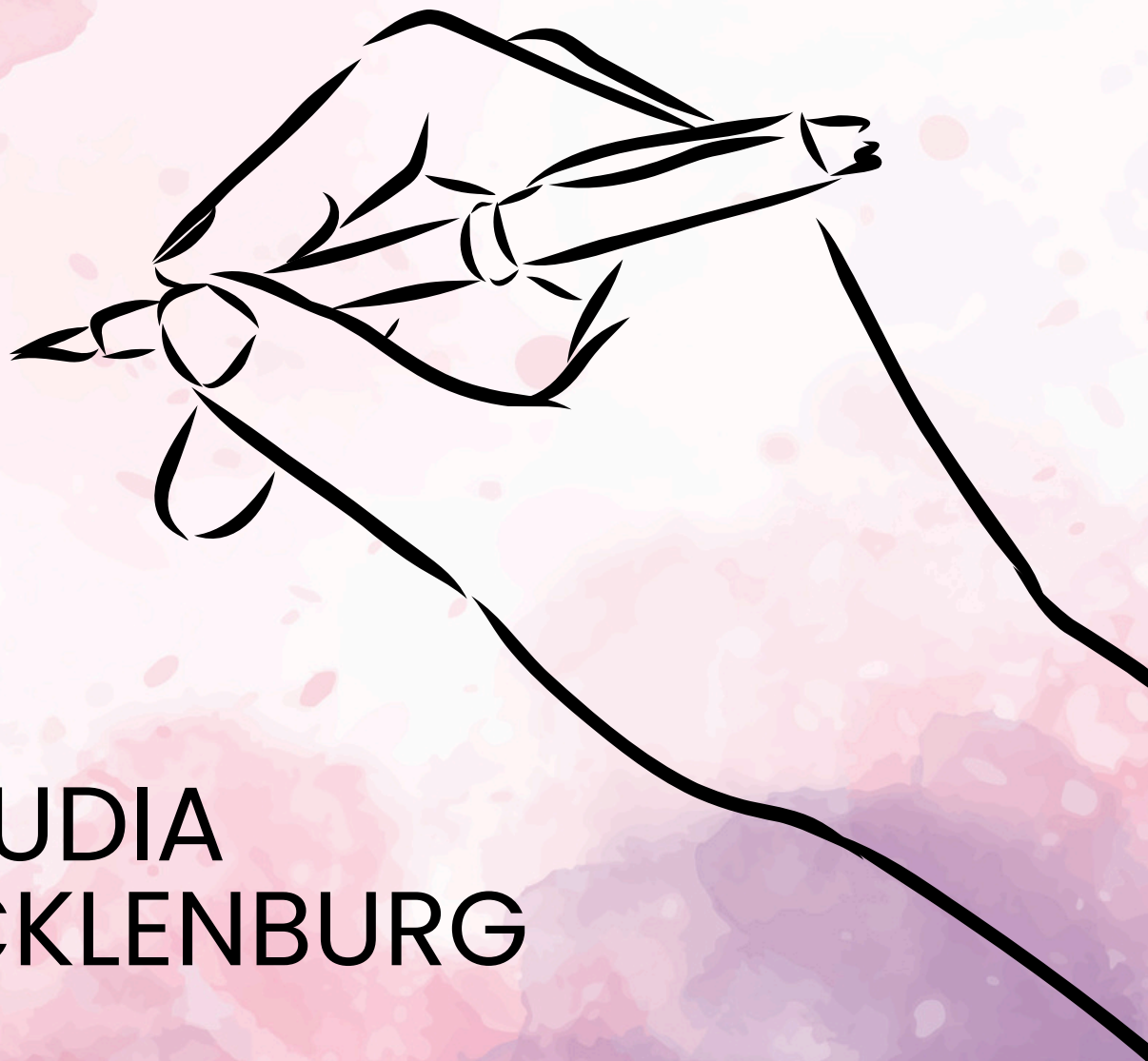


7 KRAFTVOLLE JOURNALING ÜBUNGEN

UM DEPRESSIVE GEDANKEN ZU LÖSEN



**CLAUDIA
MECKLENBURG**

HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN,

es freut mich sehr, dass du dir dieses kleine E-Book heruntergeladen hast. Du hast damit den ersten Schritt gemacht, um wieder mehr Klarheit und Ruhe in dein Leben zu bringen – und darauf darfst du stolz sein!

Vielleicht steckst du gerade in einer schwierigen Phase und weißt nicht, wie du mit all den Gedanken und Gefühlen umgehen sollst. Vielleicht fühlt sich alles schwer und überwältigend an, und der Wunsch nach einem kleinen Lichtblick ist groß. Ich möchte dir hier ein Werkzeug an die Hand geben, das mir selbst in vielen dunklen Momenten geholfen hat: Journaling.

Journaling ist nichts anderes, als deine Gedanken und Gefühle auf Papier zu bringen. **Es geht nicht darum, perfekt zu schreiben oder alles „richtig“ zu machen – es geht nur um dich.** Schreiben kann helfen, deine innere Welt besser zu verstehen, deine Gefühle zu ordnen und belastende Gedanken loszulassen.

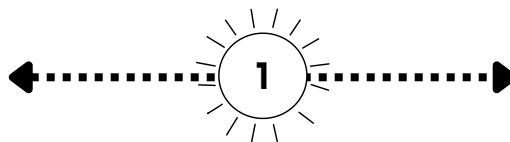
In diesem E-Book findest du sieben einfache Übungen, die dir genau das ermöglichen. Du brauchst dafür nichts weiter als ein Stück Papier und einen Stift – und ein kleines bisschen Zeit für dich selbst.

