

EIN GUTER TAG

Selbstliebe- und Dankbarkeitstagebuch

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Einleitung

Es kommt ganz schleichend, dieses Gefühl. Deswegen fällt es dir jahrelang nicht auf. Doch eines Tages ist es klar: Die Zeit scheint immer schneller zu verfliegen. Als du noch ein Kind warst, schienen Tage ewig lang, eine Stunde auf etwas zu warten war eine Qual. Heute vergehen oft Wochen wie im Zeitraffer. Sogar Monate, manchmal sogar Jahre. Eben war noch Frühling, der Sommer war viel zu schnell vorbei, da ist auch schon Herbst, nein eigentlich schon Winter.

Das kann erschreckend wirken, aber wir sind diesem Phänomen nicht machtlos ausgeliefert. Es gibt Werkzeuge, die Ruhe und Bewusstsein in dein Leben bringen können. Sie klingen harmlos und unbedeutend, aber in ihnen steckt enormes Potenzial: Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstreflexion. Mit diesem Dreizack der Entschleunigung holst du dir die Macht über dein Leben, deine Zeit und jeden einzelnen Tag zurück. Und dieses Buch will dabei dein Leitfaden sein.

Wir haben diese Techniken weder erfunden noch sind sie besonders neu. Sie tauchen in buddhistischen Lehren von vor über 2.000 Jahren auf, die Stoiker haben sie ein paar Jahrhunderte später praxisbezogen neu entwickelt und seit einem Revival in den 70ern haben sie auch in der modernen westlichen Welt Einzug gehalten. Seit wenigen Jahren haben diese Handlungsideen auch eine wissenschaftliche Daseinsberechtigung. Forscher*innen auf der ganzen Welt bescheinigen Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen extrem positive Effekte auf die mentale Gesundheit. Und auch so sind wir auf diese Themen gestoßen. Nach einer erschöpfungsbedingten Depression (auch Burnout genannt) mussten wir uns endlich mit unserer Psyche beschäftigen und entwickelten zahlreiche praxisbezogene Techniken für mehr Achtsamkeit im Alltag. Gebündelt haben wir sie in dem ganzheitlichen Terminkalender *Ein guter Plan* veröffentlicht. Das Buch ist mit über 100.000 verkauften Exemplaren der deutsche Bestseller zu dem Thema. Doch schnell wurde klar: Im Tagebuchschreiben steckt noch viel mehr Kraft. So viel mehr, dass es ein eigenes Buch verdient hat. Ein Buch, mit dem wir jedem Tag die Aufmerksamkeit schenken können, die er verdient hat. Wenn wir uns jeden Tag fünf Minuten Zeit nehmen, um einen kleinen Schritt zurückzumachen und wertzuschätzen, was wir erlebt haben, dann passiert etwas Besonderes: Die Tage erscheinen wieder als eigenständige Zeiteinheiten mit Gewicht. Wir erkennen das Gute in den kleinen und leisen Dingen, die uns tagtäglich passieren. Wir können uns Zeit nehmen, die Anspannung loszulassen. Und das ist jetzt direkt die erste Übung: Bedanke dich kurz bei dir selbst, dass du dir den Freiraum nimmst, ab sofort mehr auf dich selbst zu achten. Das ist nicht selbstverständlich. Vielleicht bist du aber auch nur neugierig oder noch unentschlossen, ob dieses Buch etwas für dich ist. Das ist voll o. k. Aber irgendwas ist in dir, was dir dieses Buch in die Hände gespielt hat. Lass dich darauf ein. Es wird dir jeden Tag etwas leichterfallen, versprochen.

Bevor es losgeht: praktische Hinweise

Bevor du dich mit den Inhalten von *Ein guter Tag* beschäftigst, haben wir hier noch ein paar Tipps aus der Praxis.

Gegen schlechte Laune

Wenn *Ein guter Tag* nicht in einwandfreiem Zustand bei dir angekommen ist oder du das Buch generell blöd findest: Schreibe uns! Wir erstatten es dir ohne Angabe von Gründen. Das Leben ist kurz, da solltest du dich nicht noch zusätzlich über verknickte oder ungeeignete Bücher aufregen. Du erreichst uns ganz unkompliziert via E-Mail an hallo@einguterplan.de.

