

Luby  
Journals

# Warum Journaling dein Leben verändert

DIE MAGIE DES SCHREIBENS

Mit 30-Tage-Challenge.

[www.lubyjournals.com](http://www.lubyjournals.com)

# *Inhalt*

- 1** DIE MAGIE DES SCHREIBENS – WARUM JOURNALING DEIN LEBEN VERÄNDERT
- 2** WIE DU JOURNALING ZU EINER GEWOHNHEIT MACHST
- 3** WELCHE ART VON JOURNAL PASST ZU DIR?
- 4** WELCHE METHODE PASST ZU DIR?
- 6** ROADMAP FÜR DEIN JOURNALING
- 7** 30-TAGE-DANKBARKEITS-CHALLENGE
- 9** DANKBARKEITS-TRACKER: TAG 1-15
- 10** ERSTE ERFOLGE SPÜREN – DIE HALBZEIT-REFLEXION
- 11** DANKBARKEITS-TRACKER: TAG 16-30
- 12** WIE ES WEITERGEHT – DEIN JOURNALING-WEG NACH DER CHALLENGE

# Die Magie des Schreibens

## WARUM JOURNALING DEIN LEBEN VERÄNDERT

Journaling ist nichts Neues. Schon seit Jahrhunderten schreiben Menschen ihre Gedanken, Träume und Erlebnisse nieder. Aber in unserer digitalen Welt, in der wir ständig tippen, wischen und scrollen, scheint das handschriftliche Schreiben fast aus der Zeit gefallen zu sein. Und genau deshalb spüren immer mehr Menschen, wie kraftvoll es ist, einen Stift in die Hand zu nehmen und ihre Gedanken aufs Papier fließen zu lassen.

Vielleicht hast du es selbst schon erlebt: Wenn du etwas aufschreibst – wirklich aufschreibst, mit Stift und Papier –, fühlt es sich ganz anders an, als wenn du es schnell in dein Handy tippst. Es ist greifbarer, realer. Dein Kopf wird klarer. Deine Gedanken ordnen sich fast von selbst. Wissenschaftlich ist längst bewiesen: Handschriftliches Schreiben aktiviert unser Gehirn intensiver, verknüpft Informationen besser und fördert unser Erinnerungsvermögen. Aber was noch viel wichtiger ist: Es setzt Emotionen frei.

Wenn du deine Sorgen, Ängste oder auch chaotischen Gedanken zu Papier bringst, fühlt es sich an, als würdest du Ballast abwerfen. Dein Kopf wird leichter. Dein Herz wird ruhiger. Es ist, als würdest du all das Chaos, das dich innerlich beschäftigt, nicht nur aufschreiben – sondern auch loslassen. Journaling ist wie ein Gespräch mit deiner besten Freundin. Nur dass hier wirklich alles gesagt werden kann, ohne Angst vor Bewertungen oder Missverständnissen.



# *Die Magie des Schreibens*

## **WARUM JOURNALING DEIN LEBEN VERÄNDERT**

Und es geht noch weiter: Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig journaln, nicht nur glücklicher, sondern auch produktiver sind. Warum? Weil Schreiben hilft, sich selbst besser zu verstehen, Klarheit zu gewinnen und fokussierter durchs Leben zu gehen. Sogar im Job kann es einen Unterschied machen! Stell dir vor, du schreibst eine handschriftliche To-do-Liste – und dann streichst du Punkt für Punkt durch. Dieses Gefühl! Dein Gehirn schüttet Glückshormone aus, dein Stresslevel sinkt – und du hast das Gefühl, wirklich etwas geschafft zu haben.

Journaling ist also mehr als nur ein paar Worte auf Papier. Es ist Selbstreflexion. Heilung. Ordnung im Kopf. Ein kleines Ritual, das dein Leben verändern kann.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du Journaling für dich nutzen kannst – dass es dein Denken, Fühlen und vielleicht sogar dein ganzes Leben verändern wird. ✨

## **Wie du Journaling zu einer Gewohnheit machst ✨**

Journaling kann dein Leben verändern – aber nur, wenn du es auch wirklich tust. Wie schaffst du es, dass aus ein paar ersten Seiten eine kraftvolle Gewohnheit wird? Ganz einfach: Mach es dir leicht, mach es dir schön, und mach es zu deinem persönlichen Ritual.

- Finde deine beste Tageszeit. Bist du morgens voller Tatendrang? Dann starte mit ein paar Zeilen in den Tag. Brauchst du abends einen Moment der Ruhe? Lass den Tag mit deinem Journal ausklingen.

# *Die Magie des Schreibens*

## **WARUM JOURNALING DEIN LEBEN VERÄNDERT**

- Setze dir eine feste Dauer. 5–10 Minuten reichen völlig! Journaling muss keine Stunden fressen – es ist dein täglicher Anker, nicht deine To-Do-Liste.
- Mach es dir leicht. Lege dein Journal dorthin, wo du es nicht übersehen kannst – auf den Nachttisch, neben die Kaffeemaschine oder in die Handtasche. Jeder kleine Reminder hilft, dranzubleiben.