Wenn du gerade denkst: „Ich weiß nicht, ob ich das schaffe“ – keine Sorge. Alles, was zählt, ist, dass du es versuchst. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, Journaling zu nutzen. Vielleicht wirst du überrascht sein, wie sehr schon kleine Schritte etwas verändern können.

Ich wünsche dir von Herzen, dass diese Übungen dir helfen, ein bisschen mehr Licht und Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen.
Lass uns gemeinsam beginnen.

Mitfühlende Grüße,

Claudia Mecklenburg



DIE 7 JOURNALING-ÜBUNGEN

Die folgenden sieben Übungen sind wie kleine Werkzeuge, die dir helfen können, besser mit deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Sie sind einfach umzusetzen und brauchen keine besonderen Vorkenntnisse – nur ein bisschen Zeit und Offenheit.

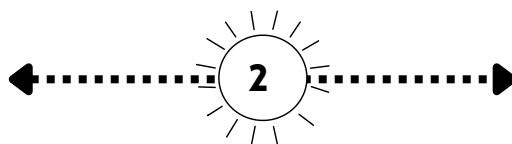
Jede Übung hat einen bestimmten Fokus: Manche helfen dir, belastende Gedanken loszulassen, andere zeigen dir, wie du Positives in deinem Leben erkennst oder schwierige Gefühle besser verstehen kannst.

Probier die Übungen in deinem eigenen Tempo aus. Du musst nicht alles auf einmal machen. Finde heraus, welche Methode sich für dich am besten anfühlt, und vertraue darauf, dass jeder kleine Schritt zählt.

“

Schreiben ist der
beste Weg, sich
selbst zu erklären
und gleichzeitig zu
verstehen.

Cecelia Ahern ”



1. DANKBARKEITSJOURNAL: FINDE LICHT IN DER DUNKELHEIT

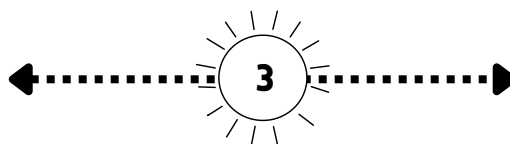
Wenn wir in einer schwierigen Phase stecken, neigen wir oft dazu, nur das Negative zu sehen. Alles fühlt sich schwer an, und die kleinen Lichtblicke im Alltag gehen oft unter. Genau hier setzt das Dankbarkeitsjournal an: Es hilft dir, den Blick bewusst auf die Dinge zu lenken, die gut sind – egal, wie klein sie erscheinen mögen.

SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

- ➔ Nimm dir ein Blatt Papier oder ein Notizbuch und schreibe die Überschrift: „Dafür bin ich heute dankbar“.
- ➔ Liste anschließend 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Sie können ganz klein oder scheinbar unbedeutend sein – Hauptsache, sie haben dir ein gutes Gefühl gegeben.
- ➔ Wiederhole diese Übung jeden Tag, am besten zur gleichen Zeit (z. B. morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen).

WARUM FUNKTIONIERT DAS?

Dankbarkeit lenkt deinen Fokus auf das Positive in deinem Leben, selbst wenn es dir gerade nicht gut geht. Studien zeigen, dass regelmäßiges Praktizieren von Dankbarkeit Stress reduzieren und die Stimmung verbessern kann. Es ist ein kleiner, aber kraftvoller Schritt, um Licht in die Dunkelheit zu bringen.



BEISPIELE FÜR KLEINE DINGE IM ALLTAG, FÜR DIE DU DANKBAR SEIN KANNST:

- Die wärmende Sonne auf deinem Gesicht.
- Der Duft von frisch gebrühtem Kaffee oder Tee.
- Ein freundliches Lächeln von jemandem auf der Straße.
- Die Weichheit deiner Lieblingsdecke.
- Das Geräusch von Regen, das dich beruhigt.
- Ein Vogel, der vor deinem Fenster singt.
- Die Umarmung eines geliebten Menschen.
- Ein Moment der Ruhe, in dem du einfach nur atmen kannst.
- Eine kleine Geste von Freundlichkeit, wie eine Tür, die dir jemand aufhält.
- Dein Lieblingslied im Radio oder in einer Playlist.
- Ein gutes Buch, das dir Trost oder Inspiration schenkt.
- Eine Nachricht von einem Freund oder Familienmitglied, die dich zum Lächeln bringt.
- Die Farben des Himmels bei Sonnenauf- oder -untergang.
- Das Gefühl, barfuß auf weichem Gras oder warmem Sand zu stehen.



.....



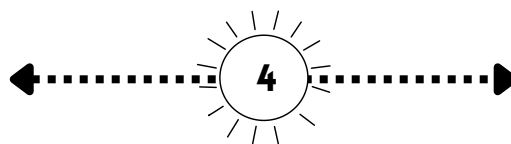
.....



.....



.....



2. FREIES SCHREIBEN: LASS ALLES RAUS

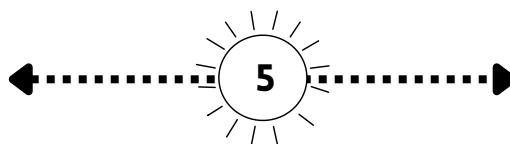
Manchmal haben wir so viele Gedanken im Kopf, dass wir uns regelrecht gefangen fühlen. Alles scheint sich zu drehen, und wir wissen nicht, wo wir anfangen sollen. Freies Schreiben hilft dir dabei, deinen Kopf zu „entleeren“ und einen klareren Blick auf deine innere Welt zu bekommen. Es gibt dir die Möglichkeit, alles, was dich belastet, ungefiltert und ohne Bewertung aufs Papier zu bringen.

SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

- ➔ Nimm dir ein Notizbuch oder ein Blatt Papier und einen Stift.
- ➔ Stelle einen Timer auf 10 Minuten (oder länger, wenn du magst).
- ➔ Schreibe ohne Pause alles auf, was dir gerade in den Sinn kommt. Es spielt keine Rolle, ob die Sätze vollständig sind oder Sinn ergeben. Schreibe, ohne nachzudenken oder dich zu zensieren.
- ➔ Wenn du mal nicht weißt, was du schreiben sollst, dann schreibe genau das: „Ich weiß nicht, was ich schreiben soll.“ Wichtig ist, dass du in Bewegung bleibst und den Fluss nicht unterbrichst.
- ➔ Sobald der Timer klingelt, hörst du auf. Lies dir das Geschriebene nicht sofort durch – lass es einfach stehen.
- ➔ Wenn du möchtest, kannst du es später anschauen oder auch wegwerfen, wenn es sich besser anfühlt.

WARUM FUNKTIONIERT DAS?

Freies Schreiben wirkt wie ein Ventil, durch das du all die Gedanken, Sorgen und Gefühle loslassen kannst, die dich belasten. Es hilft, das Chaos im Kopf zu ordnen und Raum für neue Klarheit zu schaffen. Viele Menschen berichten, dass sie sich nach dem Schreiben erleichtert fühlen, als hätten sie eine Last abgeworfen.



TIPPS FÜR DIESE ÜBUNG:



Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Schreib einfach, was dir durch den Kopf geht.



Sei ehrlich zu dir selbst. Du schreibst nur für dich, niemand wird es lesen.

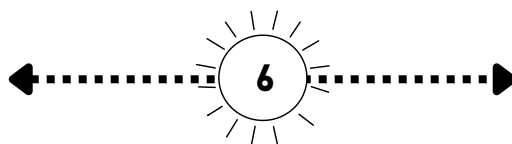


Wenn du dich unsicher fühlst, stell dir vor, du schreibst einen Brief an einen vertrauten Freund oder an dich selbst.

MÖGLICHE THEMEN ODER FRAGEN FÜR DEN ANFANG (FALLS DIR DAS SCHREIBEN SCHWERFÄLLT):

- Was beschäftigt mich gerade?
- Was fühlt sich heute schwer an?
- Was wünsche ich mir in diesem Moment?
- Was hat mich in den letzten Tagen belastet?
- Was würde ich jemandem erzählen, der mich jetzt fragen würde, wie es mir wirklich geht?

Diese Übung ist wie eine kleine Pause für deinen Kopf – eine Gelegenheit, alles rauszulassen, was sich angestaut hat. Du wirst überrascht sein, wie befreiend es sein kann, einfach alles ungefiltert aufs Papier zu bringen.



3. GEDANKEN HINTERFRAGEN: IST DAS WIRKLICH WAHR?

Unsere Gedanken können manchmal wie schwere Wolken wirken, die den ganzen Himmel verdunkeln. Oft sind es negative oder belastende Überzeugungen über uns selbst oder die Welt, die uns immer wieder einholen. Das Problem: Wir nehmen sie für bare Münze, ohne sie zu hinterfragen. Doch nicht alles, was wir denken, entspricht der Wahrheit. Diese Übung hilft dir dabei, deine Gedanken zu prüfen und eine neue Perspektive zu entwickeln.

SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

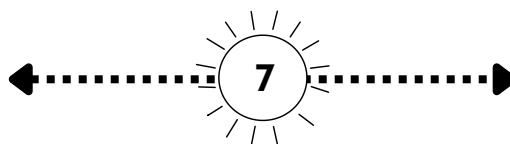
- ➔ **Schritt 1: Schreibe den belastenden Gedanken auf.**
Überlege dir, welcher Gedanke dich gerade besonders belastet oder immer wieder auftaucht.

Beispiele: „*Ich bin nicht gut genug.*“ „*Niemand interessiert sich für mich.*“ „*Ich schaffe das nie.*“
Schreibe diesen Gedanken klar und deutlich auf.
- ➔ **Schritt 2: Stelle dir die Frage: Ist das wirklich wahr?**
Lies den Gedanken noch einmal. Frage dich dann:
„Ist das wirklich wahr?“
„Kann ich mir zu 100 % sicher sein, dass das wahr ist?“
- ➔ **Schritt 3: Suche Beweise – für und gegen den Gedanken.**
Notiere dir, welche Beweise es gibt, dass dieser Gedanke wahr ist. Schreibe dann auf, welche Beweise dagegen sprechen. Oft sind es Kleinigkeiten, die uns zeigen, dass der Gedanke nicht so absolut ist, wie er sich anfühlt.
- ➔ **Schritt 4: Formuliere eine neue, hilfreiche Perspektive.**
Frage dich: „*Wie könnte ich diesen Gedanken anders sehen?*“
Schreibe eine neue, freundlichere Version des Gedankens auf.

Beispiel:

Originalgedanke: „*Ich bin nicht gut genug.*“

Neue Perspektive: „*Ich gebe mein Bestes, und das ist mehr als genug.*“



WARUM FUNKTIONIERT DAS?

Viele unserer negativen Gedanken sind automatische Reaktionen, die sich im Laufe der Zeit eingeschlichen haben. Indem du sie bewusst hinterfragst, kannst du erkennen, dass sie oft nicht die ganze Wahrheit abbilden. Du lernst, sie zu relativieren und durch konstruktivere, freundlichere Gedanken zu ersetzen. Diese neue Perspektive kann dir helfen, mit mehr Zuversicht durchs Leben zu gehen.

