

## Die Kraft des Journaling nutzen

### Fragen zur klaren Ausrichtung für den Tag:

- **Kurzer Check in: Wie geht es mir gerade?**

- o Welche Körperempfindungen sind da?
- o Welche inneren Bilder sind da?
- o Welche Gefühle und Emotionen sind da?
- o Welche Gedanken sind da?

- Welche Qualität möchte ich in diesen **Tag einladen?** (Leichtigkeit, Freude, Balance, Ruhe, Lebendigkeit...)

- Mit welcher Qualität/Eigenschaft/Kraft aus meinem Inneren möchte ich den heutigen Tag **gestalten?** (Konzentration, Freundlichkeit, Selbstbewusstsein, klare Grenzen, Achtsamkeit...)

- Welchen **Impuls**, welchen Satz, welche Botschaft möchte mein wahres Wesen / meine innere Weisheit (wähle einen ressourcenreichen Anteil) mir für den heutigen Tag mitgeben? (Grüble nicht, ob das geht sondern lausche auf innere Worte, Bilder, Wahrnehmungen, was auch immer kommt ;-)

- **Kurzer Check out: Wie geht es mir jetzt? (SIFT)**

- o Welche Körperempfindungen sind da?
- o Welche inneren Bilder sind da?
- o Welche Gefühle und Emotionen sind da?
- o Welche Gedanken sind da?

### Fragen zur Reflexion am Tagesabschluss

- **Kurzer Check in: Wie geht es mir gerade?**

- o Welche Körperempfindungen sind da?
- o Welche inneren Bilder sind da?
- o Welche Gefühle und Emotionen sind da?
- o Welche Gedanken sind da?

- **Reflexions-Kaskade:** Bitte stelle dir diesen Fragenkatalog 3 Mal nacheinander (oder öfter)

- o Was ist mir heute gut gelungen, so dass ich mich jetzt darüber freuen oder dafür wertschätzen kann?
- o Wieso ist das gelungen?
- o Was kann ich tun, um diesen schönen Erfolg weiter wachsen zu lassen?
- o Welchen nächsten Schritt kann ich (morgen) für mich gehen, um das zu verstetigen?
- o Wofür bin ich (mir selbst oder generell) in Bezug auf dieses Gelingen dankbar?

- **Körperressource aktivieren**

Aktiviere eine beruhigende Körperressource, um dich auf einen angenehmen Schlaf vorzubereiten und deinen Körper liebevoll in die Entspannung und/oder den Schlaf einzuladen.