Kostenlos von Gedanken & Fundstücke

Drei gute Dinge

Eine Dankbarkeits-Vorlage für jeden Abend: drei Dinge, die heute gut waren. Mehr braucht es nicht.

1 **Jeden Abend drei Dinge**

Ein warmes Essen, ein netter Satz, eine erledigte Aufgabe. Klein ist ausdrücklich erlaubt.

2 **Konkret statt allgemein**

„Die Sonne auf dem Heimweg“ statt „das Wetter“. So erinnerst du dich wirklich an den Moment.

3 **Eine Woche ausprobieren**

Druck dir die Wochenseite aus und schau am Sonntag, was sich angesammelt hat.

Mehr für deine Abende

Diese Seite stammt aus unserem Workbook **Abend-Reset**: mit Gedanken-Parkplatz, vier Atemübungen, Abendroutine-Baukasten, 30-Tage-Tracker und 30 Abendfragen. Mehr unter dirkwansing.de/zeit-fuer-ruhe

© 2026 Dirk Wansing, dirkwansing.de. Kostenlos für deinen privaten Gebrauch. Du darfst es so oft ausdrucken, wie du möchtest.

Vorlage · Woche vom _____

Drei gute Dinge

Schreib jeden Abend drei Dinge auf, die heute gut waren. Klein ist ausdrücklich erlaubt.

Montag	1
	2
	3
Dienstag	1
	2
	3
Mittwoch	1
	2
	3
Donnerstag	1
	2
	3
Freitag	1
	2
	3
Samstag	1
	2
	3
Sonntag	1
	2
	3