



How to Journal – Guide

by Isabella Fischer

In den letzten Monaten und Jahren ist das sogenannte Journal schreiben (Tagebuch schreiben) sehr intensiv in den Trend gekommen. Nicht zuletzt, da das Niederschreiben von unseren Gedanken doch so viel ins Bewusstsein holt, was du ansonsten vielleicht nach einem kurzen Gedanken daran gleich wieder "vergisst". Bei round about 70.000 Gedanken pro Tag, kann das etwas overwhelming sein.

Doch fangen wir von vorne an...

journal = Tagebuch

Heruntergebrochen tun wir genau das: Tagebuch schreiben. Früher hast du es als Kind vielleicht schon getan - in dein Tagebuch geschrieben, was du an dem Tag erlebt hast; wen du getroffen hast; vielleicht auch sogar wen du geküsst hast oder wer dich verletzt hat. Und irgendwann wurde es "uncool" hinzusehen. Und irgendwann haben wir begonnen mehr Wert auf Oberflächlichkeiten zu legen und das Durcheinander in uns komplett zu ignorieren. Während wir uns immer mehr danach sehnten, von jemandem wahrgenommen zu werden, seine Gefühle teilen zu können und verstanden zu werden.

Here's my first thought for you:

Wenn du dich nicht selbst lieben und respektieren kannst, wird es niemand schaffen. (Stacey Charter)

Und eins soll dir auch bewusst sein:

Um Geben zu können, musst du bei DIR anfangen. Wie willst du den Durst eines anderen stillen können, wenn dein eigenes Glas staubtrocken ist?

Um mein Ziel noch deutlicher zu machen, stell ich dir noch eine Frage:

"Wenn ich dich frage wen oder was du liebst - wie lange würde es dauern, bis du dich selbst nennst?"

Da nun geklärt ist was journaln ist und wobei es dir hilft, will ich dir drei Möglichkeiten mitgeben, die du praktisch umsetzen kannst.

“Braindump”

Dabei schreibst du für mindestens 10 Minuten jeden Gedanken auf, der dir durch den Kopf geht. Egal was. Egal wie. Egal ob positiv oder negativ. Egal ob eine Beobachtung oder eine Idee. Alles muss raus - in order to get a clear mind.

Stell dir einen Timer und schreib drauf los.

Wenn die Zeit vorbei ist, lies dir deine Gedanken durch und teile deine Gedanken in verschiedene Kategorien ein. (positiv, negativ, Ideen, To-Do's, ...)

Optimiere deine notierten Gedanken, bis sie sich GUT und RICHTIG anfühlen.

Schreib vielleicht noch eine weitere Idee zu einer anderen dazu.

Notiere dir einen kleinen Schritt zu einem großen To-Do (um in Ruhe an deine To-Do Liste herangehen zu können).

Nicht nur hast du eine neue To-Do Liste geschaffen, sondern du fühlst dich auch erleichtert, da du alle Gedanken, die dir im Kopf herumschwirrten niedergeschrieben und sortiert hast.

“Check-In”

- Wie fühlst du dich?
- Was tut sich in dir?
- Was hast du zu tun?
- Worauf willst du dich konzentrieren?
- Welche Worte bringen dich heute wieder zu deinem Hauptfokus?

Das Niederschreiben deiner Gefühle und To-Do's ermöglicht einen Überblick und dadurch ein Durchatmen. Wenn du auch noch gleich ein Mantra oder eine Affirmation festlegst, erinnere dich an diese Worte in einem fordernden Moment - atme tief durch und finde dein Gleichgewicht wieder.

“Pool of Emotion”

Du bist gerade überwältigt von einem Gefühl? Kannst dich nicht mehr auf deine Aufgabe konzentrieren? Oder weißt einfach nicht mehr wo dir dein Kopf steht?

Dann ist diese Übung wunderbar für dich.

Vorteil: In diesen “Pool of Emotion” kannst du immer und überall springen, und wirst sofortige Verbesserung wahrnehmen können.

1. Feel the emotion.
2. Name it.
3. Write it out.

Schreibe dein Gefühl ganz oben auf einen Zettel.

Und befülle das ganze Blatt mit Gedanken zu diesem Gefühl.

Wenn du keine Gedanken mehr zu diesem Gefühl hast, ...

...schreibe 3 Affirmationen auf, die dir helfen deine Gedanken positiv umzuwandeln.

Wenn du nun zukünftig dieses Gefühl verspürst:

- Atme tief durch.
- Werde dir deines Körpers und des Augenblicks bewusst.
- Sage dir deine drei Affirmationen auf.
- Lass sie wirken.

Viel Spaß beim Journaln!

Und denk in Zukunft daran: Schreib es raus ;-)