



HOCH
SIEBEN

DAS DANKBARKEITSTAGEBUCH,
das dich mehr entdecken lässt

SCM

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2025 SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-verlagsgruppe.de; E-Mail: info@scm-verlagsgruppe.de

Gesamtgestaltung + Illustrationen: Franka Röhm, Lenningen (www.frankadesign.studio)

Texte & Redaktion: Annegret Praise

Grafiken: freepik.com/ freepik, lesyaskripak macrovector, rawpixel, pikisuperstar, stockgiu

Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9930-5

Bestell-Nr. 629.930



Entdecke den Segen in deinem Leben!

Dankbarkeit ist ein seltsames Wort. Es klingt ein bisschen altmodisch – und vielleicht auch ein wenig nach einer höflichen Geste. Tatsächlich steckt in der Dankbarkeit aber eine faszinierende Kraft.

*Die glücklichsten Menschen sind nicht die,
die am meisten haben, sondern die,
die am meisten danken können.*

W. J. Oehler

Wer dankbar lebt, lebt als reich beschenkter Mensch. Und das macht einen riesigen Unterschied. Man ist nicht nur zufriedener und glücklicher, Dankbarkeit hat sogar positive Auswirkungen auf die Gesundheit insgesamt.

Das Beste: Dankbarkeit ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht – man kann sie einüben. Und das lohnt sich in jeder Hinsicht.

Aber wie geht man am besten dabei vor? Mit Leichtigkeit, Freude und der Frage: Wo versteckt sich in meinem Leben überall Segen, den ich vielleicht noch gar nicht gesehen habe? Und genau dabei unterstützt dieses Buch.

Du findest auf jeder Seite Fragen und manchmal auch Anmerkungen und Tipps dazu. Diese Fragen gehen ins Detail. Sie sind mal leicht, mal humorvoll und mal fordern sie dich zum Nachdenken heraus. Wenn du Dankbarkeit und Segen entdecken möchtest, kommt es darauf an, genau hinzuschauen und so konkret zu werden wie möglich.

Auf den meisten Frageseiten hast du Platz für sieben Antworten – eben „Segen hoch sieben“. Wichtig: Du musst die Felder nicht alle ausfüllen und du musst sie schon gar nicht auf einmal ausfüllen.

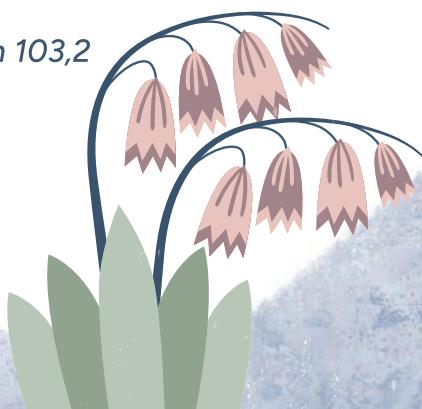
Dieses Dankbarkeitstagebuch soll dich inspirieren und es darf sich mit der Zeit füllen. Blättere darin und wann immer dich eine Frage anspricht, kannst du eine Antwort ergänzen – oder auch mehrere. Und irgendwann später kehrst du vielleicht wieder zurück und ergänzt noch mehr und liest gleichzeitig, was dir zu einem anderen Zeitpunkt schon dazu eingefallen ist.

In regelmäßigen Abständen findest du Schnappschuss-Seiten mit unterschiedlichen Fragen, die sich wiederholen. Diese Seiten beziehen sich auf die vergangenen Tage oder die zurückliegende Woche und dort kannst du auch immer ein Datum eintragen. So findet auch das, was du gerade erlebt hast, Eingang in dieses Dankbarkeitstagebuch.

Also lass dich inspirieren, mach dich auf die Suche und entdecke, wo sich überall Segen, Freude und gute Dinge in deinem Leben finden lassen. Je mehr du findest und aufschreibst, desto mehr wird dieses Buch zu einem Schatz. Und du wirst sehr wahrscheinlich selbst erleben, dass Dankbarkeit einen echten Unterschied im Leben bewirken kann.

*Mit meiner Seele will ich den Herrn loben
und das Gute nicht vergessen, das er für mich tut.*

Psalm 103,2





Nicht jeder mag alles bunt,
aber Farben machen das Leben schöner.
Wo genießt du Farben am meisten?

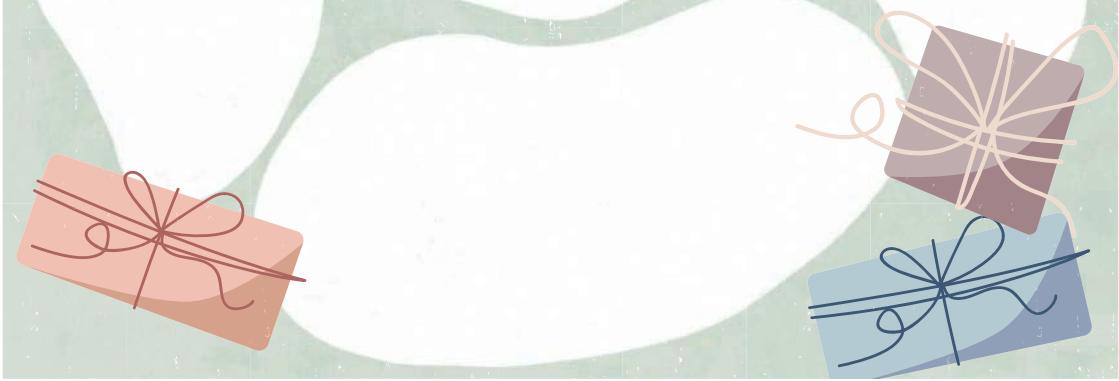
*Bei Blumensträußen, in deinem Aquarellkasten,
auf den Fotos in deinem Smartphone ...?
Und was ist deine Lieblingsfarbe?*

**Licht auf Knopfdruck (oder per Sprachbefehl)
ist eine Selbstverständlichkeit, nicht wahr?**

**Wo und wann würdest du es am meisten
vermissen, wenn du es nicht hättest?**



**Was sind die schönsten Geschenke,
die du in deinem Leben bisher bekommen hast?**





Suche ein Foto auf deinem Handy aus,
das einen besonderen Moment aus der letzten
Woche zeigt. Drucke es aus und klebe es hier
auf. Ergänze eine Bildunterschrift, die von
diesem Moment erzählt.



Bibelverse, die dir besonders am Herzen liegen.

*Wenn du eine besondere Situation oder ein Ereignis damit verbindest,
dann schreib das mit auf.*