

„Danke – Tagebuch“ --- „Danke – Tagebuch“ --- „Danke – Tagebuch“

Liebe Schülerinnen und Schüler der Bertha-von-Suttner-Schule

Heute will ich euch einen kleinen Einblick in mein Tagebuch geben. Viel Spass beim Lesen!

Freitagnachmittag: Ich sitze an meinem Schreibtisch und schaue aus meinem Fenster. Draußen scheint die Sonne und es ist kalt, sehr kalt. Heute ist ein guter Tag zum Radfahren – denke ich und beende meine Arbeit und setze mich aufs Rad. In dieser Zeit muss man einfach Dinge tun, die einem Freude bringen. Ich korrigiere mich: Alleine – oder in der Familie – Dinge, tun, die Freude bringen, ein „gutes Gefühl“ in mir aufkommen lassen.

Samstag: Der Radausflug gestern war schön. Ich bin eine große Runde mit dem Rad gefahren. Das hat mir gutgetan. Heute bin ich zu Fuß unterwegs gewesen. Es war eisig kalt und der Wind pustete mir ins Gesicht. Am Nachmittag habe ich ein leckeres Stück Kuchen gegessen und zum Abendessen mir einen leckeren Salat gemacht – war ein schöner Tag, so habe ich es dann auch in mein Tagebuch aufgeschrieben.

Sonntag: (...)

Nein, ich will euch jetzt nicht aufzählen, was ich an schönen Dingen so erlebe. Ich merke aber, dass mir diese besondere Zeit während der Corona – Pandemie, in der ich so viele Dinge, die mir Freude machen, nicht tun kann, echt fehlen. Das macht mich manchmal traurig! Ich denke, dass ihr dieses Gefühl vielleicht auch kennt.

Deshalb suche ich jetzt jeden Tag etwas, wofür ich dankbar sein kann. Ja, ihr habt richtig gelesen: Am Abend schaue ich in den Tag zurück und erinnere mich an Dinge, für die ich an dem nun zu Ende gehenden Tag „Danke“ sagen kann. Und weil man so schnell vergisst, schreibe ich diese Dinge sofort in mein „Danke – Tagebuch“.

Vielleicht denkt ihr jetzt, dass es natürlich solche Tage gibt, an denen es einem leicht fällt, dankbar zu sein. Da gibt es aber auch andere Tage, da geht so gar nichts. Keine Anlässe für Dankbarkeit! Hm.... Vielleicht ... und doch bin ich davon überzeugt: Wenn ich mich bewusst jeden Abend hinsetze und darüber nachdenke, was mich heute an diesem Tag dankbar sein lässt, dann bin ich sicher, dass mir jeden Abend 3 Dinge einfallen! Bestimmt! Das muss nichts Großes sein! Gar nicht! Auf keinen Fall!

Ich lade euch ein, mitzumachen! Wie? Ganz einfach!

- 1.) Ihr braucht einen Schnellhefter!
- 2.) Ihr erstellt ein Deckblatt zum Thema „Mein Dankbarkeitstagebuch“
- 3.) Ich schicke euch per Mail ein paar Vorlagen, die jeweils 1 Woche gültig sind. Nach einer Woche müsst ihr die 7 Blätter wieder ausdrucken. (Oder malt euch eigene „Danke Blätter“.)
- 4.) **Ihr schreibt jeden Tag drei positive Dinge auf! Für jeden Tag gibt es ein neues Blatt. *Ihr könnt zusätzlich zu den drei positiven Dingen passende Bilder zeichnen, Photos verwenden usw. Werdet kreativ. Aber: Es reicht völlig aus, wenn ihr drei positive Dinge aufschreibt.***
- 5.) **Schreibt mir, wenn ihr wollt, von euren Tagebüchern bei Teams im Chat oder per Mail an: Andrew.Klockenhoff@bvss-nidderau.de**