Gegen Flecken

Der Umschlag dieses Buches ist aus gefärbtem Leinen. Das sieht gut aus, hat aber einen großen Nachteil: Der Einband zieht Flecken fast magisch an. Du kannst sie nicht wegwischen, durch Wasser verläuft die Farbe und erzeugt starke Wasserflecken. Auf einguterplan.de/huelle findest du passgenaue Hüllen für *Ein guter Tag*. Oder du definierst Macken als Knutschflecke des Lebens ...

Gegen Zuklappen

Wenn du *Ein guter Tag* täglich nutzt, sollte er nach einiger Zeit von selbst flach aufgeschlagen liegen bleiben. Beschleunigen kannst du diesen Prozess, indem du das Buch mehrmals beherzt aufbiegst, damit der Buchrücken etwas weicher und die Bindung lockerer wird.

Gegen Fransen

Die Lesezeichenbändchen können nach einer Weile ausfransen. Schnelle Abhilfe schafft ein Knoten am Ende.

Gegen Zettelwirtschaft

Sammelst du lose Blätter, Postkarten oder Visitenkarten in *Ein guter Tag*, kannst du dir eine Froschtasche basteln. Auf einguterplan.de/froschtasche findest du eine Anleitung. Quak!

Wir brauchen dich jetzt

Heutzutage noch einen Verlag zu gründen ist ein bisschen wahnsinnig. Der Buchmarkt hat sich in den letzten Jahren stark verändert, und alles ist abhängig von einer Sache: *aktuelle Bewertungen*.

Deswegen würden wir dich gerne bitten, *Ein guter Tag* zu bewerten. Auf einguterplan.de/bewerten kommst du direkt zum Formular, auch wenn du dieses Buch bei Amazon bestellt hast. Auf dieser Seite findest du auch ein kostenloses E-Book zum Herunterladen. Danke vom ganzen Team!

Du bist nicht allein

Hast du Fragen zu Techniken in diesem Buch, kannst du sie online mit anderen Nutzer*innen diskutieren. Auf Facebook haben wir dafür unter facebook.com/groups/einguterplan eine Gruppe eingerichtet. Darüber hinaus freuen wir uns auf Instagram über Fotos, die du von deinem *Ein guter Tag* machst ([#eingutertag](https://instagram.com/hashtag/eingutertag)).

Unsere Social-Media-Kanäle findest du hier:

Facebook: facebook.com/einguterplan

Twitter: twitter.com/einguterplan

Instagram: instagram.com/einguterplan

Die Kraft der Gewohnheiten

Ein guter Tag ist ab sofort dein täglicher Begleiter. Das Buch bietet dir Platz für 184 Tage der Reflexion und Selbstwertschätzung, also für ein halbes Jahr. Wenn du es nur jeden zweiten Tag benutzt, kommst du damit logischerweise durchs ganze Jahr und so weiter. Aber damit sind wir schon beim ersten Tipp: Die Techniken in diesem Buch sollen zur Entschleunigung und Selbstreflexion beitragen und nicht noch mehr Stress erzeugen. Wenn du mal keine Zeit oder Lust hast, den Tag zu reflektieren, dann lässt du es einfach. Es ist zwar eine schöne Gewohnheit – und Gewohnheiten pflegt man am besten täglich –, aber besser ist es, wenn du dieses Buch nur dann nutzt, wenn es dir passt, und es nicht aus schlechtem Gewissen dann ganz unberührt lässt.

Am einfachsten wird es dir aber fallen, wenn du jeden Tag einen festen Zeitpunkt einplanst, an dem du es ausfüllst. Damit meinen wir nicht eine feste Uhrzeit, denn jeder Tag ist anders, sondern einen bestimmten Punkt in deinem Tagesablauf. Beispielsweise immer nach dem abendlichen Zähneputzen, immer kurz vorm Einschlafen im Bett oder nach dem Frühstück für den Tag davor. In den ersten Wochen wirst du das sicher ein paar Mal vergessen, aber je öfter du das Ausfüllen in deine Tagesroutine integrierst, umso leichter wird es dir mit der Zeit fallen. Die meisten Menschen brauchen mehrere Wochen, um sich neue Gewohnheiten anzugewöhnen. Danach wird dir wahrscheinlich sogar etwas fehlen, wenn du *Ein guter Tag* nicht nutzt.