BEISPIELE FÜR HÄUFIGE BELASTENDE GEDANKEN UND NEUE PERSPEKTIVEN:

- **Gedanke:** „Ich mache alles falsch.“
Neue Perspektive: „Ich mache Fehler, aber ich lerne daraus und wachse.“

- **Gedanke:** „Niemand versteht mich.“
Neue Perspektive: „Es gibt Menschen, die sich um mich kümmern und mich unterstützen wollen.“

- **Gedanke:** „Ich bin eine Last für andere.“
Neue Perspektive: „Ich bin wertvoll, und es ist okay, Hilfe anzunehmen.“

- **Gedanke:** „Ich werde nie glücklich sein.“
Neue Perspektive: „Glück ist eine Reise, und ich kann jeden Tag kleine Schritte machen.“

TIPPS FÜR DIESE ÜBUNG:



Sei geduldig mit dir selbst. Es braucht Zeit, alte Gedankenmuster zu ändern.

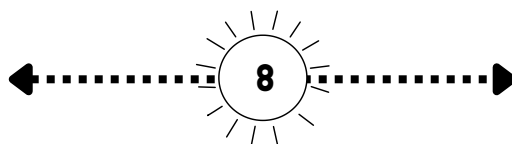


Du musst den neuen Gedanken nicht sofort „fühlen“ – es reicht, wenn du ihn aufschreibst und dich für eine neue Perspektive öffnest.



Diese Übung funktioniert besonders gut, wenn du sie regelmäßig machst. Nimm dir z. B. jede Woche einen Gedanken vor.

Diese Übung zeigt dir, dass du nicht alles glauben musst, was dein Verstand dir erzählt. Du kannst deine Gedanken aktiv gestalten – und mit der Zeit werden sie leichter und unterstützender.



4. POSITIVE SELBSTBEKRÄFTIGUNG: ICH BIN GENUG

Wenn wir uns in schwierigen Zeiten befinden, fällt es oft schwer, gut über uns selbst zu denken. Wir sind schnell dabei, uns selbst zu kritisieren, an uns zu zweifeln oder uns wertlos zu fühlen. Positive Selbstbegräftigungen (auch Affirmationen genannt) sind eine einfache, aber kraftvolle Methode, um diesen inneren Kritiker zu beruhigen und unser Selbstwertgeföhl zu stärken. Sie erinnern uns daran, dass wir wertvoll sind – so wie wir sind.

SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

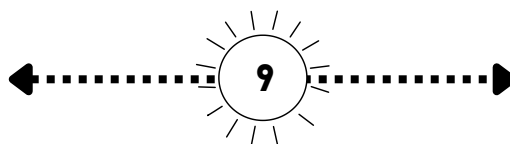
- ➔ **Schritt 1: Schreibe drei positive Aussagen über dich selbst auf.**
Wähle Aussagen, die dir guttun könnten, auch wenn sie sich im Moment noch ungewohnt oder schwer anfühlen. Beispiele:
„Ich bin genug, genau so, wie ich bin.“
„Ich verdiene Liebe und Respekt.“
„Ich bin stärker, als ich denke.“

- ➔ **Schritt 2: Wiederhole die Aussagen regelmäßig.**
Lies dir deine positiven Selbstbegräftigungen laut oder leise vor – am besten mehrmals täglich.
Du kannst sie auch an einem sichtbaren Ort platzieren (z. B. auf Post-its am Spiegel oder als Notiz in deinem Handy).

- ➔ **Schritt 3: Spüre, was sich verändert.**
Es ist normal, wenn sich die Aussagen am Anfang fremd anfühlen. Gib dir Zeit, sie in deinem Inneren wirken zu lassen. Mit der Zeit können sie wie kleine Samen wachsen und eine neue innere Haltung fördern.

WARUM FUNKTIONIERT DAS?

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Negative Überzeugungen über uns selbst können uns blockieren, während positive Gedanken uns ermutigen und stärken. Indem du regelmäßig positive Selbstbegräftigungen nutzt, kannst du nach und nach deine inneren Denkmuster verändern – auch wenn es am Anfang nur kleine Schritte sind.



BEISPIELE FÜR POSITIVE SELBSTBEKRÄFTIGUNGEN:

- Ich bin genug, so wie ich bin.
- Ich verdiene es, glücklich zu sein.
- Ich vertraue darauf, dass ich meinen Weg finde.
- Ich bin stark und kann Herausforderungen meistern.
- Ich darf Fehler machen – sie sind Teil meines Wachstums.
- Ich bin wertvoll, unabhängig von meinen Leistungen.
- Ich darf für mich selbst sorgen und „Nein“ sagen.
- Ich bin liebevoll und verdiene Liebe.
- Ich habe alles, was ich brauche, um heute einen kleinen Schritt nach vorne zu machen.
- Ich bin geduldig mit mir selbst.

TIPPS FÜR DIESE ÜBUNG:



Starte klein: Wenn dir die Aussagen schwerfallen, beginne mit etwas Einfachem wie „Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.“



Passe die Aussagen an: Wähle Formulierungen, die für dich persönlich stimmig sind.

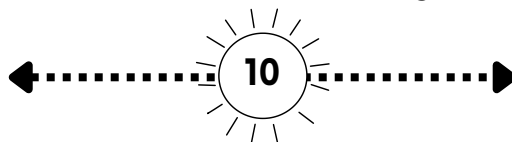


Kombiniere mit Journaling: Schreibe auf, welche positiven Veränderungen du bemerkst, wenn du die Affirmationen regelmäßig nutzt.

