

journaling

GEDICHTE

Memory Keeping, persönliche Reflexion, Visionsbildung... diese Methode kannst du für verschiedene Journaling-Ziele nutzen. Schreib ein Gedicht, es kann sich reimen, du kannst es aber auch mit Haikus oder Zevaars versuchen. Versuch in wenige Zeilen zu verpacken, was dich gerade beschäftigt, wovon du träumst oder was du an diesem Tag erlebt hast.

KOMPLIMENTE-LISTE

Komplimente helfen, unser Selbstbild positiv zu beeinflussen. Gleichzeitig macht es ein erstaunlich gutes Gefühl, selbst ehrlich Komplimente zu verteilen. Notier am Ende des Tages jede positive Bemerkung, die du an diesem Tag über dich gehört hast. Und darunter notier, wem du an diesen Tag ein positives Feedback gegeben hast. Die Komplimente-Liste, die dich betrifft, kannst du auch als unendliche Liste statt als Tagesliste führen, damit du dir daraus an harten Tagen einen Selbstbewusstsein-Boost holen kannst.

SCRAPBOOKING

Scrapbooking ist ein Tagebuch für Visuell-Kreative. Du hältst deine Erlebnisse, deine Gefühle und Beobachtungen künstlerisch fest, indem du Fotos, Artikel, Eintrittskarten und Deko wie Stoffe, getrocknete Pflanzen etc. zu einer Collage zusammenfügst und in ein Notizbuch einklebst. Sehr aufwendig, aber auch eine besondere Form, Erinnerungen zu bewahren.

TA-DA-LISTE

Die Ta-Da-Liste hilft, dir klar zu machen, was du an einem Tag so alles schaffst - selbst wenn nichts davon auf deiner To-Do-Liste stand. Notier dafür den Tag über jede Aufgabe, die du erledigst - egal, wie klein und banal. Wenn du die Ta-Da-Liste auf ein neues Level heben willst, notier zusätzlich alles, was dir an diesem Tag ein Lächeln (oder sogar Lachen) ins Gesicht gezaubert hat. Das ist dann die Ta-Da-Liste +.

AMWAP

Amwap steht für "as many wins as possible" - also: so viele Gewinne wie möglich. Gewinne meint hier positive Erlebnisse, Erfolge, schöne Momente. Du setzt dich am Abend hin und versuchst, so viele positive Tageserinnerungen zu finden, wie du kannst. Hör nicht auf, wenn du das erste Mal das Gefühl hast, dass dir nichts mehr einfällt. Wenn du dir ein paar Minuten mehr gibst, findest du noch viele kleine Tagesgewinne.

Big 4 *

Schreib zuerst 3 Dinge auf, für die du dankbar bist, dann 3 Dinge, auf die du stolz bist, dann 3 Dinge, die dir an dir gefallen (innerlich und äußerlich) und zum Schluss 3 Dinge, auf die du freust. Das trainiert dein Gehirn langfristig darauf, das Positive zu sehen und baut Resilienz auf.

PROMPTS

Nutze Reflexionsfrage(n). Täglich dieselbe (erlaubt den Fortschritt nachzuvollziehen) oder jeden Tag eine oder mehrere andere. Erleichtert den Einstieg ins journaling und hilft, Dinge, die dich beschäftigen, aus neuen Perspektiven zu betrachten.

SERIENSPRINT *

Der Seriensprint ist eine schöne Übung, um deinen wahren Zielen auf die Spur zu kommen. Schreib 15 Sätze untereinander, die alle beginnen mit: "Wäre es nicht großartig, wenn..." Nicht nachdenken, nicht filtern. Deine Sätze müssen nicht realistisch oder machbar sein. Danach wählst du den Satz aus, der dich aktuell am meisten anzieht/anspricht. Und nun finde heraus, welcher Wunsch wirklich hinter diesem Satz steckt! Und mach dir dann einen Plan, um ihn wahr zu machen.

