

# Spenst, Dominik (2020): Das 6-Minuten Tagebuch – Morgen- und Abendroutine

---

Wenn ein Buch im Zusammenhang mit Selbstoptimierung oder Selbst-Coaching innerhalb von drei Jahren fünf Auflagen erlebt, wenn der Verfasser – Dominik Spenst – einen auf diesem „erfolgreichsten Dankbarkeitstagebuch der Welt“<sup>1</sup> einen begleitenden Podcast anbietet, wenn er sich „gemeinsam mit seinem Team [...] auf wissenschaftlich fundierte, leicht anwendbare Journals [erg. spezialisiert], mit denen ihre Nutzer mehr Achtsamkeit und persönliche Weiterentwicklung in ihr Leben bringen“, dann gibt es nur zwei Möglichkeiten: entweder hier schneidet ein Autor und sein Verlag mächtig auf, oder die Beschreibung trifft zu und der Verfasser hat für sich und für die, die mit seinem Werk arbeiten, eine doppelte Goldgrube aufgetan.<sup>2</sup>

Um es gleich zu sagen: nach vier Wochen „arbeiten“ (besser: nutzen, sich anstecken lassen, sich orientieren ...) mit diesem Tagebuch kann ich all dem zustimmen, mehr noch: hat sich all das erfüllt, was das Buch bzw. sein Autor auf den ersten 70 Seiten der Hinführung zum 6-Minuten Tagebuch verspricht. Davon soll hier nicht die Rede sein, auch nicht über den Ansatz der sog. „Positiven Psychologie“, an dem sich das Tagebuch orientiert. Erfahrungen mit dem Buch finden Sie en masse im Netz, eine ausführliche Leseprobe aus der Einleitung bietet [online] [https://medien.ubitweb.de/pdfzentrale/978/349/963/Leseprobe\\_I\\_9783499633652.pdf](https://medien.ubitweb.de/pdfzentrale/978/349/963/Leseprobe_I_9783499633652.pdf) [28.01.23].

Das alles zum Hintergrund dieses Gesprächsimpulses. Der Austausch drehte sich um die je drei Fragen für die „Morgenroutine“ und für die „Abendroutine“ – und im Fokus des Austausches stand das Nachsinnen oder auch Nachspüren, was sich wie verändert, wenn wir uns am Morgen bzw. am Abend, und zwar direkt nach dem Aufstehen und direkt vor dem Zubettgehen, über einen wirklich langen Zeitraum „treu“ (so kann es schon sagen) diesen je drei Fragen gerade mal je drei Minuten schenken würden, immer so, dass die Antworten auch eine Möglichkeit haben, auf die emotionale Ebene „hinabzukommen“.

Was würde wohl geschehen, wenn Sie sich ein knappes Jahr Morgen für Morgen fragten, ...

1. Ich bin dankbar für... (1) ..., (2) ..., (3)...
2. Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?
3. Positive Selbstbekräftigung: ...

... und Abend für Abend vor dem Zu-Bett-Gehen:

4. Was habe ich heute Gutes für Jemanden getan? ...
5. Was werde ich morgen besser machen? ...
6. Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe: ...

Es geht bei dieser Morgen- und Abendroutine nicht nur um „Sammeln“ oder „Notieren“, sondern auch darum, was sich in Ihnen verändert, wenn Sie diese Fragen täglich an sich stellen.

Köln, 28.01.2023

Harald Klein

---

<sup>1</sup> vgl. [online] <https://www.rowohlt.de/autor/dominik-spenst-19545> [28.01.2023]

<sup>2</sup> Ein kleiner Werblock: Sie können das 6-Min Tagebuch für ca. 25,00 € im kleinen Buchladen um die Ecke kaufen, oder Sie bestellen es direkt beim Verfasser: <https://urbestself.de>