

# EIN GUTER TAG

Selbstliebe- und Dankbarkeitstagebuch

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

*If found, please contact*

## Die Kraft der Gewohnheiten

*Ein guter Tag* ist ab sofort dein täglicher Begleiter. Das Buch bietet dir Platz für 184 Tage der Reflexion und Selbstwertschätzung, also für ein halbes Jahr. Wenn du es nur jeden zweiten Tag benutzt, kommst du damit logischerweise durchs ganze Jahr und so weiter. Aber damit sind wir schon beim ersten Tipp: Die Techniken in diesem Buch sollen zur Entschleunigung und Selbstreflexion beitragen und nicht noch mehr Stress erzeugen. Wenn du mal keine Zeit oder Lust hast, den Tag zu reflektieren, dann lässt du es einfach. Es ist zwar eine schöne Gewohnheit – und Gewohnheiten pflegt man am besten täglich –, aber besser ist es, wenn du dieses Buch nur dann nutzt, wenn es dir passt, und es nicht aus schlechtem Gewissen dann ganz unberührt lässt.

Am einfachsten wird es dir aber fallen, wenn du jeden Tag einen festen Zeitpunkt einplanst, an dem du es ausfüllst. Damit meinen wir nicht eine feste Uhrzeit, denn jeder Tag ist anders, sondern einen bestimmten Punkt in deinem Tagesablauf. Beispielsweise immer nach dem abendlichen Zähneputzen, immer kurz vorm Einschlafen im Bett oder nach dem Frühstück für den Tag davor. In den ersten Wochen wirst du das sicher ein paar Mal vergessen, aber je öfter du das Ausfüllen in deine Tagesroutine integrierst, umso leichter wird es dir mit der Zeit fallen. Die meisten Menschen brauchen mehrere Wochen, um sich neue Gewohnheiten anzugewöhnen. Danach wird dir wahrscheinlich sogar etwas fehlen, wenn du *Ein guter Tag* nicht nutzt.

Du solltest versuchen die fünf Minuten, die du ungefähr zum Ausfüllen brauchst, als etwas Heiliges anzusehen und sie mit allen Mitteln zu verteidigen. Die Zeit für Selbstreflexion ist keine verschwendete Zeit. Gestehe dir diese Minuten der Entschleunigung zu und horche währenddessen offen und entspannt in dich hinein. Es kann dir helfen, das Ausfüllen an Entspannungsübungen zu koppeln. Sei es das mehrmalige, tiefe Durchatmen, bevor du loslegst, oder eine kleine Meditation. Je mehr du den Moment zelebrierst, umso mehr wird er zu einer wertvollen und starken Gewohnheit in deinem Leben. Dabei ist es natürlich von Vorteil, wenn du dieses Buch immer griffbereit an derselben Stelle liegen hast. Jeder Aufwand, den du betreiben musst, bevor du anfangen kannst, wird es für dich schwerer machen, diese neue Gewohnheit in dein Leben zu integrieren.

## Die Kraft des Journalings

*Tagebuch schreiben* klingt vielleicht ein bisschen albern für dich, erinnert es doch an konfuse Gedankengänge aus Teenagerzeiten und glitzernde Herzchenaufkleber. Nun, von diesem Bild kannst du dich getrost verabschieden. Als *Journaling* hat das Tagebuchschreiben längst den Einzug in Handlungstipps vieler Psychotherapeut\*innen gefunden. Es ist ein probates Mittel, um Angst- und Panikzustände zu reduzieren, Stress zu minimieren und die Kontrolle über die eigenen Gedanken bei Depressionen zu behalten. Es kann dir helfen, Prioritäten zu setzen, Ängste und Sorgen zu benennen und dich besser kennenzulernen. Gerade mit den vordefinierten Feldern, wie du sie in diesem Buch findest, hilft es außerdem, ein positives Selbstbild zu entwickeln. Oft ist der innere Kritiker die lauteste Stimme im Kopf. Selbstzweifel sind nicht per se schlecht, denn wenn wir unser Handeln kritisch hinterfragen, können wir uns weiterentwickeln und wachsen. Aber die meisten Menschen brauchen für Selbstkritik keine Aufforderung, sie scheint

7.3.

Mo Di Mi **Do** Fr Sa So

»Sei einfach ehrlich mit dir selbst, das öffnet alle Türen.« – Vernon Howard

Früh ins Büro, viele Meetings aber alle gut. Gerade ist viel los, aber ich merke dass viele Dinge zusammenlaufen. Dinge mit Natalia geschrieben. Abends zum Sport. Es wird langsam kalt, überlege nochmal in den Urlaub zu fahren. Habe etwas Angst vor der Abgabe vom Manuskript. Aber sicher sind die Inhalte alle gut. Wir müssen langsam mal ein neues Büro finden, das stoesst etwas..

