

Dein

Journaling

Workbook

Schreib dich frei!





Einleitung

Das Aufschreiben von meinen Gefühlen, Gedanken, Wünschen & Zielen ist etwas, das mein Leben seit meinem Burnout maßgeblich verändert hat.

Denn Schreiben ist unglaublich heilsam. Du stärkst dabei die Verbindung zu dir selbst, kannst Angst & Stress loslassen und bringst mehr Klarheit in dein Leben. In jedem von uns liegt unglaublich viel Stärke, Weisheit, Kraft & Zuversicht. Durch das Schreiben und das sogenannte Journaling holen wir die in uns verborgenen Schätze und unsere innere Weisheit hervor.

Denn auch du bist einzigartig und dafür geboren, ein außergewöhnliches Leben zu führen.

Durch Journaling wird es für dich möglich, herauszufinden, was in dir vorgeht, was du wirklich möchtest, was deine tiefen und verborgenen Wünsche sind und wie du diese umsetzen kannst.

Ich freue mich sehr, dass du damit anfängst, mit Journaling dein Leben zu verändern, denn es ist so viel möglich, wenn wir damit anfangen, uns mit uns selbst zu verbinden und herausfinden, was wir uns wirklich aus tiefstem Herzen wünschen - und wie wir es uns erfüllen können.



Die heilende Wirkung von Journaling

Warum wirkt nun aber das Journaling so heilend?

Durch das Aufschreiben deiner Gedanken & Gefühle, verbindest du dich mit dir selbst. Du bringst vielleicht Dinge zu Papier, die dir so vorher gar nicht wirklich bewusst waren.

Du klärst damit deinen Kopf und erleichterst dich um belastende Sorgen, Ängste und Gedanken und kannst so wieder durchatmen.

Du schaffst dir die negativen Schwingungen, die du über Tage und Wochen angesammelt hast vom Leib, indem du sie auf Papier bringst. Sie gehen quasi von deinem Kopf über die Hand aufs Papier.

Durch das Aufschreiben dieser Dinge kannst du deine Gedanken erst einmal sortieren. Wenn du sie schwarz auf weiß vor dir siehst, hilft dir das bei der Reflektion des Erlebten.

Dadurch, dass du Distanz zwischen dir und deinen Gedanken schaffst, lösen sich manche Knoten schon von allein oder im Laufe des Reflektionsprozesses.



Die heilende Wirkung von Journaling

Anstatt diese Dinge, die dich beschäftigen, in Endlosschleife durchzukauen, kannst du sie nach dem Schreiben für einen Moment beiseite legen.

Und das habe ich während meines Burnouts als wirklich erleichternd empfunden, dass ich nach dem Aufschreiben meiner Gedanken für eine kurze Zeit meine Ängste & Sorgen beiseite legen konnte. Ich habe mich (wenn auch anfangs nur für wenige Minuten) frei gefühlt.

Du kannst dir, wenn es um das Journaling von Ängsten & Sorgen geht, feste Zeiten einplanen, in dem du dir deine Sorgen von der Seele schreibst. Ich habe das zum Beispiel "Sorgenstuhl" genannt.

Anfangs habe ich mich 3 Mal pro Tag hingesetzt und jeweils 10 bis 15 Minuten meine Sorgen aufgeschrieben. Irgendwann waren es dann nur noch 2 Mal und dann 1 Mal. So verfällst du nicht dem alten Muster, immer wieder und den ganzen Tag über schmerzhafte oder belastende Dinge nachzudenken.



Positive Selbstgespräche

Zusätzlich erkennst du durch Journaling erst einmal, wie du mit dir selbst sprichst. Wir alle stehen täglich im inneren Dialog mit uns selbst. Dieser ist häufig sehr negativ. Wie wäre es, wenn du dir einmal bewusst machst, welche Sätze du im Kopf zu dir selber sagst?

Im ersten Moment mag das manchmal schmerzhaft sein, doch es hilft dir dabei, negative Gedankenmuster zu erkennen und aufzubrechen.

Denn wenn du dir darüber bewusst wirst, was du zu dir selbst sagst, kannst du dich auch innerlich korrigieren und dich fortan mit positiven Affirmationen nähren.