Eine kleine Zusatzaufgabe:

Wenn du dich traust, schau während der Übung in den Spiegel. Sieh dir selbst in die Augen, während du die positiven Aussagen sprichst. Es mag sich ungewohnt anfühlen, aber es kann unglaublich kraftvoll sein, diese Worte direkt zu dir selbst zu sagen.

Diese Übung erinnert dich daran, dass du dich selbst lieben und annehmen darfst – auch in Zeiten, in denen es dir schwerfällt. Mit der Zeit kannst du lernen, deine innere Stimme in einen unterstützenden Begleiter zu verwandeln.



5. VISION BOARD AUF PAPIER: WIE WILL ICH MICH FÜHLEN?

Wenn wir in einer schwierigen Phase stecken, fällt es oft schwer, positiv in die Zukunft zu blicken. Es kann sich anfühlen, als würde das Leben für immer schwer und düster bleiben. Diese Übung soll dir helfen, Hoffnung und Motivation zurückzugewinnen, indem du dir ein Bild von dem Leben machst, das du dir wünschst – ein Leben, in dem es dir besser geht. Ein Vision Board auf Papier ist eine kreative Möglichkeit, deine inneren Wünsche und Träume sichtbar zu machen und dir vor Augen zu führen, dass Veränderung möglich ist.

SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

- ➔ **Schritt 1: Bereite dein Material vor.**
Du brauchst Papier, einen Stift und optional Farben, Marker oder Zeitschriften zum Ausschneiden.
Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
- ➔ **Schritt 2: Stelle dir vor, wie du dich fühlen möchtest.**
Schließe die Augen und frage dich:
„Wie möchte ich mich fühlen, wenn es mir besser geht?“
„Wie sieht mein Alltag aus, wenn ich wieder mehr Leichtigkeit und Freude spüre?“
Konzentriere dich dabei nicht auf äußere Perfektion, sondern auf die Gefühle, die du erleben möchtest – zum Beispiel Frieden, Freude, Selbstvertrauen oder Freiheit.
- ➔ **Schritt 3: Schreibe oder male deine Vision auf.**
Schreibe auf, was du dir wünschst. Beschreibe, wie ein Tag in deinem zukünftigen Leben aussehen könnte. Beispiele:
„Ich wache morgens mit einem Lächeln auf und freue mich auf den Tag.“
„Ich verbringe Zeit mit Menschen, die mir guttun.“
„Ich spüre inneren Frieden und weiß, dass ich auf meinem Weg bin.“
Optional: Zeichne Symbole, Farben oder Bilder, die diese Gefühle ausdrücken. Wenn du magst, kannst du Zeitschriften durchblättern und inspirierende Bilder oder Worte ausschneiden und aufkleben.
- ➔ **Schritt 4: Betrachte dein Vision Board regelmäßig.**
Hänge es an einen Ort, an dem du es oft siehst, oder lege es in dein Journal. Betrachte es täglich und erinnere dich daran, dass dieses Leben möglich ist.

WARUM FUNKTIONIERT DAS?

Ein Vision Board hilft dir, deine Gedanken von der Gegenwart auf die Zukunft zu lenken und eine Vorstellung davon zu entwickeln, wie du dich fühlen möchtest. Es bringt Klarheit und motiviert dich, kleine Schritte in Richtung deines Ziels zu gehen. Zudem wirkt die Übung wie ein Anker – sie erinnert dich daran, dass Hoffnung auch in schwierigen Zeiten da ist.

BEISPIELE FÜR MÖGLICHE VISIONEN:

- „Ich fühle mich ruhig und entspannt, während ich durch einen sonnigen Park spaziere.“
- „Ich sitze mit einem guten Buch und einem warmen Tee in meinem Lieblingssessel.“
- „Ich erlebe erfüllende Gespräche mit Menschen, die mir wichtig sind.“
- „Ich stehe morgens auf und habe Energie, den Tag anzugehen.“
- „Ich arbeite an einem Herzensprojekt, das mich glücklich macht.“
- „Ich fühle mich frei, leicht und voller Vertrauen.“

TIPPS FÜR DIESE ÜBUNG:



Es geht nicht darum, etwas „Perfektes“ zu erstellen – dein Vision Board ist nur für dich.



Wenn dir Schreiben schwerfällt, kannst du dich auch ganz auf Bilder und Symbole konzentrieren.



Wiederhole die Übung in ein paar Monaten und sieh, wie sich deine Vision verändert hat.

Eine kleine Zusatzaufgabe:

Füge deinem Vision Board eine einfache Affirmation hinzu, die dich motiviert, z. B.:

„Ich bin auf dem Weg zu einem Leben, das mir guttut.“

„Jeder kleine Schritt bringt mich näher zu meinem Ziel.“

Diese Übung soll dich daran erinnern, dass auch in dunklen Zeiten ein neues, leichteres Leben möglich ist. Dein Vision Board ist wie ein innerer Kompass, der dich daran erinnert, wohin du dich bewegen möchtest.



6. INNERE DIALOGE:

EIN BRIEF AN MEIN JÜNGERES ICH

Viele von uns tragen alte Wunden mit sich herum – Verletzungen aus der Vergangenheit, die immer noch in uns nachhallen. Vielleicht wurdest du einmal enttäuscht, verletzt oder hast dich allein gefühlt. In dieser Übung hast du die Möglichkeit, deinem jüngeren Ich zu begegnen und ihm etwas zu schenken, das es vielleicht damals gebraucht hätte: Liebe, Mitgefühl und Verständnis.

Ein Brief an dein jüngeres Ich kann heilsam sein, denn er hilft dir, vergangene Erlebnisse zu reflektieren und gleichzeitig eine liebevolle Verbindung zu dir selbst aufzubauen.

SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

➔ **Schritt 1: Wähle eine Phase deines Lebens aus.**

Überlege dir, welcher Zeitpunkt in deiner Vergangenheit dich besonders bewegt. Vielleicht war es eine Zeit, in der du verletzt, verunsichert oder überfordert warst.

Stelle dir vor, wie dein jüngeres Ich in diesem Moment aussah und was es fühlte.

➔ **Schritt 2: Schreibe deinem jüngeren Ich einen Brief.**

Beginne mit einer liebevollen Anrede, z. B.: „Liebe kleine [dein Name]“ oder „Liebes Ich, als ich 10 Jahre alt war“.

Schreibe deinem jüngeren Ich, dass du es siehst und verstehst. Drücke Mitgefühl für das aus, was es damals durchgemacht hat.

Teile ihm mit, was du heute aus der Perspektive eines Erwachsenen sagen möchtest. Beispiele:

„Ich weiß, dass du dich damals allein gefühlt hast, aber du warst nie wirklich allein.“

„Du hast alles so gut gemacht, wie du konntest, und ich bin stolz auf dich.“

„Du warst so stark, selbst in Momenten, in denen es dir nicht bewusst war.“

➔ **Schritt 3: Finde heilsame Worte.**

Erinnere dein jüngeres Ich daran, dass es wertvoll, liebenswert und stark ist.

Wenn es passt, kannst du ihm auch Mut für die Zukunft zusprechen, z. B.: „Alles wird gut, auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt.“

➔ **Schritt 4: Lies den Brief laut vor (optional).**

Wenn du magst, lies den Brief laut vor und stelle dir vor, wie dein jüngeres Ich ihn hört. Es mag sich ungewohnt anfühlen, aber es kann sehr heilsam sein, die Worte wirklich auszusprechen.

WARUM FUNKTIONIERT DAS?

Ein Brief an dein jüngeres Ich hilft dir, alte Wunden zu erkennen und ihnen mit Mitgefühl zu begegnen. Er gibt dir die Möglichkeit, dich selbst zu trösten und die Perspektive eines Erwachsenen auf vergangene Erlebnisse einzunehmen. So kannst du vergangene Schmerzen besser loslassen und dich mit deiner eigenen Geschichte versöhnen.

BEISPIELE FÜR HEILSAME SÄTZE:

- „Es ist okay, dass du traurig bist. Du darfst all deine Gefühle fühlen.“
- „Ich weiß, dass du dein Bestes gegeben hast – das reicht vollkommen.“
- „Auch wenn es gerade schwer ist, du wirst daran wachsen und stärker werden.“
- „Du bist nicht allein, ich bin jetzt hier für dich.“
- „Du bist wertvoll, auch wenn andere das vielleicht nicht gezeigt haben.“
- „Es war nicht deine Schuld, dass die Dinge so passiert sind.“

TIPPS FÜR DIESE ÜBUNG:



Nimm dir Zeit: Diese Übung kann starke Emotionen auslösen. Lass dir Raum, um alles zu fühlen, was hochkommt.



Sei ehrlich und liebevoll: Sprich so zu dir selbst, wie du es zu einem Kind oder einem geliebten Freund tun würdest.

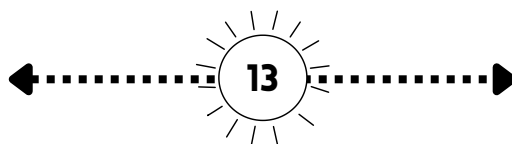


Bewahre den Brief auf: Du kannst ihn in deinem Journal aufbewahren und später erneut lesen.

Zusatzidee:

Wenn du möchtest, kannst du den Brief mit einer kleinen Zeichnung oder einem Foto aus der entsprechenden Zeit ergänzen. Dies kann dir helfen, noch mehr in Verbindung mit deinem jüngeren Ich zu treten.

Diese Übung zeigt dir, wie viel Liebe und Mitgefühl du für dich selbst aufbringen kannst – auch für die Teile von dir, die vielleicht am meisten gelitten haben. Du darfst deine Vergangenheit annehmen und daraus Kraft für die Zukunft schöpfen.



7. TAGESREFLEXION: HEUTE WAR...

Unser Alltag ist oft von Routinen und Verpflichtungen geprägt, und manchmal rauschen die Tage nur so an uns vorbei. Gerade in schwierigen Phasen fällt es schwer, innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, was gut lief – oder was wir vielleicht anders machen könnten. Die Tagesreflexion ist eine sanfte Methode, um deinen Tag abzuschließen, die kleinen Erfolge zu feiern und dich auf den nächsten Tag vorzubereiten. Sie schenkt dir ein Gefühl von Abschluss und gibt dir die Möglichkeit, den Fokus auf Positives zu lenken.

SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

- ➔ **Schritt 1: Finde einen ruhigen Moment am Abend.**
Setze dich an einen gemütlichen Ort, an dem du ungestört bist. Nimm dein Notizbuch oder ein Stück Papier zur Hand.
Atme ein paar Mal tief durch, um den Tag hinter dir zu lassen und dich zu entspannen.

- ➔ **Schritt 2: Beantworte die beiden Fragen.**
„Was lief heute gut?“
Überlege dir mindestens eine Sache, die heute gut war – egal, wie klein sie erscheint. Es kann ein Moment der Ruhe, ein freundliches Gespräch oder eine erledigte Aufgabe sein. Schreibe alles auf, was dir einfällt.

„Was könnte ich morgen anders machen?“
Reflektiere, was vielleicht nicht so lief, wie du es dir gewünscht hast, und überlege, was du morgen anders angehen möchtest. Sei dabei ehrlich, aber auch freundlich zu dir selbst – es geht nicht um Selbstkritik, sondern um Wachstum.

