



# JOURNALING

WORDS ARE A FORM OF ACTION, CAPABLE OF INFLUENCING CHANGE.  
- INGRID BENGIS

## WAS IST JOURNALING?

Journaling sind deine auf Papier gebrachten Gedanken. Es ist eine Art der Selbstreflexion. Du setzt dich dabei bewusst mit dir selbst und deinen Gedanken auseinander und bekommst dabei deinen Kopf frei. Es hilft dir dabei

- innere Blockaden zu lösen,
- dich selbst besser kennen zu lernen,
- Ereignisse zu reflektieren,
- deinen Alltag zu ordnen,
- mehr Klarheit zu schaffen,
- dir Ziele zu setzen und den
- Fokus auf die Fülle in deinem Leben zu legen.

Je öfter und regelmäßiger du journalst, umso mehr lernst du über dich selbst.

Journaling verändert deine Perspektive und ermöglicht dir ein bewussteres Leben.

## HOW TO JOURNAL

Notizbuch & Stift: Lege dir am besten ein schönes Notizbuch zu, das du nur zum Journaln nutzt. Und vielleicht auch einen Stift, mit dem du gerne schreibst und den du immer verwenden möchtest.

Mach es zu einer Routine: Such dir einen Zeitpunkt des Tages aus, an dem du regelmäßig schreiben kannst. Vielleicht ist das direkt in der Früh nach dem Aufstehen oder abends im Bett vor dem Einschlafen. Finde die für dich passende Zeit und achte darauf, dass du dabei Ruhe hast. Lege dein Journal-Notizbuch da hin, wo du es auch immer siehst um dich selbst an das Journaln zu erinnern.

Nimm dir Zeit: Versuche nicht gestresst zu schreiben. Vielleicht möchtest du dir einen Timer auf 15 Minuten stellen, damit du die Zeit dabei einfach völlig vergessen kannst.

Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt: Wie fühlst du dich? Was beschäftigt dich? Und sei ehrlich. Schreibe auf, was in dir auftaucht. Da das anfangs schwierig ist, gibt es sogenannte "Journal Prompts", die dir Ideen und Inspirationen liefern über was du schreiben kannst. Hast du einmal geschrieben, lass es ruhen und lies es erstmal nicht mehr, um zu verhindern, dass du das was du geschrieben hast bewertest.



## JOURNALING FÜR JEDEN TAG

Hier möchte ich dir nun eine Inspiration geben, wie du mit dem Journaling beginnen und es in deinen Alltag integrieren kannst.

Stelle dir täglich folgende Fragen und schreib deine Gedanken dazu auf:

Für welche 3-5 Dinge, bin ich heute dankbar?

Wie geht es mir heute? - Wie fühle ich mich auf körperlicher Ebene? Wie fühle ich mich auf mentaler Ebene?

Wenn du dich dazu entschließt in der Früh zu journaln, probiere es gerne mit diesen Fragen:

- Was sind meine Ziele für den heutigen Tag?
- Was muss ich dafür tun, um diese Ziele zu erreichen?
- Welches Versprechen gebe ich mir selbst für den heutigen Tag?
- Was mache ich heute, um mir selbst etwas Gutes zu tun?

Setze dir gerne auch eine Intention für deinen Tag, z.B.

Ich kann alles erreichen, was ich möchte.

Alles geschieht zum richtigen Zeitpunkt.

Ich stelle mich meiner Angst und werde daran wachsen.

Wenn du lieber abends journaln möchtest, dienen dir vielleicht diese Fragen als Inspiration:

- Was war heute besonders toll? (Das muss nichts großes sein, auch kleine Dinge sind wunderbar. Wie zB eine richtig guter Kaffee in der Früh!)
- Was war heute mein Erfolgserlebnis? (Hast du einen Tag im Büro hinter dich gebracht - top! Hast du dir Zeit für einen Spaziergang in der frischen Luft genommen? - top! Hast du etwas erledigt, was du bisher immer aufgeschoben hast? - top! Auch hier gilt, es können "kleine" Dinge sein. Oft sind die es, die große Auswirkungen haben.)
- Gab es heute Dinge, die nicht so liefen wie ich wollte? Wenn ja, wie kann ich das morgen verändern oder besser machen?