

# TAGEBUCH und JOURNALING:



Bei beiden **schreibst** du **regelmäßig** etwas **über dich**.

**Tagebuch:** Was ist passiert?

**Journaling:** Wie hast du es empfunden?



Foto:  
Jessica Delp auf  
Unsplash

# Journaling:

**Du beantwortest**  
**jeden Tag, jede Woche, jeden Monat oder**  
**jedes Jahr**  
**die gleichen Fragen.**

**Welche Fragen? Wie oft?**  
**Das entscheidest du!**



Picture: Towfiq Barbhuiya on Unsplash

# Journaling



+ Selbstvertrauen

+ von  
Erfahrungen  
lernen

+ Glücksgefühle

+ positive  
Einstellung

+ Zufriedenheit

+ Erfolg

+ Kreativität

+ Gesundheit

+ guter Schlaf

WIE???

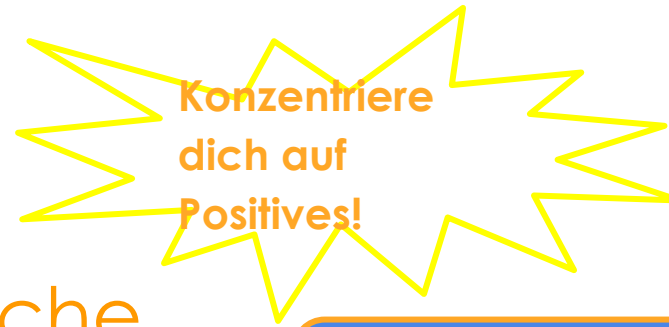


Foto: Calum MacAulay auf Unsplash

# ES KOMMT AUF DIE ART DES JOURNALINGS AN!



## DANKBARKEITS-JOURNAL:



Ein- bis zweimal die Woche.

Schreibe auf, **für was du dankbar bist** (Dinge, Erlebnisse, Erfolge, Menschen...).

Wähle einige von aus und schreibe sie detailliert auf, während du **die Gefühle spürst**.

+ Glücksgefühle

+ Produktivität

+ Selbstbewusstsein

- Stress

+ Gute Beziehungen

- Depression

+ Guter Schlaf

+ Achtsamkeit

+ Versuchungen standhalten

# ES KOMMT AUF DIE ART DES JOURNALINGS AN!



## ERFOLGS-JOURNALING:

jeden Tag/jede Woche



1. Setze dir kurz- und langfristige **Ziele**.

1. Mache dir eine **Frageliste**, z.B.:

★ Was habe ich erreicht?

(Kleine Dinge sind wichtig! Es geht darum zu beobachten, wie viele Dinge man erreicht, ohne es zu bemerken!)

★ Was habe ich gelernt?

★ Was kann ich noch besser machen?

★ Wofür bin ich dankbar?

★ Was hat mich heute glücklich gemacht?

★ Wie kann ich meinen Zielen näher kommen?

Vorteile des  
Erfolgs-Journals:

+ Erreichen deiner  
Ziele

+ Motivation

+ Vorhaben  
durchziehen

# Es gibt noch mehr Arten von Journaling, z.B.



- **JUHU-LISTE:** Alle guten Dinge, die ich heute getan und erreicht habe.
- **MORGENSEITEN:** Macht den Kopf nach dem Aufstehen frei; zeigt dir, was wirklich wichtig für dich ist und hilft dir, leichter zu schreiben.
- **TRAUM-JOURNALING:** Ausarbeitung deiner Träume
- **STICHPUNKTE-JOURNALING:** perfekte Organisation ohne Stress
- **KUNST-JOURNAL:** Verarbeite deine Gefühle durch Kunst.
- **EIN-SATZ-PRO-TAG JOURNALING:** Halte ein Schlüsselmoment pro Tag fest.
- **NATURTAGEBUCH:** Nimm wahr, was um dich herum ist.
- **LISTEN-JOURNAL:** Erstelle Listen von Dingen, die du organisieren, verfolgen und festhalten möchtest, z. B. in Bezug auf Beziehungen, Hobbys usw. (Liste deiner Lieblingsfilme, Lieder, Fitness, Entspannungsstrategien usw.)

# Oder... du machst es in einem anderen Format:



Jeden Tag/jede Woche steckst du  
← **HIER** ein Stück Papier hinein:

- Mit einer guten Sache, die du gemacht hast  
oder
- mit einer guten Sache, die dir widerfahren ist.

Am Ende des Jahres: **Öffne das Glas!**

# ... ALLE können journaling!



- Einfach mal anfangen!
- Vergiss nicht, die Dinge, die du aufgeschrieben hast, zu reflektieren.
- Denke nicht, dass du nicht genug Zeit hast. 10 Minuten reichen und sie sind es wert. Probier es aus!
- Sei konstant: Wenn du anfängst, Tage auszulassen, passiert das immer wieder! Mach also keine Ausnahmen, bald hast du dich an den Ablauf gewöhnt!
- Es gibt auch Journaling Apps, aber: Stift und Papier funktionieren für die meisten Menschen am besten!