- ➔ **Schritt 3: Schließe den Tag bewusst ab.**
Lies dir deine Antworten noch einmal durch und nimm dir einen Moment, um dankbar für die positiven Momente zu sein. Vertraue darauf, dass morgen ein neuer Tag ist, an dem du die Dinge anders machen kannst.

WARUM FUNKTIONIERT DAS?

Die Tagesreflexion hilft dir, den Fokus auf die positiven Aspekte deines Tages zu lenken – selbst an schwierigen Tagen. Gleichzeitig gibt sie dir die Möglichkeit, aus Herausforderungen zu lernen, ohne dich selbst dafür zu verurteilen. Mit der Zeit kannst du Muster erkennen, die dir helfen, deinen Alltag bewusster und achtsamer zu gestalten.

BEISPIELE FÜR REFLEXIONEN:

Was lief heute gut?

- Ich habe heute einen Spaziergang gemacht und die frische Luft genossen.
- Ein Kollege hat mich angelächelt, und das hat mir gutgetan.
- Ich habe eine Aufgabe erledigt, die ich lange vor mir hergeschoben habe.
- Ich habe mir Zeit für eine Tasse Tee genommen und bewusst entspannt.
- Ich habe ehrlich mit jemandem über meine Gefühle gesprochen.

Was könnte ich morgen anders machen?

- Weniger Zeit am Handy verbringen und stattdessen ein Buch lesen.
- Eine Pause einplanen, wenn ich merke, dass ich gestresst bin.
- Früher schlafen gehen, damit ich ausgeruhter bin.
- Geduldiger mit mir selbst sein, wenn etwas nicht sofort klappt.
- Mir einen Moment nehmen, um tief durchzuatmen, wenn ich mich überfordert fühle.

TIPPS FÜR DIESE ÜBUNG:



Klein anfangen: Wenn dir am Anfang nicht viel einfällt, schreibe nur eine Sache pro Frage auf. Mit der Zeit wird es dir leichter fallen.



Mach es zur Routine: Integriere die Reflexion als festen Bestandteil deines Abends, z. B. vor dem Schlafengehen.

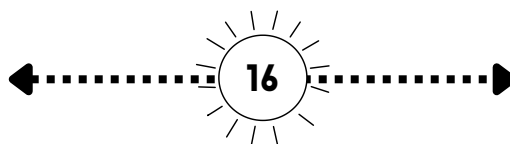


Nutze deine Antworten: Überlege dir, wie du die Erkenntnisse aus deiner Reflexion in deinen nächsten Tag einbauen kannst.

Zusatzidee:

Wenn du möchtest, kannst du deine Antworten mit einem kleinen Ritual verbinden – z. B. eine Kerze anzünden oder eine Tasse Tee trinken. Das hilft dir, den Tag bewusst hinter dir zu lassen und zur Ruhe zu kommen.

Diese Übung ist wie ein liebevolles Gespräch mit dir selbst – eine Gelegenheit, den Tag wertzuschätzen und dir selbst die Chance auf einen neuen Anfang zu geben.



WIE DU DRANBLEIBST

Journaling kann eine wunderbare Gewohnheit werden, die dir hilft, dich selbst besser zu verstehen, deinen Gedanken Raum zu geben und Klarheit zu finden. Doch wie bei jeder neuen Routine braucht es etwas Zeit und Geduld, bis sie fester Bestandteil deines Alltags wird. Vielleicht gibt es Tage, an denen es dir leichtfällt, und andere, an denen es schwerer ist – und das ist völlig okay. Mit ein paar einfachen Tipps kannst du Journaling in dein Leben integrieren, ohne dich unter Druck zu setzen.

TIPPS, UM JOURNALING ZUR GEWOHNHEIT ZU MACHEN:



Tipp 1: Finde eine feste Zeit für dein Journaling.

Überlege, welcher Zeitpunkt am besten zu deinem Alltag passt:

Morgens, um den Tag bewusst zu beginnen.

Abends, um den Tag abzuschließen.

Versuche, Journaling zu einem festen Ritual zu machen, ähnlich wie Zähneputzen oder eine Tasse Kaffee.



Tipp 2: Schaffe dir einen angenehmen Ort.

Wähle einen Platz, an dem du dich wohlfühlst – vielleicht dein Lieblingssessel, ein ruhiger Schreibtisch oder ein gemütlicher Platz auf dem Sofa.

Du kannst deinen Ort noch angenehmer gestalten, z. B. mit einer Kerze, sanfter Musik oder einer warmen Decke.



Tipp 3: Setze keine Perfektion voraus.

Dein Journal ist nur für dich. Es muss weder schön noch perfekt sein. Rechtschreibung, Grammatik oder „schöne“ Formulierungen sind völlig unwichtig. Alles, was zählt, ist, dass du schreibst.



Tipp 4: Halte es einfach.

Journaling muss keine Stunden dauern. Schon 5–10 Minuten können einen Unterschied machen.

Wenn dir nichts einfällt, starte mit einer einfachen Frage, z. B.: „Wie fühle ich mich gerade?“



Tipp 5: Nutze Erinnerungen.

Lege dein Journal an einen Ort, den du täglich siehst, z. B. auf deinen Nachttisch oder deinen Schreibtisch.

Stelle dir eine Erinnerung im Handy ein, die dich freundlich ans Journaling erinnert.



Tipp 6: Experimentiere mit Methoden.

Probiere verschiedene Ansätze aus: Dankbarkeitslisten, freies Schreiben, geführte Fragen – finde heraus, was sich für dich gut anfühlt.

MOTIVATION: ES IST OKAY, PAUSEN ZU MACHEN.

