

Journaling-Fragen

1. IM HIER UND JETZT ANKOMMEN

- Wie geht es dir jetzt gerade? Beschreibe deinen Zustand, ganz ohne eine Wertung vorzunehmen.
- Wie fühlt sich dein Körper an? Wo kannst du dich besonders gut wahrnehmen, wo vielleicht weniger?
- Welche Gedanken und Gefühle tauchen auf, wenn du es zulässt?

2. VERGANGENHEIT UND LOSLASSEN

- Welche Themen oder Situationen beschäftigen dich gerade oder tauchen immer wieder auf?
- Gehe innerlich einen Schritt zurück. Gibt es eine Perspektive, aus der du das Ganze noch nicht betrachtet hast (Reframing)?
- Kannst du aktiv etwas an deiner Lage ändern? Was brauchst du dafür?
- Was würde geschehen, wenn du Loslassen würdest? Falls das schwer ist, was genau hindert dich daran? Wie könntest du dich selbst dabei unterstützen?
- Welche positiven Veränderungen würde es mit sich bringen, wenn du loslässt? Wie würde sich das anfühlen?

3. DANKBARKEIT

- Für welche drei Dinge aus deinem Alltag bist du heute dankbar?
- Für welche Person(en) in deinem Leben bist du dankbar?
- Wofür bist du dir selbst dankbar? Gibt es eine Situation, die du besonders gut gemeistert hast? Oder etwas, worauf du stolz bist?
- Wie fühlt sich Dankbarkeit für dich an? Was bedeutet es für dich »Danke« zu sagen?

4. LIEBE UND SELBSTLIEBE

- Was kommt dir als erstes in den Sinn, wenn du an das Wort Liebe denkst? Wie fühlt sich das für dich an?
- Was findest du so richtig gut an dir selbst?
- Was kannst du heute tun, um dir selbst liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken?
- Zu welchen Menschen in deinem Umfeld spürst du eine liebevolle Verbindung und was macht diese Person(en) in deinen Augen so besonders?

5. ÄNGSTE UND SORGEN

- Gibt es etwas, das dich bedrückt oder dir Sorgen bereitet?
- Wie gehst du mit der Situation um, und warum fühlt sie sich schwer für dich an?
- Stell dir vor, dein:e beste:r Freund:in wäre in deiner Situation, was würdest du ihr/ihm raten?
- Was könntest du tun, um dich selbst zu unterstützen? Was wäre der erste kleine Schritt, den du heute tun könntest, damit es dir besser geht?

6. ZIELE, TRÄUME UND VISIONEN

- Alles ist erlaubt, *dream big*: Wie stellst du dir dein ideales Leben vor?
- Welche Fähigkeiten oder Kenntnisse möchtest du entwickeln?
- Was hält dich davon ab, das umzusetzen?
- Was kannst du bereits heute tun, um deinem Ziel etwas näher zu kommen?

7. NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE AUFLÖSEN

- »Ich schaff das nicht«, »Ich bin nutzlos«, »Niemand mag mich« – gibt es Glaubenssätze wie diese, die dein Unterbewusstsein beherrschen?
- Wenn du diesen Satz innerlich aufsagst, welche Situation fällt dir als erstes dazu ein? Welche Gefühle verbindest du damit?
- Entspricht dieser Satz heute in deinem Alltag immer noch der Wahrheit?
- Wie könntest du den Satz umwandeln, damit ein positiver Glaubenssatz daraus wird? (Z. B. »Ich schaffe das«, »Ich bin zu allem fähig«, »Ich werde geliebt«)

8. GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

- Wie fühlst du dich gerade körperlich und mental? Wo zwickt es?
- Wenn du dir dich als vollkommen gesunde Person vorstellst, die genau weiß, was richtig für sie ist, was wäre dann dein Rat an dich selbst?
- Was könntest du in deinem Alltag oder in deinen Routinen verändern, damit es dir besser geht? Fang klein an!

9. BERUF UND ERFÜLLUNG

- Was erfüllt dich an deinem Beruf oder was würdest du dir von deinem zukünftigen Beruf wünschen?
- Welche Werte sind dir wichtig und wie kannst du diese in deinen Beruf integrieren?
- Wenn du nicht scheitern könntest, was würdest du dann jetzt tun?

10. KREATIVITÄT UND SCHÖPFER:INNENKRAFT

- Was hat dir als Kind besonders viel Freude bereitet?
- Bei welcher Tätigkeit kannst du deine Schöpfer:innenkraft heute besonders gut fühlen (z. B. in Form eines Kribbelns im Bauch oder eines spontanen Lächelns?)
- Was begrenzt dich noch und wie kannst du diese Grenzen überwinden?

**Viel Spaß beim
Reflektieren und Schreiben!**