



JOURNALING FÜR DEIN WACHSTUM: EIN EINSTEIGER GUIDE

*Wie du Journaling für dein
persönliches Wachstum
nutzen und deine Ziele
erreichen kannst*

WWW.UMGEKREMPILT.AT

Tipps 1:

WAS BRINGT ES MIR?

WAS ES DIR BRINGT, EIN TÄGLICHES JOURNAL ZU FÜHREN

Ein Journal hilft dir, deine Gedanken zu bündeln, dein Leben zu ordnen und deine Gefühle richtig zu interpretieren. Es unterstützt dich bei der Planung und Erreichung deiner Vorhaben.

Gleichzeitig hast du ein einziges Tool, indem du alles notierst, was dir wichtig ist. So lenkst du deinen Fokus in die richtigen Bahnen und blickst zielstrebig auf das, was da noch kommen mag. Du bist vorbereitet. Nutze dieses Tool und integriere es in dein Morgenritual. Es hilft dir soviel weiter in Bezug auf deine Einstellung zur dir selbst, deine Ziele und deinem Mindset.

Diese Zeit mit dir selbst verschafft dir die Möglichkeit, an deinen Glaubenssätzen über dich zu arbeiten und deine Gedanken in eine positive Richtung zu lenken. Durch das Schreiben mit der Hand geht die Botschaft direkt in dein Gehirn, wird dort besser aufgenommen und leichter verarbeitet. Es erschließt sich dir ein besserer Blick auf das große Ganze, wie bei einer Mindmap.

Tip 1:

WAS BRINGT ES MIR?

WAS ES DIR BRINGT, EIN TÄGLICHES JOURNAL ZU FÜHREN

Zusammenhänge erschließen sich besser und du hast alle wichtigen Themen gebündelt in einem Heft.

Tue es den großen Geistern unserer Zeit nach:

„Mein Tagebuch soll sein wie eine Reisetasche, in die ich ungeprüft allen Krimskrams hineinwerfe. Wenn ich später nachsehe, ist das Durcheinander wie von Geisterhand geordnet, gesintert zu einem Ganzen, so fest und unnahbar wie ein Kunstwerk – aber so transparent, dass das Licht des Lebens durchscheint.“

Virginia Woolf

Immer noch Tipp 1:

WAS BRINGT ES MIR?

WAS ES DIR BRINGT, EIN TÄGLICHES JOURNAL ZU FÜHREN

- Schreiben in deinem Tagebuch lenkt den Fokus auf dich, auf das, was du erreichen möchtest, was du bereits geschafft hast. Diese Zeit gehört ganz allein dir.
- In der Zeit, konzentrierst du dich nur auf dich selbst. Du lernst dich dadurch besser einzuschätzen und zu verstehen. Was ist dir wirklich wichtig? Welche Werte vertrittst du? Dies alles lernst du durch (ehrliches) Schreiben kennen.
- Es ist auch eine besondere Form der Meditation, die dir die Möglichkeit bietet, dein inneres Wesen zu erforschen und dabei völlig zur Ruhe mit dir selbst zu kommen. Du wirst erkennen, was du wirklich willst und schaffst dir so eine Möglichkeit, dein Potential zu erschließen.
- Es ist auch eine tolle Gelegenheit, um deinen Kopf frei zu bekommen. Du kannst sofort alle Ideen, Gedanken, Pläne, Sorgen und Probleme notieren. Du brauchst diesen Gedanken keinen Platz mehr zu verschaffen, da du sie sicher in deinem Journal aufbewahrst. Ihnen kannst du dich später widmen, wenn du die Zeit dazu hast. Somit hast du den Kopf frei für andere Tätigkeiten.

Immer noch Tipp 1:

WAS BRINGT ES MIR?

WAS ES DIR BRINGT, EIN TÄGLICHES JOURNAL ZU FÜHREN

- Lerne dein Unterbewusstsein kennen. Durch das Schreiben treten Gefühle und Gedanken zu Tage, die normalerweise in deinem Unterbewusstsein vergraben sind. Verschließe dich nicht davor. Es kann sehr befreiend und inspirierend sein.
- Leidest du unter Ängsten, kann das Aufschreiben dieser Ängste ein Weg sein, sie besser zu verarbeiten und zu verstehen. Durch das Schreiben bannst du deine Ängste auf Papier. Dort können sie bleiben, ohne weiter in deinem Inneren zu wüten.
- Du kannst deine Ziele festlegen, sie planen und den Erfolg messen und festhalten.
- Du förderst deine Kreativität. Indem du schreibst, zeichnest, Listen oder Pläne erstellst, benutzt du deine rechte Gehirnhälfte. Diese ist zuständig für Intuition, Kreativität und Gefühle.

Tipp 2:

WAS SCHREIBE ICH?

