

Praxisübung

Journaling



Die Macht des Schreibens zur Selbstreflexion

Journaling ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, um Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu reflektieren. Indem du regelmäßig schreibst, kannst du Klarheit gewinnen, innere Blockaden lösen und dich besser mit deinen wahren Gefühlen verbinden. Diese Praxis hilft dir, tieferes Bewusstsein für dich selbst und deine Lebensumstände zu entwickeln.

Anleitung:

1. Wähle einen ruhigen Ort und eine feste Zeit

Finde einen ruhigen Platz, an dem du ungestört bist. Journaling erfordert keine besonderen Vorbereitungen, aber es hilft, einen Raum zu schaffen, der dir Frieden und Ruhe bietet. Wähle auch eine regelmäßige Zeit, z. B. morgens oder abends, um eine Routine zu entwickeln. Die Konsistenz ist der Schlüssel, um die volle Wirkung des Journaling zu erleben.

2. Nimm dir Zeit zum Innehalten

Bevor du beginnst zu schreiben, nimm dir ein paar Minuten, um dich zu zentrieren. Atme tief ein und aus und komme im Moment an. Frage dich: „Wie fühle ich mich gerade? Welche Gedanken beschäftigen mich?“ Du musst nicht sofort die Antworten haben – das Journaling wird dir helfen, deine inneren Prozesse zu erkunden.

3. Beginne ohne Zensur zu schreiben

Lass deine Gedanken einfach fließen, ohne dich darum zu sorgen, ob das Geschriebene „richtig“ oder „gut“ ist. Es gibt keine festen Regeln für das Journaling. Schreibe, was dir in den Sinn kommt, sei es ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Frage. Das Ziel ist es, deine inneren Prozesse zu erkunden, ohne dich selbst zu bewerten oder zu kritisieren. Das Schreiben sollte spontan und ehrlich sein.

4. Nutze gezielte Schreibimpulse

Wenn du unsicher bist, worüber du schreiben sollst, können dir gezielte Fragen oder Impulse helfen, den Schreibprozess in Gang zu bringen. Hier sind einige Fragen, die dir als Einstieg dienen können:

- *Wie fühle ich mich heute? Warum?*
- *Wofür bin ich in meinem Leben gerade dankbar?*
- *Welche Herausforderung beschäftigt mich momentan?*
- *Was möchte ich in meinem Leben loslassen?*
- *Was sind meine größten Wünsche und Träume?*
- *Welche Ängste halte ich zurück, die mich davon abhalten, meinen Weg zu gehen?*

Wähle eine Frage, die dich anspricht, und schreibe deine Gedanken dazu auf. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort, nur deine ehrliche Selbstwahrnehmung.

5. Reflektiere über deine Gefühle und Gedanken

Nimm dir nach dem Schreiben Zeit, um über das Geschriebene nachzudenken. Gibt es wiederkehrende Themen oder Muster? Fühlst du dich nach dem Schreiben leichter oder klarer? Journaling ist ein kraftvolles Werkzeug, um dich mit deinen Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen und unbewusste Muster zu erkennen.

6. Behalte einen positiven Fokus

Journaling kann auch genutzt werden, um einen positiven Fokus zu setzen. Notiere am Ende deiner Einträge drei Dinge, für die du an diesem Tag dankbar bist, oder drei positive Ereignisse, die dir Freude bereitet haben. Dies hilft dir, trotz der Herausforderungen des Alltags eine positive Perspektive zu bewahren.

7. Mach das Journaling zu einer regelmäßigen Praxis

Um die volle Wirkung des Journaling zu spüren, ist es hilfreich, es zu einer regelmäßigen Gewohnheit zu machen. Du kannst dir zum Beispiel vornehmen, jeden Tag 10-15 Minuten zu schreiben. Es muss nicht lange oder kompliziert sein – der Schlüssel liegt in der Beständigkeit.

