



JOURNALING

FOR SELF-CARE

Journaling bezeichnet das regelmäßige, bewusste Aufschreiben von Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen oder Beobachtungen – meist mit dem Ziel der Selbstreflexion, persönlichen Entwicklung oder emotionalen Entlastung.

VORTEILE DES JOURNALING

1. HILFT STRESS ABZUBAUEN

Das Aufschreiben von Sorgen, Ärger oder Überforderung wirkt wie ein psychischer Ausgleich. Wenn Gefühle einen Platz bekommen, müssen sie nicht im Inneren gären. Gleichzeitig kann das Schreiben helfen, konstruktive Lösungen zu entwickeln – oder einfach mal alles loszulassen.

2. MACHT DEN KOPF FREI UND BERUHIGT

Journaling ist wie ein Ventil für den Geist: Was im Kopf kreist, kommt aufs Papier. So entsteht Raum für neue Gedanken, und das Gedankenkreisen nimmt ab. Viele Menschen empfinden das Schreiben als befreiend, fast wie eine meditative Praxis, die innere Ruhe schenkt.

3. FÖRDERT EIN GEFÜHL VON KLARHEIT

Wenn wir unsere Gedanken und Gefühle aufschreiben, bringen wir Ordnung in das oft chaotische Kopfkino. Durch das Formulieren in Worte entsteht Struktur. Wir erkennen Zusammenhänge besser und können Entscheidungen mit mehr Übersicht treffen. Gedanken, die vorher diffus waren, werden greifbar – das schenkt Klarheit.

4. HILFT BEI DER VERARBEITUNG VON GEDANKEN UND GEFÜHLEN

Emotionen wollen gefühlt und verstanden werden – das geht besonders gut, wenn wir sie in Worte fassen. Durch das Schreiben entsteht Abstand, aber auch Tiefe. Ob Trauer, Wut, Freude oder Angst: Journaling gibt all dem einen sicheren Raum zur Verarbeitung.

VORTEILE DES JOURNALING

5. HILFT DABEI, FORTSCHRITTE SICHTBAR ZU MACHEN

Im Alltag übersehen wir oft, wie weit wir eigentlich schon gekommen sind. Ein Journal hält Entwicklungen fest – ob emotional, gesundheitlich oder bezogen auf Ziele. Wenn man Wochen oder Monate später zurückliest, sieht man die Schritte, die man gemacht hat – das stärkt Motivation und Selbstvertrauen.

6. STÄRKT DIE SELBSTWAHRNEHMUNG

Wer regelmäßig reflektiert, lernt sich selbst besser kennen. Man entdeckt Muster im eigenen Denken, typische Reaktionen auf bestimmte Situationen oder verborgene Wünsche. Journaling fördert die Fähigkeit, mit sich selbst in Kontakt zu treten – auf ehrliche, aber liebevolle Weise.

7. BEGLEITET PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Wer sich regelmäßig mit sich selbst beschäftigt, verändert sich. Man entwickelt Mitgefühl für sich, wird reflektierter, erkennt eigene Bedürfnisse und Grenzen. Journaling kann zu echten Aha-Momenten führen – und diese kleinen Erkenntnisse haben oft große Wirkung im Alltag.

8. HILFT DABEI, WÜNSCHE FESTZUHALTEN

Oft spüren wir nur vage, was wir uns wünschen. Beim Schreiben können diese Wünsche Form annehmen – sei es der Wunsch nach Ruhe, Veränderung oder neuen Erfahrungen. Durch das Festhalten werden sie greifbar und der erste Schritt in Richtung Umsetzung ist getan.

VERSCHIEDENE FORMEN DES JOURNALING

FREIES SCHREIBEN

Du schreibst ohne Plan einfach drauflos – was dir durch den Kopf geht, was du fühlst, was dich beschäftigt. Es gibt keine Vorgaben, keine Struktur, keine Bewertung. Diese Form eignet sich besonders gut, um den Kopf freizubekommen oder Zugang zu unterbewussten Themen zu finden.

DANKBARKEITSJOURNAL

Du notierst (meist täglich) 3–5 Dinge, für die du dankbar bist. Diese einfache Praxis kann das Wohlbefinden steigern, den Fokus auf das Positive lenken und hilft nachweislich gegen Stress und depressive Verstimmungen.

