

KOSTENLOSE VORLAGE

# Journaling- Vorlage: 4 Seiten für Morgen, Abend, Woche und Kopf

---

Vier Seiten zum Ausdrucken. Du kannst sie einzeln nutzen oder als kleine Routine kombinieren. Ein Stift, fünf Minuten und eine Tasse Tee reichen.

**So nutzt du es:** Drucke so viele Kopien aus, wie du brauchst, und lege sie in einen Ordner. Schreibe in Stichworten. Du musst keine ganzen Sätze formulieren und kein Blatt „schön“ füllen.

# Morgenseite

Fünf Minuten, bevor der Tag beginnt.

DATUM

WIE FÜHLE ICH MICH GERADE? (EIN WORT, EIN SATZ)

WAS IST HEUTE WIRKLICH WICHTIG? (MAXIMAL DREI DINGE)

WORAUF FREUE ICH MICH, AUCH WENN ES KLEIN IST?

WAS MÖCHTE ICH HEUTE FÜR MICH TUN? (EINE KLEINE PAUSE EINPLANEN)

MEIN SATZ FÜR DEN TAG

# Abendseite

Den Tag abschließen, bevor du ins Bett gehst.

DATUM

DREI DINGE, DIE HEUTE GUT ODER EINFACH OKAY WAREN

WAS HAT MICH HEUTE KRAFT GEKOSTET?

WAS KANN ICH BIS MORGEN LOSLASSEN?

EINE SACHE FÜR MORGEN (NUR EINE)

MEIN ABENDRITUAL: TEE, LICHT, DEHNEN, LESEN ... (HAKE AB)

☐ Tee ☐ Licht dimmen ☐ Dehnen ☐ Lesen

# Wochenrückblick

Einmal pro Woche, zum Beispiel sonntags mit einer Tasse Tee.

| TAG | EIN MOMENT, DEN ICH BEHALTEN MÖCHTE |
|-----|-------------------------------------|
| Mo  |                                     |
| Di  |                                     |
| Mi  |                                     |
| Do  |                                     |
| Fr  |                                     |
| Sa  |                                     |
| So  |                                     |

WAS LIEF GUT?

---

---

---

WAS WAR ANSTRENGEND?

---

---

---

WAS NEHME ICH MIT?

---

---

---

EINE SACHE FÜR NÄCHSTE WOCHE

---

---

---

# Gedanken-Entlastung

Wenn der Kopf voll ist: alles raus aufs Papier. Nichts muss sortiert oder schön sein.

WAS KREIST GERADE IN MEINEM KOPF? (SCHREIBE ALLES AUF, 5 MINUTEN)

## Kann ich etwas tun?

Dann: der erste kleine Schritt

---

---

---

## Liegt es nicht in meiner Hand?

Dann: was kann ich heute loslassen

---

---

---

## Ein Satz zum Abschluss

„Für heute habe ich genug getan.“ Schreibe deinen eigenen:

---

---

**Wichtig:** Journaling kann beim Sortieren der Gedanken helfen, ersetzt aber keine Behandlung. Wenn dich Sorgen oder Grübeln über Wochen belasten, sprich mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder einer Beratungsstelle.