



Sabrina Lindauer

die Dankbarkeits-Enthusiastin

Mehr echte Dankbarkeit für einen liebevolleren Planeten. Dieser Vision hat sich die Zürcherin, Sabrina Lindauer, verschrieben. Als Dankbarkeits-Enthusiastin unterstützt und begleitet sie Menschen auf dem Weg zu ihrem wahren Ich und in ein glücklicheres und erfüllteres Leben. Denn jeder Mensch auf diesem Planeten hat nichts mehr verdient, als glücklich zu sein und seinem Herzen zu folgen. Für ein wundervolles Miteinander und einen liebevolleren Planeten.

Die Zürcherin tritt in den Sozialen Medien als «Dankbarkeits-Enthusiastin» auf, wo sie inspiriert, zum Nachdenken anregt und aufzeigt, was echte Dankbarkeit wirklich ist und wie sie das Leben verändert.

Sabrina studierte ursprünglich Kommunikation und arbeitete mehrere Jahre im Marketing. Diese Jahre waren geprägt von Wachstum und Profit, aber wenig «Mensch» und Erfüllung. Sich selbst, die gesuchte Erfüllung und die Menschen fand Sabrina auf vielen ausgiebigen Reisen. Insbesondere Reisen in den globalen Süden, die ihr aufzeigten, in welcher Fülle sie in der Schweiz lebte und wie wenig wahre Dankbarkeit sie dafür verspürte. Sie erkannte, dass sie zu vieles als selbstverständlich erachtete und entsprechend dem weitverbreiteten Verständnis eines erfüllten Lebens stets nach mehr und noch mehr strebte. Ein Verständnis, das sie je länger je mehr belastete und schlussendlich in eine Erschöpfungsdepression führte. Ein Wendepunkt in ihrem Leben. Denn um das Burnout zu überwinden, intensivierte sie nicht nur ihre Yoga- und Meditationspraxis, sondern setzte auch Dankbarkeit und Tagebuchschreiben als Instrumente ein und fand dadurch ihren Weg zurück zu mehr Selbstliebe und in ein erfüllteres Leben.

Geprägt von dieser Erfahrung entwickelte sich 2019 auf einer weiteren Reise nach Asien die Vision «Mehr Dankbarkeit für einen liebevolleren Planeten». Denn Dankbarkeit bietet nicht nur Hand auf dem Weg aus einer Erschöpfungsdepression, sondern sie verhilft auch zu einem holistischeren, wertschätzenderen und vor allem liebevolleren Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und dem Planeten.

Auf dem Weg zu ihrer Mission hat Sabrina das Ausfülltagebuch *dankbar* – das Tagebuch entwickelt. Damit und als Coach, Yoga- und Meditationslehrerin nimmt sie ihre Mitmenschen mit auf eine Reise zu deren wahren Ich, weg vom Mangeldenken hin zum Bewusstsein und zu einer tiefen Dankbarkeit für die zur Verfügung stehende Fülle.

dankbar – das Tagebuch ist online in [Sabrinas Shop](#) und auf [Amazon](#) sowie über den Schweizer Buchhandel und [exlibris.ch](#) bestellbar. Preis: CHF 39.- zzgl. Versandkosten

dankbar

Bilder (Download in Originalgrösse auf meiner [Homepage](#))



Hashtags:

#dankbarkeitsenthusiastin #dankbardastagebuch

Über die Dankbarkeits-Enthusiastin:

[Homepage](#)

[Shop](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Spotify](#)

[Itunes](#)

[Youtube](#)

Kontakt:

www.sabrinallindauer.ch; dankbar@sabrinallindauer.ch