ACHTSAMKEITSJOURNAL

Hier steht im Fokus, wie du dich im Moment fühlst, was du körperlich wahrnimmst, was dir aufgefallen ist. Es verbindet Journaling mit Achtsamkeitspraxis und eignet sich gut zur Erdung und Selbstfürsorge.

ZIEL- UND ERFOLGSJOURNAL

Hier geht es um persönliche Ziele, Fortschritte, Gewohnheiten und Meilensteine. Du kannst festhalten, was du erreicht hast, woran du arbeiten willst und was dich motiviert. Ideal für alle, die Struktur mögen oder sich selbst coachen wollen.

JOURNALING MIT PROMPTS

Du nutzt gezielte Fragen oder Schreibimpulse („Prompts“), um dein Denken anzuregen. Sehr hilfreich für Einsteiger:innen oder wenn man nicht weiß, wo man anfangen soll.

VERSCHIEDENE FORMEN DES JOURNALING

FREIES SCHREIBEN

Du schreibst ohne Plan einfach drauflos – was dir durch den Kopf geht, was du fühlst, was dich beschäftigt. Es gibt keine Vorgaben, keine Struktur, keine Bewertung. Diese Form eignet sich besonders gut, um den Kopf freizubekommen oder Zugang zu unterbewussten Themen zu finden.

DANKBARKEITSJOURNAL

Du notierst (meist täglich) 3–5 Dinge, für die du dankbar bist. Diese einfache Praxis kann das Wohlbefinden steigern, den Fokus auf das Positive lenken und hilft nachweislich gegen Stress und depressive Verstimmungen.

ACHTSAMKEITSJOURNAL

Hier steht im Fokus, wie du dich im Moment fühlst, was du körperlich wahrnimmst, was dir aufgefallen ist. Es verbindet Journaling mit Achtsamkeitspraxis und eignet sich gut zur Erdung und Selbstfürsorge.

ZIEL- UND ERFOLGSJOURNAL

Hier geht es um persönliche Ziele, Fortschritte, Gewohnheiten und Meilensteine. Du kannst festhalten, was du erreicht hast, woran du arbeiten willst und was dich motiviert. Ideal für alle, die Struktur mögen oder sich selbst coachen wollen.

JOURNALING MIT PROMPTS

Du nutzt gezielte Fragen oder Schreibimpulse („Prompts“), um dein Denken anzuregen. Sehr hilfreich für Einsteiger:innen oder wenn man nicht weiß, wo man anfangen soll.

Los gehts

So startest du mit dem Journaling



Der Einstieg ins Journaling ist ganz einfach – du brauchst keine Vorkenntnisse, nur ein bisschen Zeit, einen ruhigen Moment und die Bereitschaft, ehrlich mit dir selbst zu sein.

1. Finde deinen Schreibort

Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Vielleicht ein gemütlicher Sessel, dein Bett oder ein Lieblingsplatz am Fenster. Wichtig ist: keine Ablenkung, etwas Ruhe.

2. Wähle dein Format

Notizbuch oder loses Papier – alles ist erlaubt. Hauptsache, du kannst regelmäßig und unkompliziert schreiben.

3. Starte klein

Du musst keine Romane schreiben. Schon 3 Minuten oder ein paar Zeilen täglich können viel bewirken. Es geht nicht um Perfektion

4. Nutze Schreibimpulse (wenn du magst)

Wenn dir spontan nichts einfällt, helfen dir vorbereitete Fragen.

5. Schreibe frei und ohne Bewertung

Lass deine Gedanken einfach fließen. Schreib für dich – nicht für andere. Rechtschreibung, Stil oder Logik sind völlig egal.