Du solltest versuchen die fünf Minuten, die du ungefähr zum Ausfüllen brauchst, als etwas Heiliges anzusehen und sie mit allen Mitteln zu verteidigen. Die Zeit für Selbstreflexion ist keine verschwendete Zeit. Gestehe dir diese Minuten der Entschleunigung zu und horche währenddessen offen und entspannt in dich hinein. Es kann dir helfen, das Ausfüllen an Entspannungsübungen zu koppeln. Sei es das mehrmalige, tiefe Durchatmen, bevor du loslegst, oder eine kleine Meditation. Je mehr du den Moment zelebrierst, umso mehr wird er zu einer wertvollen und starken Gewohnheit in deinem Leben. Dabei ist es natürlich von Vorteil, wenn du dieses Buch immer griffbereit an derselben Stelle liegen hast.

Jeder Aufwand, den du betreiben musst, bevor du anfangen kannst, wird es für dich schwerer machen, diese neue Gewohnheit in dein Leben zu integrieren.

Die Kraft des Journalings

Tagebuch schreiben klingt vielleicht ein bisschen albern für dich, erinnert es doch an konfuse Gedankengänge aus Teenagerzeiten und glitzernde Herzensaufkleber. Nun, von diesem Bild kannst du dich getrost verabschieden. Als *Journaling* hat das Tagebuchschreiben längst den Einzug in Handlungstipps vieler Psychotherapeut*innen gefunden. Es ist ein probates Mittel, um Angst- und Panikzustände zu reduzieren, Stress zu minimieren und die Kontrolle über die eigenen Gedanken bei Depressionen zu behalten. Es kann dir helfen, Prioritäten zu setzen, Ängste und Sorgen zu benennen und dich besser kennenzulernen. Gerade mit den vordefinierten Feldern, wie du sie in diesem Buch findest, hilft es außerdem, ein positives Selbstbild zu entwickeln. Oft ist der innere Kritiker die lauteste Stimme im Kopf. Selbstzweifel sind nicht per se schlecht, denn wenn wir unser Handeln kritisch hinterfragen, können wir uns weiterentwickeln und wachsen. Aber die meisten Menschen brauchen für Selbstkritik keine Aufforderung, sie scheint auch so ein ständiger Begleiter zu sein.

Gehe also einmal am Tag kurz in dich, lasse den Tag vor deinem geistigen Auge noch mal ablaufen und be- oder verurteile die Ereignisse und dein Verhalten nicht. Alles, was passiert ist, ist aus bestimmten Gründen passiert; die wenigsten davon lagen in deiner Macht. Es ist aber völlig o. k., wenn du *Ein guter Tag* an manchen Tagen auch nur als reines Tagebuch nutzt. Auch das ist heilsam, denn durch das Aufschreiben der Ereignisse gibst du dem Tag Bedeutung und kannst Erlebtes besser verarbeiten. Viele Menschen berichten davon, dass sie besser einschlafen können, wenn sie ihre Gedanken kurz vorm Schlafengehen einmal auf Papier sortieren. Aufschreiben ist oft gleichbedeutend mit Loslassen.

Die Kraft der (Selbst)wertschätzung

Die Welt kann manchmal schrecklich grausam erscheinen, und nach Problemen auf dieser Erde und in deinem Leben musst du wahrscheinlich nicht lange suchen. Trotzdem ist es nicht hilfreich, sich nur auf diese negativen Aspekte zu fokussieren. Das macht dein Gehirn nämlich ganz von alleine. Sorgen haben die nervige Angewohnheit, lauter zu sein als Positives. Das macht evolutionstechnisch sicher Sinn, denn bei Gefahr müssen wir handeln und aufmerksam sein. Ist alles gut, hat unser Gehirn keinen Grund, Energie darauf zu verschwenden und sich darauf zu fokussieren. Deswegen ist es nicht naiv, sich ab und zu auf das Positive zu besinnen, sondern realistisch. So schaffen wir einen fairen Ausgleich zur omnipräsenten und lauten Negativität. Es ist nicht verwunderlich, dass dies für viele Menschen anfangs eine große Herausforderung darstellt.

