

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













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

- Guter Artikel geschrieben
- Meditation
- Sport + Sauna
- Natalie gute Tipps gegeben

		XXXXO
		0:30
		9:50
		8:20
		Cardio
		620

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










Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

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.

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"/>

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 Schlafrhythmus 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

A grid of 10 columns and 10 rows of small dots for writing.

Five empty circles for marking progress.

Vertical icons for tracking: a crescent moon, a smiley face, a carrot, a pencil, a leaf, and a pair of scissors. Each icon is followed by a horizontal bar divided into five segments for marking progress.

Blank lined writing area for journaling.



Dafür bin ich heute dankbar

Blank shaded area for journaling.

Das habe ich heute gut gemacht

Blank shaded area for journaling.

	<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"/>

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.

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

A grid of 10 rows and 20 columns of small dots for writing.

Five empty circles for rating or selection.

Three horizontal lines for writing, with a shaded rectangular area at the bottom.

A vertical column of icons: a smiley face, a carrot, a trash can, a hand holding a pencil, a hand holding a pen, and a hand holding a pencil. To the right of each icon is a horizontal bar with four segments for tracking or marking.

Das ist diesen Monat passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Schnell-Reflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet	<input type="checkbox"/>
Ich hatte genug soziale Kontakte	<input type="checkbox"/>
Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe	<input type="checkbox"/>
Ich war optimistisch	<input type="checkbox"/>
Ich habe Neues ausprobiert	<input type="checkbox"/>
Ich habe meine Achtsamkeit geschult	<input type="checkbox"/>
Ich habe Dankbarkeit artikuliert	<input type="checkbox"/>

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