



## **Die Praxis des Journalings fördert die Selbstwahrnehmung - es kann helfen die Gedanken und Emotionen besser zu erkennen.**

Search Inside Yourself führt zwei Arten des Journalings ein:

1. Freeflow: den Strom der Gedanken aufschreiben
2. Reflektierend: sich beim Schreiben Zeit zum Nachdenken und Reflektieren nehmen

## **Tipps fürs Journaling**

- Es funktioniert am besten, wenn dein Journaling nur für dich bestimmt ist - niemand sonst braucht zu lesen, was du geschrieben hast
- Schreibe deine Gedanken auf Papier - statt mit einem Computer oder einem anderen elektronischen Gerät
- Lass deine Gedanken aufs Papier fließen, ohne anzuhalten, um zu korrigieren oder zu bewerten; es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Gedanken beim Journaling
- Mach dir keine Sorgen über Grammatik oder Rechtschreibung; wichtig ist, die Gedanken frei fließen zu lassen
- Beim freien Journaling, schreibst du bis die Zeit abgelaufen ist. Wenn du nichts zu schreiben hast, dann schreibe weiter "Ich habe nichts zu schreiben....", bis ein neuer Gedanke aufkommt
- Wenn du mit dem Schreiben fertig bist, nimm dir ein paar Minuten Zeit, um zu lesen, was du geschrieben hast. Du kannst reflektieren, ob etwas aufkam, das dir bisher nicht bewusst war



## Halbsätze/Impulse

Wenn du gerne zu Halbsätzen journalst, findest du hier einige Anregungen für den Einstieg. Versuche mindestens zu zwei oder drei Halbsätzen zu journaln und stelle dir einen Timer für drei Minuten pro Halbsatz ein:

- Ich fühle mich erfüllt, wenn ich...
- Wenn ich in Bestform bin, bin ich...
- Einige meiner größten Herausforderungen sind...
- Was mich am meisten überrascht, ist...
- Dinge, für die ich dankbar bin, sind...
- Was mich oft zurückhält, ist...
- Meine Stärken sind...
- Werte, die mir wichtig sind, sind...
- Was mich unterstützen würde, ist...
- Was ich an mir selbst schätze, ist...
- Dinge, die mich motivieren, sind...
- Was mir das Gefühl gibt, geliebt zu werden, ist...
- Im nächsten Jahr möchte ich unbedingt...
- Eigenschaften, die ich an anderen bewundere, sind...
- Dinge, die mir Energie rauben, sind...
- Dinge, die mich lebendig machen, sind...
- Dinge, von denen ich im Moment mehr in meinem Leben brauche, sind...
- Dinge, die in meinem Leben im Moment gut laufen, sind...
- Was mich im Moment glücklich machen würde, ist...
- Dinge, für die ich mich selbst mehr anerkennen kann, sind...
- Ich bin abhängig von anderen, weil...
- Was mir am Herzen liegt, ist...
- Ich fühle mich inspiriert von...
- Dinge, die ich eher vermeide, sind...
- Das Wichtigste für mich ist...
- Dinge, die ich tun kann, um auf mich selbst aufzupassen, sind...