Auf der folgenden Seite findest du eine Vorlage für ein positives Selbstgespräch, du kannst es dir gerne auch als Sprachnachricht an dich selbst aufnehmen.

Die Felder sind dafür gedacht, dass du dich mit deinem Vornamen ansprechen kannst. Denn so wirken laut Psychologen die Selbstgespräche noch einmal viel besser.



Vorlage für ein positives Selbstgespräch

Liebe,
Ich weiß, dass du es gerade nicht leicht hast. Ich sehe deine Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste. Das ist völlig ok und menschlich.
Du hast in deinem Leben schon so viel geschafft und erreicht, darauf darfst du stolz sein.
Zum Beispiel und oder!
Dafür hast du Respekt und Wertschätzung verdient. Vor allem deinen eigenen Respekt. Und deine eigene Wertschätzung.
Schaue nicht so viel auf die Meinung von anderen Menschen und lass´ dich durch ihre Kritik nicht zu sehr beeinflussen und herunterziehen.



So findest du einen Anfang

Und wie soll ich das nun anfangen?

Diese Frage habe auch ich mir zu Beginn oft gestellt.

Oft saß ich vor einer leeren Seite und wusste nicht so recht, was ich überhaupt schreiben sollte. Ich hatte zwar viele Gedanken im Kopf, aber sie wollten einfach nicht als Worte aufs Papier fließen.

Zunächst einmal: Setze dich nicht unter Druck. Journaling ist keine Pflicht, kein weiteres To Do auf deiner Liste. Es ist eine Einladung an dich selbst, dir bewusste Zeit für deine Seelenpflege zu nehmen.

Gerade, wenn du eigentlich keine Lust hast, oder auf eine bestimmte Frage, die dir im Kopf herum spukt, keine Antwort weißt und dir dann einredest, dann ja gar nicht erst mit dem Journaling anfangen zu müssen, weil das ja dann nichts bringt - Stopp!

Ganz besonders in solchen Momenten kann dir Journaling gut weiter helfen.

Wenn du dich einfach darauf einlässt und anfängst – egal, was du schreibst – kommen die Dinge oft von ganz allein ins Rollen. Bringe alles zu Papier, was dir so im Kopf hängen bleibt: Gedanken, Gefühle, Erfahrungen, Erinnerungen, Träume, Wünsche, Ziele, Vorstellungen deines zukünftigen Lebens, und und und.

Wenn du kein Mensch großer Worte bist, schreibe dir Listen auf: mit deinen Stärken, Lieblingsbeschäftigungen, Lieblingsliedern, was dir gut tut, was dir Kraft gibt, Ideen, wofür du dankbar bist, kleine Erfolgserlebnisse oder worauf du dich morgen freust.

Noch ein paar Tipps für ein besonders nachhaltiges und wirksames Journaling-Erlebnis:

Bleibe positiv. Schreibe dir die Dinge, die dich belasten, einmal von der Seele, mit allen negativen Eindrücken, die dazu gehören. Doch denke daran, in diesen Dingen die guten Seiten zu suchen und nicht nur jeden Tag aufzuschreiben, wenn du wieder diesen einen dummen Fehler gemacht hast. Das bringt dich nicht weiter, sondern zieht dich nur immer weiter runter. Denke in Lösungen!

Manifestiere dir ein schönes Leben. Selbst, wenn du heute noch nicht daran glaubst, dass du deine Träume erreichen wirst: Halte sie immer wieder schriftlich fest. Wenn dir eine Idee kommt, und sei sie noch so winzig, wie du deinen Zielen näher kommst – schreibe sie auf. So beschäftigst du dich gedanklich mehr und mehr mit dem, was möglich ist, als mit alldem, was nicht funktioniert.



Schreibe, wann, wo und wie du möchtest. Es ist deine Zeit, die du dir hier schenkst. Suche dir einen Wohlfühlort und schreibe wann immer und so lange es dir passt. Selbst, wenn du nur einen Satz schreibst, wofür du dankbar bist – das zählt! Schon damit lenkst du deine Gedanken auf die guten Dinge in deinem Leben.

Es kann dir helfen, wenn du eine Schreibroutine entwickelst. Ich zum Beispiel nehme mir jeden Abend vor dem Schlafengehen fünf bis zehn Minuten dafür Zeit.

