



Das Tagebuch der Zufriedenheit

Für Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

Male jeden Abend ein Bild über den schönsten Moment deines Tages:

Was hat dir heute am meisten Freude bereitet?

Von Tag zu Tag wird dein eigenes Tagebuch der Zufriedenheit größer. Du kannst dein Tagebuch an deiner Kinderzimmerwand aufhängen, eine Leine durch dein Zimmer spannen und jedes Bild mit einer Wäscheklammer befestigen oder du bindest dir dein eigenes Buch, indem du jedes Bild lochst, mit einem Band auffädelst und mit den Bildern der Vortage verbindest.

So entsteht nach und nach eine Sammlung von glücklichen und zufriedenen Momenten, die du dir immer wieder anschauen kannst, wenn es dir mal nicht so gut geht.

Für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren

Beantworte jeden Abend die folgenden drei Fragen:

- Was war der schönste Moment deines Tages?
- Wofür bist du heute dankbar?
- Was wünschst du dir für morgen?

Du kannst die Antworten auf diese Fragen aufschreiben oder jeweils ein Bild dazu malen. Wir haben dir dafür ein Arbeitsblatt angefertigt, das du jeden Abend aufs Neue ausdrucken und dann mit deinen Antworten füllen kannst. So kann dein Tagebuch der Zufriedenheit immer weiter wachsen (s.o.).



Das Tagebuch der Zufriedenheit

Hintergrundgedanken für die Eltern

Sorgen, Ängste und Unsicherheiten prägen diese Tage. Auch wenn du bemüht bist, dies möglichst weit von deinem Kind fernzuhalten: Meistens bekommen Kinder viel mehr mit als wir denken.

Mit dem Tagebuch der Zufriedenheit kannst du deinem Kind helfen, die schönen Dinge zu sehen. Umso mehr Aufmerksamkeit ihr diesen Dingen schenkt, desto mehr nehmt ihr sie wahr und desto schöner werden sie. Wenn ihr euren Fokus auf die positiven Dinge richtet, werdet ihr automatisch zufriedener und glücklicher.

Außerdem kann das Tagebuch dich und dein Kind verbinden. Schreibe oder male neben deinem Kind dein eigenes Tagebuch, sprecht jeden Abend über euren Tagebucheintrag und findet heraus, was euch gegenseitig berührt und was euch glücklich macht.



Das Tagebuch der Zufriedenheit

Male oder schreibe deine Antworten zu den drei folgenden Fragen.

1. Was war der schönste Moment deines Tages?

2. Wofür bist du heute dankbar?

3. Was wünschst du dir für morgen?