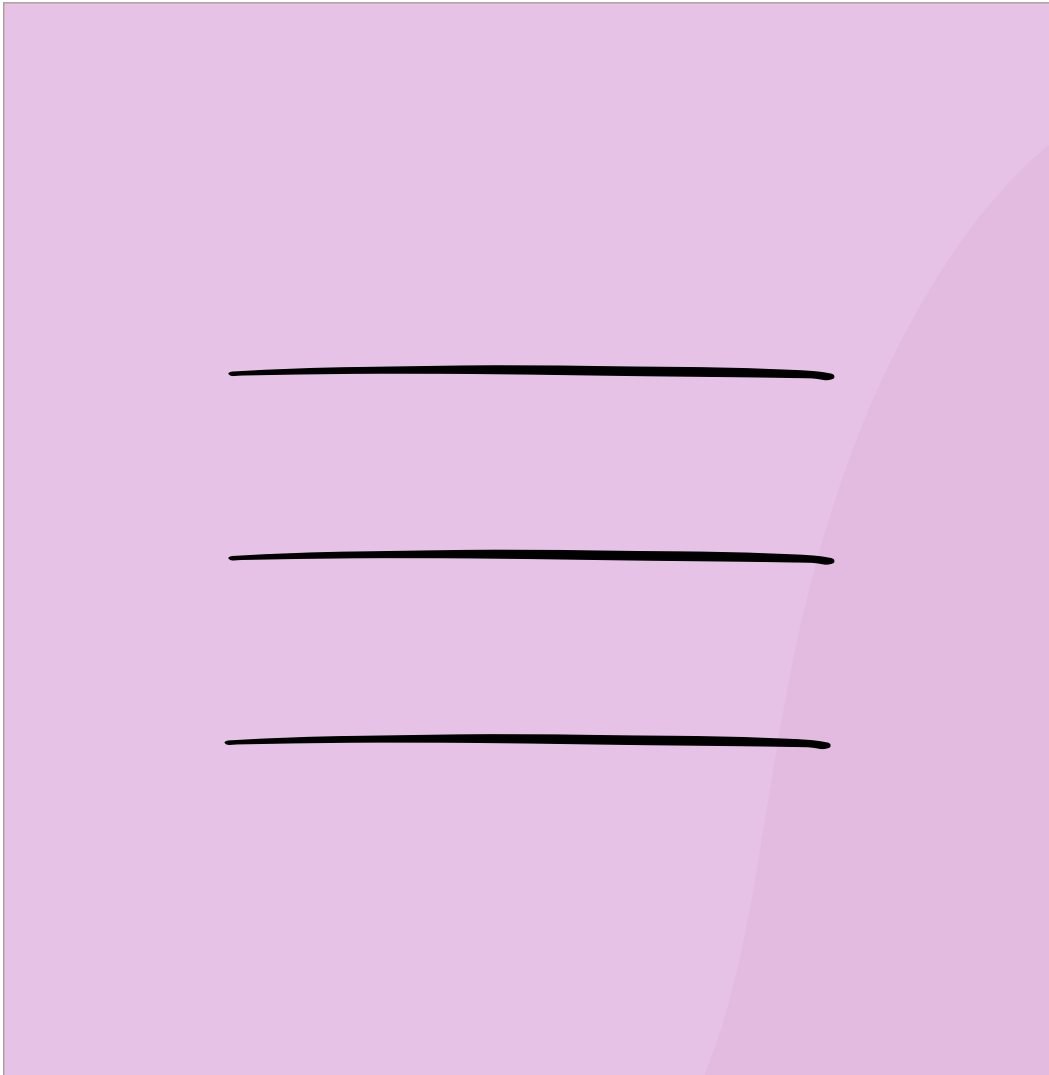
6. Beende bewusst

Schließe deine Schreibeinheit ruhig mit einem positiven Gedanken, einem Dankbarkeitsmoment oder einer kleinen Reflexion ab. Das stärkt die Wirkung.

INSPIRATION – JOURNALINGFRAGEN

- Was beschäftigt mich gerade – und warum?
- Was brauche ich heute?
- Wie geht es mir – körperlich, emotional, gedanklich?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?
- Wer oder was hat mir heute gutgetan?
- Welche kleinen Dinge machen mein Leben schöner?
- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Was möchte ich heute loslassen?
- Was habe ich in letzter Zeit über mich gelernt?
- Welche Herausforderung habe ich gut gemeistert?
- Was möchte ich künftig anders machen?
- Welche Gewohnheit stärkt mich – und welche schwächt mich?
- Wie sähe ein idealer Tag für mich aus?
- Was würde ich tun, wenn alles möglich wäre?
- Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich.
- Beschreibe einen Ort, an dem du dich vollkommen wohlfühlst.
- Welche Emotion ist gerade besonders präsent – und warum?
- Wann habe ich mich das letzte Mal richtig lebendig gefühlt?
- Was macht mir Angst – und was gibt mir Mut?
- Welche Gedanken drehen sich im Kreis – und was würde sie beruhigen?

DANKBARKEIT

A large purple rectangular box with three horizontal black lines inside, intended for writing.

Schreibe drei Dinge auf für die du heute dankbar bist!