Aber man kann lernen, auch in kleinen unscheinbaren Begebenheiten das Positive zu sehen. Und man kann sogar noch einen Schritt weitergehen und in

negativ wirkenden Situationen das Gute finden. Oder wie es die Gelehrten des Stoizismus ausdrücken würden: Erst durch das Beklagen der Sorgen geben wir ihnen Gewicht. „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben“, sagte der Philosoph Epiktet dazu.

Bei diesem Prozess kommt uns die *neuronale Plastizität* zugute. Denn unsere Gehirne sind keine starren Gebilde, sondern in der Lage, sich zu verändern. Indem du lernst, das Positive zu sehen, wirst du mit der Zeit auch ohne diese Anstrengung Gutes entdecken, einfach so. Und Dankbarkeit zu artikulieren ist dafür die wirksamste Technik. Mit Dankbarkeit ist nicht gemeint, dass du immer artig dankbar sein musst, weil etwas Gutes passiert ist. Verstehe es eher als *Wertschätzung*. Schätze wert, was Gutes passiert ist. Das muss man, wie gesagt, anfangs noch sehr bewusst und proaktiv machen.

Wir wollen dich nicht zur/zum hoffnungslosen Optimist*in machen, sondern dir helfen, dich von negativen Emotionen oder Ereignissen nicht komplett einnehmen zu lassen. Denn sich immer auf die negativen Aspekte einer Situation zu fixieren, ist nicht nachhaltig. Leidest du an allem, was dir passiert, oder ignorierst du die kleinen guten Begebenheiten, wirst du unnötig leiden. Damit ist nun wirklich niemandem geholfen. Das Schlechte dieser Welt muss weiterhin erkannt und benannt werden. Aber wir glauben, dass das besser geht, wenn wir unsere mentale Gesundheit dabei nicht aufs Spiel setzen.

18 Lektionen für einen guten Tag

Wie könnte ein Tag voller Dankbarkeit denn nun konkret aussehen? Wir möchten dir mit folgendem Beispieltag Ideen für angewandte Wertschätzung geben. Unser Tag beginnt normalerweise mit dem Weckerklingeln, aber heute nicht. Wir haben den Vormittag frei und haben keinen Wecker gestellt. Dafür sind wir dann als Erstes dankbar. Dies ist eine leichte Übung, denn besonders positive Abweichungen der Alltagsroutine fallen uns leicht auf. Hätte der Wecker wie sonst auch geklingelt, müssten wir nun entweder auf das erste positive Ereignis noch etwas warten oder es uns selber konstruieren. Das fällt dir anfangs vielleicht etwas schwer, aber eigentlich ist es mit einem einfachen Trick sehr leicht: Frage dich, was hätte schlimmer kommen können? Welche negativen Begebenheiten gab es schon mal in dieser Situation? Welche Probleme haben sich angekündigt, sind aber nicht eingetroffen? Zum Beispiel hätten wir verschlafen können, haben wir aber nicht. Vielleicht hatten wir Sorge, schlecht zu schlafen, haben wir aber nicht. Gestern Abend hat sich eine kleine Erkältung angekündigt, heute merken wir nichts mehr davon.

Der Tag ist also noch keine Minute alt und schon haben wir zahlreiche Dinge gefunden, für die wir dankbar sein können und auch sollten. Beachte dabei, dass diese Dinge etwas konstruiert wirken können. Soll man wirklich jeden Tag dankbar sein, nicht krank geworden zu sein? Ja. Es ist keine Lüge, sondern basiert auf harten Fakten. Du sollst dir nicht einreden, dass alles gut ist, wenn es

7.3.