+

Dafür bin ich heute dankbar

- Sehr gut geschlafen
- Stimmung im Team ist super
- In den letzten Tagen viele tolle Menschen kennengelernt

Das habe ich heute gut gemacht

- Gute Artikel geschrieben
- Meditation
- Sport + Sauna
- Natalia gute Tipps gegeben

		<input checked="" type="checkbox"/>	
		0:30	<input type="checkbox"/>
		9:50	<input type="checkbox"/>
		8:20	<input type="checkbox"/>
		Audio	<input type="checkbox"/>
		6:20	<input type="checkbox"/>

Auch gut gemeinte Ratschläge zu Achtsamkeit und Stressvermeidung können Stress auslösen. Denn wenn du dich mit diesen Themen beschäftigst, fragst du dich vielleicht unweigerlich, ob du achtsam genug lebst und welche Techniken du noch alle lernen müsstest. Beachte das auch beim Lesen unserer Tipps. Es geht nicht darum, jeden Tipp zu befolgen und das ganze Repertoire an Techniken zu erlernen. Atme also tief durch und verabschiede dich von der Vorstellung, dass mentale Gesundheit ein Wettrennen ist und es Fleißpunkte fürs Auswendiglernen gibt. Nimm nur Handlungsideen an, die sich spontan gut anfühlen. Eine gute Idee ist es, dir die Tipps, die du später einmal ausprobieren möchtest, an der unteren Blattkante mit einem Textmarker zu markieren. Dann findest du sie schnell wieder.

## **Deine Ziele**

Ziele können antreiben und motivieren, allerdings auch ordentlich Druck erzeugen. Darüber nachzudenken, was du dir kurz-, mittel- und langfristig wünschst, ist aber erhellend und kann dir Klarheit über Sehnsüchte und mögliche Maßnahmen verschaffen.

### *Kurzfristige Ziele (1 bis 12 Monate)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### *Mittelfristige Ziele (1 bis 4 Jahre)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ein guter Tag

Es wird dir leichterfallen, gute Tage zu haben, wenn du einmal reflektierst, wie so ein Tag aussehen sollte. Hier geht es nicht um den perfekten Urlaubstag, sondern um einen guten, üblichen Tag einer normalen Woche, inklusive Arbeit, Freizeit und Essenszeiten.

05:00 Uhr

---

06:00 Uhr

---

07:00 Uhr

---

08:00 Uhr

---

09:00 Uhr

---

10:00 Uhr

---

11:00 Uhr

---

12:00 Uhr

---

13:00 Uhr

---

14:00 Uhr

---

15:00 Uhr

---

16:00 Uhr

---

17:00 Uhr

---

18:00 Uhr

---

19:00 Uhr

---

20:00 Uhr

---

21:00 Uhr

---

22:00 Uhr

---

23:00 Uhr

---

## Ein perfekter Tag

Wie würde ein Tag aussehen, an dem du *keine* Verpflichtungen hast und dir mal etwas Schönes gönnen willst? Beschreibe ihn und überlege, ob du es in den nächsten Monaten nicht schaffst, ihn auch wirklich umzusetzen, zum Beispiel an deinem Geburtstag.

05:00 Uhr

---

06:00 Uhr

---

07:00 Uhr

---

08:00 Uhr

---

09:00 Uhr

---

10:00 Uhr

---

11:00 Uhr

---

12:00 Uhr

---

13:00 Uhr

---

14:00 Uhr

---

15:00 Uhr

---

16:00 Uhr

---

17:00 Uhr

---

18:00 Uhr

---

19:00 Uhr

---

20:00 Uhr

---

21:00 Uhr

---

22:00 Uhr

---

23:00 Uhr

---

**Für welche Menschen bist du dankbar?**

Das Wichtigste in unserem Leben sind nicht die beruflichen Erfolge und keine Dinge, sondern die Menschen, mit denen wir Verbindungen eingegangen sind. Liste die Personen auf, für die du Dankbarkeit verspürst, sei es aktuell oder in der Vergangenheit.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Was kannst du bis heute wertschätzen?**

Bevor du dich an die tägliche Wertschätzung machst, macht es Sinn, erst mal einen großen Schritt zurück zu machen. Denn in deinem Leben gab es sicher schon viele Begebenheiten, für die du Dankbarkeit ausdrücken kannst. Schreibe sie nun alle auf!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Wofür bist du aktuell dankbar?**

Sammle hier, was du in deinem momentanen Leben wertschätzt. Deinen Job? Deine Wohnung? Die Stadt, in der du wohnst? Versuche in alle Richtungen zu denken: Arbeit, Partnerschaft, Gesundheit, Freizeit, Finanzielles ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Die Leute wollen dich kämpfen, aber nicht gewinnen sehen.