Es wird Tage geben, an denen dir das Journaling schwerfällt oder an denen du einfach keine Lust hast zu schreiben. Und das ist völlig in Ordnung! Du musst nicht jeden Tag perfekt sein – Journaling ist ein Werkzeug, das dir helfen soll, kein zusätzlicher Druck.

Erinnere dich daran:

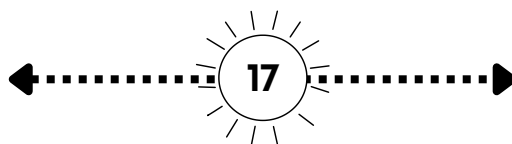
- Jeder kleine Schritt zählt. Auch wenn du nur ein paar Sätze schreibst, ist das besser als nichts.
- Sei freundlich zu dir selbst. Es ist okay, an manchen Tagen nichts zu schreiben und einfach nur zu sein. Du kannst jederzeit wieder anfangen.
- Das Ziel ist nicht die Perfektion, sondern die Verbindung zu dir selbst.

Eine kleine Übung, um dranzubleiben:

Am Ende jeder Journaling-Session kannst du dir selbst eine kurze Frage stellen:
„Was hat mir das Schreiben heute gegeben?“

Das hilft dir, die positiven Effekte bewusst wahrzunehmen und motiviert dich, am nächsten Tag wieder zu schreiben.

Mit diesen Tipps wird Journaling Schritt für Schritt zu einer kleinen, aber wertvollen Routine in deinem Alltag. Es ist dein Raum – fülle ihn so, wie es sich für dich richtig anfühlt.



AUSBLICK

Du hast die ersten Schritte gemacht, um durch Journaling mehr Klarheit, Ruhe und Hoffnung in dein Leben zu bringen. Das ist etwas, worauf du wirklich stolz sein kannst. Journaling ist ein kraftvolles Werkzeug, das dich auf deinem Weg begleiten und stärken kann – und es gibt noch so viel mehr, was du entdecken kannst!

Möchtest du noch tiefer einsteigen?

Wenn dir die Übungen in diesem Mini-E-Book geholfen haben, dann wird dir mein Mini-Journal **„Journaling für die Seele: Inspiration & Struktur für deinen Alltag“** gefallen. Es ist ein liebevoll gestaltetes Printable, das dir:



Struktur für dein tägliches Journaling bietet, mit Platz für deine Gedanken, Dankbarkeitslisten und Reflexionen.



Motivierende Impulse und Affirmationen an die Hand gibt, die dir auch an schwierigen Tagen helfen können.



Zusätzliche Inspiration liefert, um Journaling zu einer festen und heilsamen Gewohnheit zu machen.

Das Beste: Du kannst es direkt herunterladen, ausdrucken und loslegen. Damit hast du ein persönliches Werkzeug, das dich auf deinem Weg unterstützt.

👉 **Hier klicken, um das Mini-Journal zu entdecken** (Preis: Nur 6,95 € – für einen liebevollen Start in dein Journaling-Abenteuer!)

Werde Teil meiner Community

Ich lade dich herzlich ein, Teil meiner „Raus aus dem Drama“-Community zu werden. Auf meinem Blog **RausausdemDrama.de (hier klicken)** findest du:



Persönliche Geschichten und Erfahrungen, die dir Mut machen können.



Weitere Journaling-Tipps und Werkzeuge, die dir auf deinem Weg helfen.



Buch-, Kurs- und Podcast-Empfehlungen, die dir neue Impulse geben.

Denke immer daran: Du bist nicht allein, und jeder kleine Schritt zählt.

Es gibt Tage, die sich schwer und dunkel anfühlen, an denen es kaum vorstellbar ist, dass es je wieder besser werden könnte. Doch genau in diesen Momenten liegt die Kraft, einen kleinen Schritt nach vorne zu machen – sei es durch eine kurze Journaling-Übung, einen achtsamen Atemzug oder einfach nur die Entscheidung, den Tag so gut wie möglich zu überstehen.

Das Leben ist eine Reise, und nicht jeder Tag muss perfekt sein. Wichtig ist nur, dass du dich selbst immer wieder daran erinnerst, dass du wertvoll bist, so wie du bist – mit all deinen Stärken, Schwächen, Licht- und Schattenseiten. Du darfst Fehler machen, du darfst Pausen einlegen, und du darfst stolz auf jeden noch so kleinen Fortschritt sein, den du machst.

Sei geduldig mit dir selbst und vertraue darauf, dass Veränderungen Schritt für Schritt passieren. Auch wenn es dir im Moment schwerfällt, die Hoffnung zu sehen, kannst du darauf bauen, dass ein neuer Tag immer neue Chancen mit sich bringt.

Wenn du dich verloren fühlst, erinnere dich daran:

Du bist stärker, als du denkst.

Du bist wertvoll, unabhängig von dem, was du gerade fühlst oder durchmachst.

Du hast die Fähigkeit, dein Leben mit kleinen, liebevollen Entscheidungen in eine positive Richtung zu lenken.

Journaling kann ein liebevoller Begleiter auf dieser Reise sein – ein sicherer Raum, in dem du alles loslassen darfst, was dich belastet, und in dem du neue Kraft schöpfen kannst.

Ich glaube an dich. Du bist nicht allein auf diesem Weg, und du musst ihn auch nicht perfekt gehen. Es reicht, wenn du heute den nächsten kleinen Schritt machst. Und morgen einen weiteren.

Mit allem, was du brauchst, und noch viel mehr Mut und Stärke in dir, wirst du diese Reise meistern.

Mit liebevollen und bestärkenden Grüßen,

Claudia Mecklenburg

