



# JOURNALING

## JOURNALING PROMPTS

1. Ich bin am glücklichsten, wenn, ...
2. Fünf positive Eigenschaften von mir sind ...
3. Wie sieht dein perfekter Tag aus?
4. Welche Gewohnheit möchtest du ablegen?
5. Welche Gewohnheit möchtest du entwickeln?
6. Wovor hast du am meisten Angst?
7. Worauf bist du am meisten stolz?
8. Was ist dein Lieblings/buch/film/lied? Und warum?
9. Was tust du gerne für andere?
10. Was lässt dich so richtig lebendig fühlen?
11. Welchen Ratschlag würdest du deinem 10 Jahre jüngeren Ich geben?
12. Wenn dein Leben heute vorbei wäre. Was würdest du bereuen nicht getan zu haben?
13. Welche negativen Glaubenssätze hast du über dich selbst?
14. Von was hättest du gern mehr in deinem Leben?
15. Von was hättest du gerne weniger in deinem Leben?
16. Gibt es etwas, über das du immer und immer wieder nachdenkst, obwohl es schon lange her passiert ist?
17. Was stresst dich? Und was kannst du tun, um diesen Stress zu reduzieren?
18. Welche drei Menschen stehen dir besonders nahe? Und wie beeinflussen sie dein Leben?
19. Gibt es etwas, wofür du dir selber verzeihen musst?
20. Was läuft gerade richtig gut in meinem Leben?