Mo Di Mi  Fr Sa So

„Sei einfach ehrlich mit dir selbst, das öffnet alle Türen.“ – Vernon Howard



Früh ins Büro, viele Meetings aber alle gut.
 Gerade ist viel los, aber ich merke dass viele
 Dinge zusammenlaufen. Tage mit Natalia
 geschrieben. Abends zum Sport. Es wird
 langsam kälter, überlege nochmal in den Urlaub
 zu fahren. Habe etwas Angst vor der Abgabe
 vom Manuskript. Aber bisher sind die
 Inhalte alle gut. Wir müssen langsam mal
 ein neues Büro finden, das stresset etwas.. +

Dafür bin ich heute dankbar

- Sehr gut geschlafen
- Stimmung im Team ist super
- In den letzten Tagen viele tolle Menschen kennengelernt

Das habe ich heute gut gemacht

- Gute Artikel geschrieben
- Meditation
- Sport + Sauna
- Natalia gute Tipps gegeben

		0:30
		9:50
		8:20
		x x x x
		Cardio
		620
		

Auch gut gemeinte Ratschläge zu Achtsamkeit und Stressvermeidung können Stress auslösen. Denn wenn du dich mit diesen Themen beschäftigst, fragst du dich vielleicht unweigerlich, ob du achtsam genug lebst und welche Techniken du noch alle lernen müsstest. Beachte das auch beim Lesen unserer Tipps. Es geht nicht darum, jeden Tipp zu befolgen und das ganze Repertoire an Techniken zu erlernen. Atme also tief durch und verabschiede dich von der Vorstellung, dass mentale Gesundheit ein Wettrennen ist und es Fleißpunkte fürs Auswendiglernen gibt. Nimm nur Handlungsideen an, die sich spontan gut anfühlen. Eine gute Idee ist es, dir die Tipps, die du später einmal ausprobieren möchtest, an der unteren Blattkante mit einem Textmarker zu markieren. Dann findest du sie schnell wieder.

Neues Büro angeordnet, was super.
Tag war irgendwie eintönig
Abschluß auf netter Veranstaltung
gewesen.

Dafür bin ich heute dankbar

- Neue Visitenkarte
- War nicht so kalt wie gedacht
- Netter E-Mail von Lea bekommen

Das habe ich heute gut gemacht

- Viele E-Mails geschickt
- Wohnung aufgeräumt
- Schöne Fotos gemacht

"Es gibt keine Abkürzung
für Heilung"



7:40

8:50

7:70

X X X X



Werte und Eigenschaften

Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen werden dir dabei helfen, dich besser kennenzulernen. Und je besser du dich kennlernst, umso besser kannst du ein Leben nach deinen Bedürfnissen leben, für das du dann wiederum mehr Dankbarkeit artikulieren kannst. Eine weitere wichtige Technik ist aber auch das Definieren deiner Werte. Denn wenn du nach deinen moralischen Ansprüchen lebst, wird dir Selbstwertschätzung noch leichterfallen.

Schritt 1: Wähle zwölf Werte aus der Liste, die dir wichtig sind. Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden. Sondern Werte, die dich ausmachen und definieren.

Abenteuer	Glaubwürdigkeit	Fantasie
Achtsamkeit	Großzügigkeit	Realismus
Akzeptanz	Harmonie	Respekt
Authentizität	Herzlichkeit	Sanftmut
Balance	Hilfsbereitschaft	Selbstständigkeit
Beliebtheit	Humor	Sensibilität
Bescheidenheit	Intuition	Sicherheit
Dankbarkeit	Kontrolle	Spaß
Disziplin	Kreativität	Spiritualität
Effizienz	Leichtigkeit	Toleranz
Ehrlichkeit	Leidenschaft	Tradition
Empathie	Liebe	Transparenz
Entwicklung	Loyalität	Treue
Erfolg	Mitgefühl	Unabhängigkeit
Fairness	Mut	Verantwortung
Flexibilität	Nachhaltigkeit	Verlässlichkeit
Freiheit	Neugierde	Vertrauen
Fröhlichkeit	Nähe	Weisheit
Geduld	Offenheit	Wissen
Gelassenheit	Optimismus	Wohlstand
Gerechtigkeit	Ordnung	Zugehörigkeit
Gesundheit	Perfektion	Zuverlässigkeit

Schritt 2: Schreibe die zwölf Werte nun auf der nächsten Seite untereinander auf, die Reihenfolge spielt dabei erst mal keine Rolle. Welche deine wichtigsten Werte sind, definieren wir in Schritt 3.