Zensiere dich nicht. Schreibe frei drauf los, mit allem, was dazu gehört und was dich in diesem Moment beschäftigt. Lasse die Gedanken aufs Papier fließen und schreibe so detailliert wie möglich. Versuche, jeweils auch die Gefühle zu benennen, die du mit dir trägst.

Reflektiere. Das Schreiben an sich bildet gewissermaßen die Grundlage dessen, was Journaling noch kann. Wenn du im Anschluss noch darüber nachdenkst, was du aus der Situation mitnehmen konntest und was du gelernt hast wächst du immer weiter.



Das Auge schreibt mit. Gönne dir ein Buch, das dir gut gefällt und verwende Stifte, mit denen du gerne schreibst – auch diese optischen Aspekte gehören zu einem gelungenen Erlebnis dazu.

Wenn du einfach nur irgendein Notizbuch verwendest, wird dir das Schreiben weniger Freude bereiten, als in einem, das dich wirklich anspricht.

Für die kreativen Köpfe unter uns kann es zusätzlich eine Idee sein, die Eintragungen mit kleinen Zeichnungen oder eleganten Schriftzügen hübsch zu gestalten – so macht das Journaling noch mehr Spaß!

Wenn du partout nicht weißt, was du schreiben sollst – ist das überhaupt nicht schlimm. Im Gegenteil, das ist ganz normal. Da können dir Reflexionsfragen helfen, die du einfach beantwortest. Diese kannst du dir auch in einem bestimmten Zeitfenster erneut stellen, um deine Entwicklung zu beobachten.

Im Folgenden habe ich dir ein paar Reflexionsfragen und Übungen aufgeschrieben, mit denen du das Journaling wunderbar üben und am eigenen Leib herausfinden kannst, wie es dir hilft.



Wie geht es dir gerade? Was belastet dich derzeit? Wovor hast du Angst?



Welche Lösung kommt dir spontan als Erstes in den Sinn?

In Lösungen Denken

Eine zusätzliche Möglichkeit, Lösungen für die eigenen Probleme zu finden ist folgende:

Mach dir eine Tabelle mit 3 Spalten und versuche einmal das vorher Geschriebene einzuteilen in:

- 1. Spalte: Mein Gedanke/meine Angst und meine daraus resultierenden Gefühle
- 2. Spalte: Beweise für den Gedanken/für die Angst ist das eine Tatsache oder reine Spekulation?
- 3. Spalte: Finde jetzt einen neuen, positiveren Gedanken, der mindestens genauso wahr, wahrscheinlicher und hilfreicher für dich ist



Was kannst du besonders gut? Was macht dich einzigartig?

Den Blick nach vorne richten

Mit Journaling lässt sich außerdem wunderbar das neue Jahr ausrichten und planen.

Indem du einen Blick zurück wirfst und dir anschaust, was du im letzten Jahr gemacht hast, kannst du gleichzeitig Inspiration sammeln, wie du dieses Jahr gestalten möchtest.

Wo stehst du gerade?

Überlege dir, in welchen Bereichen dein Leben bereits gut läuft und an welchen Stellen du etwas verändern möchtest. Du kannst dich hierbei zum Beispiel an den folgenden Kategorien orientieren:

Selbstfindung/Persönlichkeitsentwicklung, Partnerschaft/Sexualität, Familie, Freunde & Beziehungen, Arbeit/Beruf/Finanzen, Gesundheit/Fitness, Freizeit/Abenteuer, Wohnort/Umgebung & Gesellschaft/Gemeinschaft.

Notiere konkrete, erreichbare Ziele sowie Zwischenziele und teile dir diese gut ein – nicht zu viel auf einmal!



Was wünscht du dir für 2022?

Deine Gefühlswelt manifestieren

Journaling ist ein wunderbares Mittel, um deinen Gefühlen auf den Grund zu gehen.

Einerseits kannst du dir sehr genau anschauen, woher sie kommen und was die Gründe dafür sind, weshalb du dich so fühlst. Das führt zu mehr Verständnis und gibt dir Einblicke hinter deine eigenen Kulissen.

Doch damit nicht genug - anstatt dich ausschließlich mit deinen unangenehmen Gefühlen zu beschäftigen, bietet dir das Journaling andererseits auch Raum für lösungsorientiertes Denken.