5 PUNKTE, DIE UNBEDINGT IN DEIN TÄGLICHES JOURNAL GEHÖREN

1. Drei bis fünf Erfolge:

Was war toll? Hast du gestern etwas geschafft? Hast du ein Lob oder Kompliment erhalten? War dir jemand dankbar? Was hast du erreicht? Die Erfolge führen dir immer wieder vor Augen, was du alles aus eigener Kraft geschafft hast. Sie sind dein Motivator und Freund, wenn es dir mal nicht so gut geht.

2. Setze eine Intention des Tages:

Notiere dir hier, wie dieser Tag verlaufen soll. Schreibe kurz auf, was du erreichen möchtest. Ein toller Trick dabei ist: Schreibe in der Vergangenheitsform. Schreib so, als hättest du es bereits geschafft: „Ich war heute liebevoll und geduldig mit meinen Kindern und habe ehrgeizig meine Ziele für diesen Tag verfolgt.“ Damit stehst du in einer Bringschuld dir gegenüber und bist mehr motiviert, diese Intention auch durchzuführen.

3. Drücke deine Dankbarkeit aus:

Schreibe dir mindestens 3 – besser mehr – Punkte aus deinem Leben auf, für die du richtig dankbar bist. Das kann alles mögliche sein: der gute Kaffee am Morgen, das schöne Herbstwetter, das super Jobangebot, die netten Kollegen, ein guter Deal, deine gemütliche Kuscheldecke, gute Schokolade. Sei kreativ. Durch diese Übung lernst du vor allem, auch die kleinen Dinge zu schätzen. Dir wird dadurch bewusst, wie gesegnet du bereits in deinem Leben bist.

Immer noch Tipp 2:

WAS SCHREIBE ICH?

5 PUNKTE, DIE UNBEDINGT IN DEIN TÄGLICHES JOURNAL GEHÖREN

4. Die „Ich-bin“ Liste:

Sie ist der Turbo, wenn es um deine Ziele und das richtige Mindset geht.

Schreibe darin 10 Punkte über dich auf, auch wenn sie noch nicht passiert oder völlig übertrieben sind. „Ich bin... reich, Millionär, die beste Mutter, die kreativste Autorin, der erfolgreichste in meiner Klasse, die mutigste Geschäftsfrau, der cleverste in der Abteilung, mutig, erfolgreich, kreativ,...“.

Schreibe völlig frei, ohne Hemmungen. Diese 10 Punkte boosten dein Selbstgefühl jeden Tag.

5. Zehn Ideen:

Notiere dir jeden Morgen zehn Ideen rund um dein Leben, dein Business, deine Ziele, ein bestimmtes Tagesthema, usw. Somit trainierst du deinen „Ideen-Muskel“ und es fällt dir immer leichter, einen brauchbaren Gedanken zu erzeugen, wenn du einen brauchst.

Ja, das funktioniert tatsächlich. Außerdem hast du so immer einen Vorrat an Einfällen, den du nutzen kannst. Notiere dir alles was dir in den Sinn kommt, auch wenn diese Idee Anfangs etwas lahm klingt. Vielleicht kannst du sie später weiterverfolgen?

Tipp 3:

WAS NOCH?

16 TIPPS, WAS DU NOCH ALLES MIT EINEM JOURNAL ANSTELLEN KANNST

1. **Braindump:** Notiere hier alle Gedanken, die dir wichtig sind, aber momentan nicht weiter verfolgt werden können.
2. **Morgenzeilen:** Schreibe einfach drauf los. Deine Gefühle, deine Gedanken, wie es dir geht. Vielleicht einen Traum? Ein Ziel? Ganz frei und ungezwungen.
3. Eine tägliche Affirmation oder ein Mantra.
4. Bestellungen, Lieferungen und ob du diese bereits bezahlt hast.
5. Routinen und Rituale
6. Tägliche, wiederkehrende Aufgaben und ToDo's
7. Dein Fokus und Ziele dieser Woche/dieses Monats
8. Skizzen, Zeichnungen und Entwürfe
9. Erinnerungen und Gedanken aus dem letzten Monat
10. Ein Visionboard im Notizbuchformat für die nächsten drei Monate.
11. Aufzeichnungen über Treffen, Gespräche und weiterführende Planung
12. Pläne und Ziele
13. Welche Bücher du gelesen und was du daraus gelernt hast
14. Finanzplanung und Budget
15. 90-Tage Business Planung
16. Erfolgscharts und Tracker für deine Ziele und Pläne

Tip 4:

WAS IST WICHTIG?

EIN TIPP ZUM SCHLUSS

Führe deinen Kalender separat. Ein Kalender und deine Termine haben in einem Tagebuch nichts verloren. Wenn du vor einem Kunden (oder einfach jemand anderem) deinen Kalender öffnest und auf der nächsten Seite stehen deine intimsten Gedanken ist es nicht nur für dich peinlich, sondern auch für dein Gegenüber unangenehm.

Ich wünsche dir viel Spaß und Freude, mit deinem täglichen Journal. Genieße die Zeit mit dir selbst und nutze dieses mächtige Tool, um an deinen Zielen zu arbeiten.

Viel Erfolg

Angelika Stranger

www.umgekrempe.lt.at