Lebensziele

Du wirst am ehesten einen guten Tag haben, wenn du dich nicht nur um das Abarbeiten deiner täglichen Aufgaben kümmerst, sondern auch an größeren Zielen arbeitest. Dafür müssen sie aber erst mal definiert sein. Schwierig, aber allein darüber nachzudenken kann helfen, dir etwas Orientierung zu geben.

Kurzfristige Ziele *1 bis 3 Monate*

Mittelfristige Ziele *1 bis 3 Jahre*

Langfristige Ziele *5 bis 10 Jahre*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lebensziele *im Laufe deines Lebens*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht



Auch gut gemeinte Ratschläge zu Achtsamkeit und Stressvermeidung können Stress auslösen. Denn wenn du dich mit diesen Themen beschäftigst, fragst du dich vielleicht unweigerlich, ob du achtsam genug lebst und welche Techniken du noch alle lernen müsstest. Beachte das auch beim Lesen unserer Tipps. Es geht nicht darum, jeden Tipp zu befolgen und das ganze Repertoire an Techniken zu erlernen. Atme also tief durch und verabschiede dich von der Vorstellung, dass mentale Gesundheit ein Wettrennen ist und es Fleißpunkte fürs Auswendiglernen gibt. Nimm nur Handlungsideen an, die sich spontan gut anfühlen. Eine gute Idee ist es, dir die Tipps, die du später einmal ausprobieren möchtest, an der unteren Blattkante mit einem Textmarker zu markieren. Dann findest du sie schnell wieder.

Glaube die Dinge nicht, die du dir sagst,
wenn du einsam oder traurig bist.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

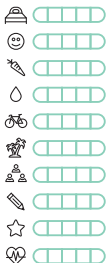
Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht



Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht



Von Stoikern können wir viel lernen. Stoisch zu denken und zu handeln bedeutet nicht, ohne Widerstand Leid zu ertragen. Es besagt, sich über alles, was wir nicht ändern können, keine Sorgen zu machen und eine achtsame Position gegenüber unseren Emotionen einzunehmen. Wir können unsere Gefühle zwar nicht steuern, aber durch Verstand eine Distanz zu ihnen schaffen. So können wir rationaler entscheiden, welchen Stellenwert wir der Emotion geben wollen. Das größte Ziel der Stoiker ist *apatheia*: Das hat nichts mit Apathie zu tun, sondern bedeutet Seelenfrieden – der Sieg des klaren Verstands über die Sorgen. Dafür schlagen Stoiker Achtsamkeit und Reflexion vor. Falls es noch nicht offensichtlich ist: *Ein guter Tag* basiert stark auf Stoa. Wenn du dieses Buch nutzt, bist du also auch ein bisschen Stoiker*in.

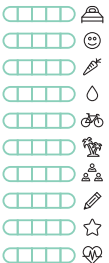
□ □ □ □

Liebe tut nicht weh. Ablehnung, Verlust und Eifersucht tun weh.
Kenne den Unterschied.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht



Mo Di Mi Do Fr Sa So

„Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, um das Leben führen zu können, das uns erwartet.“ – Joseph Campbell

Horizontal lines for journaling.

Dafür bin ich heute dankbar

Large green area for journaling.

Das habe ich heute gut gemacht

Large green area for journaling.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Blank lines and a box for notes.

Schlafe oft und viel! Bis vor Kurzem wusste man nicht genau, warum wenig Schlaf so ungesund ist. Heute weiß man: Das Reinigungssystem des Gehirns ist besonders nachts aktiv. Der Platz zwischen den Nervenzellen vergrößert sich und Gehirnflüssigkeit kann dadurch besser abtransportiert werden. Beta-Amyloid, das an der Entstehung von Alzheimer beteiligt ist, wird im Schlaf doppelt so schnell abtransportiert wie im Wachzustand.

Niemand ist für dein Glück verantwortlich. Außer du selbst.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht



Four small square checkboxes arranged horizontally, followed by a larger rectangular box below them.