MORNING PAGES

Jeden Morgen 3 Seiten. Einfach aufschreiben, was in deinem Kopf los ist, was dich beschäftigt. Du kannst beim Schreiben nach Lösungen suchen, du kannst aber auch einfach nur deinen Kopf aufs Papier leeren. Wichtig: Morgenseiten werden mit der Hand geschrieben und in vollständigen Sätzen (Vgl. Braindump).

Journaling

ÄNGSTE & SCHWÄCHEN

Welches Gefühl setzt dir im Alltag am meisten zu? (Bei mir: Scham und Schuld). Notier täglich, in welchen Situationen du es empfunden hast - hilft, objektiv einzuschätzen, ob es "berechtigt" da war. So kannst du es beim nächsten Mal schneller erkennen + bist ihm nicht ausgeliefert.

SILVER LINING *

Silver Lining hilft, Grübel-Spiralen zu unterbrechen und schnell Lösungen zu finden. Schreib zuerst 3 Dinge auf, die dir Freude machen, um dein Hirn in einen positiven Zustand zu versetzen. Notier dann deine aktuelle Herausforderung, dein Problem, deine Sorge oder Angst. Zum Schluss schreibst du 3 Dinge auf, die an dieser Sache positiv oder hilfreich sind.

* aus dem Freebie von [Laya Commenda](#)

SPRACHE DER LIEBE

Manchmal fühlen wir uns nicht geliebt - weil wir die Sprache nicht verstehen, in der unser Gegenüber Liebe ausdrückt. Notier jede Kleinigkeit, mit der dein Partner dir Gutes tut - und du ihm/ihr.

SPRACHE DER LIEBE

Manchmal fühlen wir uns nicht geliebt - weil wir die Sprache nicht verstehen, in der unser Gegenüber Liebe ausdrückt. Notier jede Kleinigkeit, mit der dein Partner dir Gutes tut - und du ihm.

DANKBARKEITSLISTE

Schreibe täglich auf, wofür du echte Dankbarkeit empfindest. Das können kleine und (für andere) "dumme" Dinge sein. Aber da musst echte Dankbarkeit fühlen. Versuch so viele Dinge wie möglich zu finden, aber mindestens 5.

WOCHENREFLEXION

Wenn dir das tägliche Journaling zu viel ist oder du einfach nicht jeden Tag das Bedürfnis hast zu journaln, probier es mit einer Wochenreflexion. Ob du die nutzt, um über deine Produktivität, deine Wünsche und Ziele, deine persönliche Entwicklung oder deine Wochenerlebnisse zu reflektieren, ist dir überlassen. Auch die Form - Text, Stichpunkte, Skizzen, Fotos, Mindmaps, win of the week - ist ganz deine Wahl.

BRAINDUMP

In Stichpunkten alles untereinander schreiben, was dir durch den Kopf geht. Nicht filtern, nicht sortieren, nicht auf Rechtschreibung oder Schriftbild achten. Hilft dir, den Kopf frei zu bekommen und kann als Grundlage für die Planung dienen.

BIRKENBIEHL-METHODE

Vorschlag von Vera F. Birkenbiehl: Schreibe jeden Abend 5 positive Dinge auf, die an diesem Tag geschehen sind. Und ergänz diese Liste mit mindestens einer Sache, die du neu gelernt hast.

MICRO-JOURNALING

Journaling den ganzen Tag über statt im Block morgens oder abends. Schreibe jede Beobachtung, Erkenntnis, positive Interaktion & Erfahrung auf, wenn sie passiert. Kurze Stichpunkte sind vollkommen ausreichend.

COMMONPLACE BOOK

Eine Notizbuch, das neben Beobachtungen und Erfahrungen auch Wissen, Ideen, Rezepte, persönliche Daten, Zitate usw. enthält. Anderer Name: Kollektaneenbuch. Handschriftlich, aber eher eine Datenbank als ein Tagebuch. Erinnert an die Zettelkasten-Methode und das BuJo.

TAGEBUCH

Klassisches Tagebuch schreiben. Eher eine Chronik der Dinge, die an diesem Tag geschehen sind. Weniger Innenschau, weniger Fokus auf persönliche Weiterentwicklung. Eher eine Art Memory Keeping.