

MEIN SCHREIBTAGEBUCH

Heute war ein guter Tag für
Gedanken.

Dein SCHREIBTAGEBUCH hilft dir dabei, dem Schreiben in deinem Alltag mehr Raum zu geben. An Tagen, an denen du nicht zum Schreiben kommst, empfehlen wir dir, dass du dir Zeit für diesen persönlichen Moment nimmst.

DATUM: _____

HATTEST DU DIR FÜR HEUTE VORGENOMMEN ZU SCHREIBEN? _____

BESCHREIBE 2 DINGE, DIE DICH HEUTE IN GEDANKEN BESCHÄFTIGT HABEN.

1

2

ZÄHLE 5 DINGE AUF, DIE DU HEUTE GETAN HAST.

1

2

3

4

5

__schreibklasse

MEIN SCHREIBTAGEBUCH

WIE GROSS WAR HEUTE MORGEN DEINE MOTIVATION ZU SCHREIBEN?



Wenig Motivation

Viel Motivation

WELCHE GEDANKEN HATTEST DU HEUTE ÜBER DAS SCHREIBEN?

GAB ES ETWAS, WAS DICH ABGELENKT HAT?

WAS HÄTTEST DU TUN ODER LASSEN KÖNNEN, UM DIR ZEIT ZU VERSCHAFFEN?

BESCHREIBE, WIE DU IN DEINER IDEALEN VORSTELLUNG HEUTE GESCHRIEBEN HÄTTEST.

__schreibklasse

MEIN SCHREIBTAGEBUCH

HAST DU DIR NOTIZEN (Z. B. IDEEN, BEOBACHTUNGEN) GEMACHT?

FORMULIERE DEINE ZIELE FÜR DEN MORGIGEN TAG.

WIE FÜHLT SICH DAS FÜR DICH AN?

WELCHE DINGE KÖNNTEN WIEDER DAZWISCHEN KOMMEN?

WARUM HAST DU HEUTE NICHT GESCHRIEBEN?

- Nicht geplant
- Keine Zeit/Ruhe
- Anderes war wichtiger
- Unkonzentriert
- Habe mich davor gedrückt
- Mir fiel nichts ein

UNSERE EMPFEHLUNG:

Es ist überhaupt nicht tragisch, wenn du viele dieser Zettel ausfüllst und das Schreiben noch nicht so in deinen Alltag findet, wie du es dir vorstellst. Aber: Wenn dein Traum und die Realität einfach nicht zueinander finden, dann gibt es da sehr wirksame Übungen. Wir empfehlen dir unsere Übungen, die sich in wenigen Minuten schreiben lassen und gut gegen Schreibblockaden wirken. Noch Fragen? Dann schreibe uns gern.

__schreibklasse

MEIN SCHREIBTAGEBUCH

MEIN TAG HEUTE



Entspannt

Gestresst

MEINE WAHRNEHMUNG



Bewusst

Abgelenkt

MEINE FITNESS



Eher wach

Eher müde

MEIN GEFÜHL



Unzufrieden

Glücklich

MEINE ZUVERSICHT



Eher pessimistisch

Alles wird gut