

# Dein Coaching-Tagebuch / Journaling

## Hallo, du Schöne!

Um deinen Prozess zu dokumentieren, all das Neue für dich zu integrieren und den Fokus auf das Positive zu richten, empfehle ich dir ein Coaching-Tagebuch und die Technik „Journaling“. Es ist unglaublich kraftvoll und wird dein Leben verändern.

### Du erfährst hier:

- Die drei Schritte auf dem Weg zu deinem Coaching-Tagebuch und der Technik „Journaling“
- Den Unterschied zwischen „Tagebuch schreiben“ und „Journaling“
- Wie du dich zauberhaft auf deinen Tag einstimmst und ihn voller Dankbarkeit und Freude beendest
- Warum ein Büchlein viel empfehlenswerter ist, als der PC
- Viele konkrete Beispiele fürs „Journaling“

### Deine drei Schritte:

#### Erster Schritt:

Organisiere dir ein solches Tagebuch. Ein wunderschönes Büchlein, dass du wirklich gerne anschaust und zur Hand nimmst, wenn du dir etwas von deinem Weg, von deiner Reise zu dir selbst, notieren möchtest.

Ein Büchlein, dass du gerne mit viel Liebe füllst und das dich an diesen wundervollen Prozess zurückerinnert.

Du kannst hier natürlich auch alle Coaching-Fragen für dich beantworten.

Vielleicht fragst du dich auch, ob du das denn nicht auch am PC machen kannst?

Grundsätzlich spricht da nichts dagegen, allerdings ist schreiben ein kreativer Prozess, wir schreiben fast nie auf Papier und das hat eine andere, wunderschöne Qualität, die oftmals ganz Neue Dinge zu Tage bringt, als wenn du am Computer schreibst.

Und: Viele Reflexionen eignen sich gut am Abend, eventuell im Bett. Und da würde ich den Computer eher verbannen ;)

### **Zweiter Schritt:**

Notiere dir in deinem Tagebuch ALLE Dinge und wenn sie noch so klitzeklein sind, die dir in Zusammenhang mit dem Programm und deinem Prozess positiv auffallen.

Was klappt schon gut? Was kannst du gut umsetzen?

Was hast du ausprobiert?

Wo hast du anders gedacht oder ein anderes inneres Bild gehabt als vorher?

...

Einfach jedes kleine oder große Erfolgserlebnis!

### **Dritter Schritt:**

Wenn Situationen nicht so gut laufen, wie du es dir wünschst, dann mach dir danach (entweder unmittelbar oder zb abends) eine Hollywoodversion davon. Wie wäre es im Optimalfall gelaufen? Auch das schreib dir bitte auf. (also nur die Hollywoodversion, denn davon wollen wir mehr ;) )

## **Unterschied zwischen „Tagebuch schreiben“ und „Journaling“**

Im zweiten und dritten Schritt bemerkst du schon den riesigen Unterschied zu einem „normalen“ Tagebuch. In ein Tagebuch schreibst du alles hinein, so wie es gerade ist. Eine Bestandsaufnahme. Eine Schilderung deiner Gefühle. Wenn grad alles „blöd“ ist, dann wird es nicht besser, wenn du aufschreibst, dass alles „blöd“ ist.

Beim Journaling geht es um dein inneres Wachstum, deine Reflexion und um deinen Fokus.

Der englische Begriff für diese positive Art des Tagebuch-Schreibens heißt „Journaling“.

## **Neuer Fokus - neue Geschichte**

Es ist besser, den Fokus auf das zu richten, was du verändern möchtest, oder dir eine neue Geschichte zu erzählen.

Im Grunde ist es ganz einfach: Das, worauf du deinen Fokus richtest, wird mehr. Wenn du den Fokus auf die vielen positiven Kleinigkeiten richtest, dann wird das mehr. Ganz automatisch, einfach nur dadurch, dass du es dir mehr und mehr bewusst machst.

Und zum Thema „Neue Geschichte“: Wenn du beispielsweise in einer Situation sehr ängstlich warst, kannst du dich danach fragen: Wie wäre die Situation gelaufen, wenn ich in gutem Kontakt zu meiner inneren Göttin gestanden wäre? Wie hätte ich reagiert, wenn ich die Verbindung zu meiner Liebe gespürt hätte?

Dadurch lernen wir und durch ganz konkrete Beispiele können wir in diesen

Situationen irgendwann anders handeln und reagieren. Doch dafür braucht es Übung und dabei unterstützt dich dein Coaching-Tagebuch.

## Schon 5 Minuten bringen dich unglaublich weiter

Und dann kommt natürlich auch noch das Zeit-Thema: Das übliche „Tagebuch-Schreiben“ kostet wirklich viel Zeit, ohne wirklichen Nutzen. Journaling kann auch ganz kurz sein. Vielleicht sind es nur ein, zwei oder drei Punkte, die du dir notieren möchtest. Auch in 5 Minuten kannst du großartige Veränderungen initiieren. Probiere es einfach aus!

Wenn du mehr Zeit hast, nimm dir sehr gerne mehr Zeit. Wenn du wenig Zeit hast, dann schreib dir einfach nur ganz kurz die für dich wichtigsten Punkte auf. Auch dadurch verändert sich Vieles.

## Konkrete Beispiele fürs Journaling

Um dir noch mehr Inspiration zu geben, kommen hier noch ein paar konkrete Journaling-Beispiele:

Du könntest mit deinem Coaching-Tagebuch in den Tag starten.

### Mögliche Fragen am Morgen:

- Worauf freue ich mich heute besonders?
- Was kann ich heute tun, um meine Freude, meine Liebe, meine Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen?
- Was sind meine Ziele für heute / die nächsten Tage?
- Was kann ich heute tun, um mehr und mehr zu der Person zu werden, die ich sein möchte?

Auch **Affirmationen** eignen sich hier besonders gut!

Zum Beispiel: „Voller Freude genieße ich alle Wunder, die dieser Tag für mich bereit hält!“

### Mögliche Fragen am Abend:

- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was ist heute richtig gut gelaufen, was ist mir super gelungen?
- Was hat mich heute glücklich und zufrieden gemacht?

Das können auch klitzekleine Kleinigkeiten sein (z.B.: eine Blume am Wegesrand, das Lachen deines Kindes, ein freundliches Gespräch im Supermarkt, usw.). Und egal, wie dein Leben gerade ist. Es gibt immer etwas, wofür du dankbar sein kannst.

Diese Fragen können wahre Türöffner für dich sein.  
Und übrigens: Diese Übung eignet sich auch hervorragend mit Kindern. Ihr könnt euch ab sofort als gemeinsames Abendritual über die Dinge unterhalten, die an diesem Tag richtig schön waren.  
Ich hab das übrigens auch schon im Babyalter gemacht. Anfangs hört das Baby einfach zu :) Es geht ja in erster Linie um die Energie, die dabei für alle spürbar ist.

## Warum Journaling? - Kurz zusammengefasst

- Es bringt dich in einen guten inneren Zustand und verändert deinen Fokus hin zum Positiven.
- Dadurch verändern sich deine Gedanken und auch deine Gefühle.
- Du bekommst ein besseres Verständnis für dich und für dein Leben.
- Du lebst mehr und mehr von dem, was du gerne leben und wie du gerne sein möchtest.

Journaling ist unglaublich wichtig auf dem Weg in dein glückliches, erfülltes und zufriedenes Leben. Und es braucht wirklich nur wenig Zeit.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Ausprobieren!  
Alles Liebe,

Deine Brigitta

