



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
www.kirche-im-wdr.de  
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 01.04.2023 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

## Dankbarkeitstagebuch

Krass! Heute ist schon der 1. April! Keine Sorge es kommt kein Aprilscherz!

Ich staune nur wie schnell die ersten drei Monate in diesem Jahr um gegangen sind. Genug Zeit die guten Vorsätze für das Jahr über Board geschmissen zu haben.

Ich merke das beim Sport. Es gibt wieder Plätze beim Aqua und ich muss nicht mehr für die Sauna anstehen.

Aber von guten Vorsätzen kann ich selbst ein Liedchen singen, es war schon so einiges dabei: Kein Handy im Schlafzimmer, 10 kg abzunehmen, mehr Sport zu machen, und und und

Dieses Jahr habe ich mir vorgenommen: Kein Druck! Mich an zu nehmen, einfach glücklich zu sein und das Jahr auf mich zukommen lassen.

Einen sogenannten "normalen" Vorsatz hatte ich aber: Ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Jeden Tag 3 Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin.

Morgens und Abends! Angeblich soll ich mit der Zeit merken, dass sich meine Wahrnehmung für die schönen und wertvollen Dinge im Leben schärft.

Ich war sehr gespannt! Ob es wirkt und ob ich es durchziehe...

Die ersten drei Monate habe ich geschafft! Und ich würde sagen ich fühle mich optimistischer und glücklicher, schlafen kann ich jetzt auch besser!

Endlich mal einen Vorsatz, den ich durchziehe! Aber ich weiß auch: egal, ob die guten Vorsätze gelingen oder scheitern, Gott ist bei uns und begleitet uns durch das ganze Jahr.

Rosália Rodrigues – Münster