

Journaling

Erziele mit dem etwas anderen Tagebuch langfristige Erfolge

1. Aufgabe: Welches Ziel verfolgst du?

Lege ein Ziel fest, bei dem dir Journaling nützen soll. Beispiel: Ich will mich gesünder ernähren und dazu mehr Gemüse essen und auf Fertigprodukte verzichten.

Dein Ziel:

2. Aufgabe: Welche drei Fragen helfen bei deinen Beobachtungen?

Leitfragen geben dir Ideen, was du täglich in dein Tagebuch notieren könntest, und helfen, zu analysieren, wie du deinem Ziel näherkommst.

Beispiel-Leitfragen passend zum genannten Beispiel-Ziel:

1. Was habe ich heute gegessen?
2. Wann und wie lange habe ich das Essen zubereitet?
3. Wie habe ich mich dabei gefühlt? (Bin ich beispielsweise durch die Dauer der Zubereitung in Stress geraten? Ist mir das Essen gut bekommen? Sollte ich mir das Rezept merken?)

Deine Leitfragen:

1. Frage:

2. Frage:

3. Frage:

3. Aufgabe: Welche Anforderungen hast du an dein Tagebuch?

Wann und wie möchtest du Journaling betreiben? Brauchst du ein kleines handliches Tagebuch für unterwegs, damit du während einer Bahnfahrt schreiben kannst und es gut in deinen Rucksack passt? Oder willst du lieber vor dem Schlafen in ein größeres Tagebuch notieren und skizzieren? Alternativ kannst du auch mit Journaling/Tagebuch-Apps deine Gedanken digital mit dem Smartphone festhalten. Verwende die Methode, die sich am besten in deinen Alltag integrieren lässt und die du am liebsten magst. Wichtig, mach eine Routine daraus und analysiere zuvor, wie dir Journaling am besten zur Hand steht.

Wann möchtest du Journaling betreiben (Tageszeit/integriert in den Tagesablauf)?

Wie möchtest du dein Notizbuch verwenden (Notizen, Fließtext oder Skizzen und Zeichnungen)?

Tippst du gerne alles ins Smartphone oder hast du gerne ein Notizbuch in der Hand?

Daraus ergeben sich folgende Anforderungen an dein Notizbuch:
