

Tagebuch einer «Dankbarkeits-Enthusiastin»



«Mehr echte Dankbarkeit für einen liebevolleren Planeten» – das ist die Vision der Witikerin Sabrina Lindauer. Um ihrem Traum einen Schritt näher zu kommen, hat sie

ein Tagebuch mit Anleitung zum selber Ausfüllen entwickelt. Es heisst «dankbar – das Tagebuch» und soll mithelfen, mehr Dankbarkeit in den Alltag zu integrieren und, wie sie sagt, sich wieder in sich selbst zu verlieben. Denn dank täglicher Schreibroutine nehme einen das Tagebuch mit auf eine Reise zu sich selbst – eine Reise in ein erfüllteres Leben voller Dankbarkeit und Selbstliebe.

Auch Lindauer hat eine solche Reise hinter sich. Nach dem Studium in Kommunikation arbeitete sie jahrelang als Marketingspezialistin in der Lebensmittelindustrie. Es sei eine Zeit gewesen, in der einzig Wachstum und Profit gezählt hätten, erinnert sie sich. Irgendwann realisierte sie, dass sie an einem Burnout litt, stieg aus, reiste nach Indonesien und liess sich zur Meditationslehrerin ausbilden. Sie entwickelte ein Projekt, das ihr aus dem Tief helfen sollte, und stell-

te erstaunt fest, dass Dankbarkeit und Tagebuchschreiben die Schlüsselemente dazu waren. Im «Tagebuch» der selbsternannten «Dankbarkeits-Enthusiastin» gibt es über 120 Kärtchen mit Fragen und Anregungen zum Nachdenken und inspirierende Sprüche.

Die ersten 60 selber bezahlten Exemplare waren schnell weg. Dank Crowdfunding sind auf Amazon, im Buchhandel oder via www.sabrinallindauer.ch weitere Tagebücher erhältlich. (ee)