

TIPPS FÜR DEINEN START

Einfach anfangen. Es gibt kein richtig oder falsch. Niemand wird deine Aufzeichnungen je zu Gesicht bekommen. Du machst das hier nur für dich.

Sei neugierig. Geh mit einer Leichtigkeit ans Journaling heran. Betrachte es als eine Reise zu dir selbst, zu deinem Innersten. Gib dir die Erlaubnis auf Entdeckungsreise zu gehen und dich, dein wahres Selbst, kennen und lieben zu lernen.

No filter needed. Sei ehrlich mit und zu dir selbst. Keine Zensur, kein Filter. Alles darf und soll raus. Indem du verletzlich bist und zum Beispiel anerkennst, wofür du Scham empfindest, lässt du Schuldgefühle los, an denen du bis dato festgehalten hast.

Trotze dem Widerstand. Es kann gut sein, dass es Widerstand geben wird. Es werden irgendwann Gefühle hochkommen, die nicht gefühlt werden wollen. Oft versuchen wir unangenehme Gefühle zu betäuben—mit übermäßigem Konsum von u.a. Essen, Alkohol, Drogen oder Kleidungsstücken. Doch traue dich, und gib dich mit liebevollem Mitgefühl dem Unwohlsein hin. Dies ist der einzige Weg zu nachhaltiger positiver Veränderung. Und es ist doch das Wohlbefinden, das du fühlen willst.

JOURNALING IMPULSE

1 WIE FÜHLST DU DICH?

- Schreib in dein Notizbuch: "*Warum fühle ich mich heute so _____?*"
- Füll den Satz aus: "*Ich fühle mich im Moment so _____, weil...*"
- Erlaub es dir, mit der unverblühten Stimme deines fünf Jahre alten Ichs zu schreiben und sei so frei, alle Gefühle die an die Oberfläche wollen, mutig aufs Papier zu bringen. Sei wütend, sei verängstigt, sei beschämt—gib deinem inneren Kind eine Stimme.
- Stelle dir einen Timer für 20 Minuten und leg los.
- Wenn du magst, mach diese Übung über einige Woche jeden Tag—und schau, was sich mit der Zeit verändert.

2 EIN BRIEF AN DEIN INNERES KIND

Schreibe deinem fünf Jahre alten Ich – deinem inneren Kind – einen Brief, in dem du ihm all das sagst, was es damals gebraucht hätte, um sich sicher, zuhause und geborgen zu fühlen. Sei ihm das Elternteil, das es sich damals gewünscht hätte. Vermittle ihm, dass du da bist, es in Sicherheit ist, umarme es... Geh in Verbindung. Frag dein inneres Kind, was es gerade von dir möchte, was es braucht. Braucht es Liebe? Zuneigung? Eine lange Umarmung? Abenteuer? Einen Ausflug zum Spielplatz? Nimm sie es an die Hand und geh zusammen mit ihm weiter.

Stelle dir einen Timer für 25 Minuten und starte mit deinem Brief an dein jüngeres Ich.