

TAGEBUCH und JOURNALING:



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

Tagebuch: Was ist passiert?

Journaling: Wie hast du es empfunden?

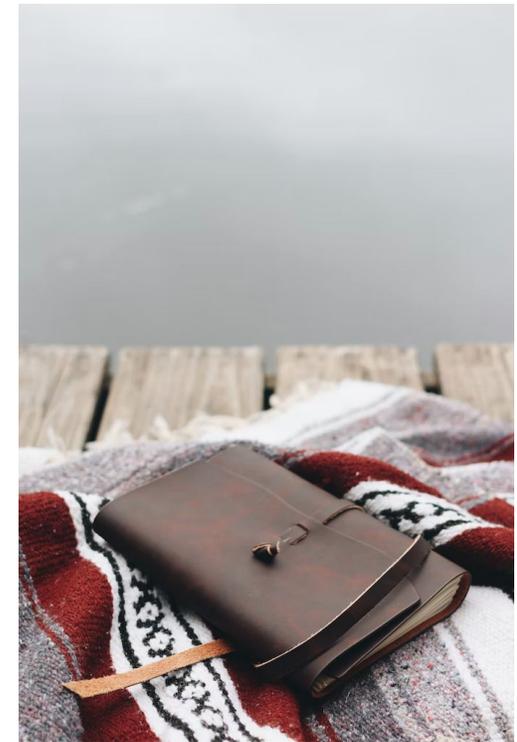


Foto:
Jessica Delp auf
Unsplash

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!