Horizontal lines for writing.



*Dafür bin ich heute dankbar*

Large solid orange area for writing.

*Das habe ich heute gut gemacht*

Large solid orange area for writing.

☾

☺

🍷

📅

👉

👎

👎

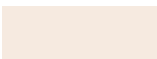
👎

👎

👎

👎

Stell dir vor, du hättest 86.400 Euro bei dir und jemand würde dir 10 Euro klauen. Würdest du wütend werden und das restliche Geld wegwerfen, um den Dieb zu fangen? Nein. Du würdest dich nicht weiter darum kümmern. Nun, wir haben 86.400 Sekunden jeden Tag zur Verfügung. Lass sie dir nicht von 10 Sekunden versauen, die dir jemand mit seiner Negativität stiehlt. Kümmere dich nicht um Kleinigkeiten, das Leben ist größer als das.











»Wenn Menschen hungrig sind, essen sie alles. So ist es auch mit der Liebe. Willst du sie zu sehr, nimmst du auch ungesunde Ersatzprodukte wie das Streben nach Aufmerksamkeit und Besitz.« – Alissa Nutting

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



*Dafür bin ich heute dankbar*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*Das habe ich heute gut gemacht*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn du nicht genug schläfst, erhöhst du die Gefahr, an einer Angststörung zu erkranken, um 300%. Schon eine Nacht ohne Schlaf erhöht dein Angstlevel um 30%. Dieser Effekt lässt sich durch einmal ausschlafen wieder reduzieren, deswegen ist es so wichtig, am Wochenende wirklich zu schlafen, bis du von allein aufwachst, also keinen Wecker zu stellen. Schläfst du regelmäßig deutlich weniger als acht Stunden, solltest du daher darauf achten, die Wochenenden nicht mit frühen Aktivitäten wie Flohmarktbesuchen zu füllen. Generell ist es aber immer besser, konstant genug zu schlafen, damit du einen gesunden Schlafrythmus bekommst. Nur so schläfst du auch tief und kannst dich richtig erholen.

»Wir wissen, dass du stark bist. Trotzdem Hilfe anzunehmen ist auch eine Art von Stärke.« – Kiera Cass

Mo Di Mi Do Fr Sa So

*Dafür bin ich heute dankbar*



*Das habe ich heute gut gemacht*



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines.



*Dafür bin ich heute dankbar*

A large, solid light-brown rectangular area for writing.

*Das habe ich heute gut gemacht*

A large, solid light-brown rectangular area for writing.

☾

☺

🍷

📅

👉

🧘

🧘

🧘

Die Welt ist voller kluger Ratschläge, und auch wir geben bei jeder Gelegenheit Tipps. Aber lass dir nichts erzählen – auch nicht von uns. Viele Empfehlungen sind einfach nicht für dich geeignet. Hast du eigene Rituale zur Entspannung, die gut funktionieren, dann musst du nicht jeden Tipp, den du findest, ausprobieren. Hinterfrage gute Ratschläge, so oft es geht, denn das Gegenteil von gut ist gut gemeint. Yoga findest du furchtbar, beim Meditieren bekommst du die Krise? Ständig in *Ein guter Tag* anzukreuzen, wie hoch dein Stresslevel ist, stresst dich? Das ist absolut o.k.! Mach dein eigenes Ding und mach keinen Hochleistungssport aus Achtsamkeit.







## **Deine Dankbarkeit-Highlights**

Sobald du dieses Buch komplett befüllt hast, kannst du alle Seiten noch mal durchgehen und deine Dankbarkeit-Highlights oder die schönsten Momente aus dem Tagebuch hier gebündelt aufschreiben. Dies ist deine persönliche Liste des Glücks. Schau sie dir immer wieder an, wenn es dir mal schlecht geht.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Das ist diesen Monat passiert*

---



---



---

*Das habe ich gut gemacht*

---



---

*Das war schwierig*

---



---



---

*Schnell-Reflexion*

- Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet ▢▢▢▢
- Ich hatte genug soziale Kontakte ▢▢▢▢
- Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe ▢▢▢▢
- Ich war optimistisch ▢▢▢▢
- Ich habe Neues ausprobiert ▢▢▢▢
- Ich habe meine Achtsamkeit geschult ▢▢▢▢
- Ich habe Dankbarkeit artikuliert ▢▢▢▢

*Habit-Tracker*

1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31