Von der Frage "Wie fühle ich mich gerade?" geht es weiter, über die Annahme, dass jeder von uns bis zu einem gewissen Grad die eigenen Gefühle lenken und Einfluss auf sie nehmen kann, hin zu der Frage: "Wie möchte ich mich stattdessen fühlen?"

Die Antwort auf diese Frage scheint auf der Hand zu liegen: gut. Doch auch gute Gefühle sind vielseitig. Die Bewusstseins-Ebenen nach D. R. Hawkins können dabei helfen, genauer hinzuschauen und zu differenzieren, welche Gefühle wir in unserem Leben haben möchten und welche nicht.

Im zweiten Schritt schauen wir uns an, wie wir diese Gefühle erreichen können.

Bewusstseins-Ebenen: Pyramide nach Hawkins

Frieden, Glückseligkeit hohe Freude, Heiterkeit Frequenz Liebe, Verehrung Verständnis Akzeptanz, Bewegung Optimismus, Bereitwilligkeit Vertrauen, Neutralität Zustimmung, Mut Stolz, Verachtung Ärger, Hass Verlangen, Gier Angst, Furcht Trauer Apathie Scham Schuld niedrige Frequenz



Wie möchtest du dich fühlen?



Was kannst du im Alltag tun, um diese Gefühle in dein Leben zu holen?



Noch ein Wort zum Schluss

Wenn du dich regelmäßig und intensiv mit deinem Journal beschäftigst und deine Erlebnisse, Gefühle und Gedanken reflektierst, wirst du bald feststellen, dass du beinahe wie automatisch mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz durchs Leben gehst. Indem du die Dinge, die dir widerfahren, nicht einfach beiseite schiebst und verdrängst, sondern dich aktiv mit ihnen auseinander setzt, pflegst du einen fürsorglichen Umgang mit dir selbst.

Es wird dir mit der Zeit immer besser gelingen, den Fokus von allem Negativen auf den guten Kern der Sache zu richten.

Damit programmierst du dein Gehirn auf die positiven Dinge, die dein Leben für dich bereit hält und lernst, jedem noch so dunklen Tag ein wenig Sonnenschein abzugewinnen.



Noch ein Wort zum Schluss

Denk daran: Du weißt am besten, was gut für dich ist. Niemand anderes. Lass dir von niemand anderem vorschreiben, was für dich und dein Leben richtig und wichtig ist.

You always know best!

Ich hoffe, ich konnte dich dazu inspirieren, mit dem Schreiben anzufangen und es regelmäßig in deinen Tagesablauf einzubauen.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du den Mut findest, deine eigene Journaling-Reise zu beginnen!

Falls du eine Frage haben solltest oder an einem 1:1 Coaching interessiert sein, schreibe jederzeit gerne eine Mail an christina@happydings.net.

Ich wünsche dir ein Jahr voller Wunder!

Deine Christina

Bonus Übungen

Am Ende habe ich noch drei Bonus Übungen für dich.

1.) Täglicher Check-in Mache es dir zur Routine täglich bei dir selbst einzuchecken und dich einmal ganz bewusst zu fragen, wie es dir eigentlich

2.) Dankbarkeit

geht.

Dankbarkeit zu praktizieren ist etwas, was mein Leben maßgeblich verändert hat. Ich bin gespannt, was sich in deinem Leben verändern wird, wenn du regelmäßig die Dinge notierst, für die du dankbar bist.

3.) Liebesbrief an dich selbst

Am Ende findest du außerdem noch einen Liebesbrief an dich selbst. Schreibe dir hier einfach mal, wie lieb du dich hast und was du bereits alles gemeistert hast. Überlege dir dafür, wie du einen Liebesbrief an eine andere Person verfassen würdest - und dann schreibe dir einfach selbst.



Tägliche Check-in Übung zum Ankommen und Erden: Wie geht es dir gerade?



Für was bist du dankbar?

Stelle dir einen 5-Minuten-Timer und schreibe drauf los



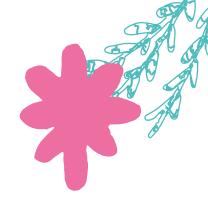
Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!











Worüber man nicht sprechen kann, darüber kann man schreiben!