Und jetzt kommt der spannendste Teil:

## **Welche Art von Journal passt zu dir?**

### **Reflexions-Journal**

Du willst deine Gedanken und Gefühle ordnen, dich selbst besser verstehen und Klarheit gewinnen? Dann nimm dir täglich Zeit, um festzuhalten, was dich bewegt.

### **Zielsetzungs-Journal**

Du hast Träume, die du in die Realität holen willst? Tracke deine Fortschritte, feiere deine Erfolge und finde heraus, was dich wirklich voranbringt.

### **Dankbarkeits-Journal**

Du möchtest mehr Positives in deinem Alltag sehen? Schreibe auf, wofür du dankbar bist, was dich zum Lächeln gebracht hat und welche kleinen Wunder dein Tag bereithielt.

# *Die Magie des Schreibens*

## **WARUM JOURNALING DEIN LEBEN VERÄNDERT**

Egal, für welche Art du dich entscheidest – Journaling ist ein Geschenk an dich selbst. Und je öfter du es tust, desto mehr wirst du spüren, wie sehr es dein Leben bereichert.

### **Welche Methode passt zu dir?**

Nicht jeder schreibt gleich. Manche lieben strukturierte Fragen, andere lassen ihre Gedanken einfach fließen. Vielleicht liegt dir eine Mischung aus beidem? Hier sind einige Journaling-Methoden, die du ausprobieren kannst:

#### **Freies Schreiben**

Lass deine Gedanken einfach ungefiltert aufs Papier fließen – perfekt für Klarheit im Kopf.

#### **Geführtes Journaling**

Nutze Fragen oder Vorlagen, um gezielt bestimmte Themen zu reflektieren.

#### **Mikro-Journaling**

Schreibe täglich nur einen Satz – was heute schön war, was du gelernt hast oder wofür du dankbar bist.

Journaling ist kein starres Konzept. Es geht darum, einen Raum für dich zu schaffen – so, wie es sich für dich gut anfühlt.

# *Die Magie des Schreibens*

## **WARUM JOURNALING DEIN LEBEN VERÄNDERT**

Experimentiere! Probiere verschiedene Stile aus, mixe sie und finde heraus, was sich für dich am besten anfühlt. Denn das perfekte Journal gibt es nicht – aber es gibt das perfekte Journal für dich. ☀

Egal, welche Journaling-Methode du wählst – eines bleibt immer gleich: Schreiben schärft deine Wahrnehmung. Es hilft dir, bewusster zu leben, deine Gedanken zu ordnen und das Positive in deinem Alltag stärker wahrzunehmen.

# *Roadmap für dein Journaling*

FINDE HERAUS WELCHES JOURNAL ZU DIR PASST

FINDE HERAUS WELCHE METHODE ZU DIR PASST

FINDE DEINE BESTE TAGESZEIT.

SETZE DIR EINE FESTE DAUER

LEGE DEIN JOURNAL DORTIN,  
WO DU ES NICHT ÜBERSEHEN KANNST.

# Die Magie des Schreibens

## WARUM JOURNALING DEIN LEBEN VERÄNDERT

Eine der kraftvollsten Formen des Journalings ist das Dankbarkeits-Journaling. Es verändert deine Perspektive, lenkt deinen Fokus auf das Gute und macht dich nachweislich glücklicher.

Doch Dankbarkeit ist mehr als nur ein Gefühl – es ist eine Gewohnheit. Und genau dabei hilft dir die nächste Challenge. Bist du bereit, deinen Blick für die kleinen Wunder im Alltag zu öffnen? Dann lass uns starten!

### 30-Tage-Dankbarkeits-Challenge ✨

Warum Dankbarkeit dein Leben verändert ❤️

Dankbarkeit ist eine der kraftvollsten Gewohnheiten, die du in dein Leben integrieren kannst. Sie hilft dir, deinen Fokus auf das Positive zu lenken, kleine Wunder bewusster wahrzunehmen und langfristig glücklicher zu sein. Mit dieser 30-Tage-Challenge wirst du Dankbarkeit nicht nur denken, sondern sie wirklich spüren – jeden Tag!

So funktioniert die Challenge 🌱

**Drei kleine Erinnerungen:** Nimm dir jeden Morgen drei kleine Steine, Perlen oder andere Gegenstände und stecke sie in deine rechte Hosentasche.

**Dankbarkeit im Alltag entdecken:** Jedes Mal, wenn du eine Perle oder einen Stein in deiner Tasche spürst, halte kurz inne und überlege: Wofür bist du gerade dankbar?

# Die Magie des Schreibens

## WARUM JOURNALING DEIN LEBEN VERÄNDERT

**Bewusst wahrnehmen:** Sobald du einen schönen Moment gefunden hast, nimm eine Perle und stecke sie in die linke Hosentasche. Ziel ist es, dass am Ende des Tages alle drei Perlen auf die andere Seite gewandert sind.

**Abendliches Journaling:** Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deine drei schönen Momente des Tages aufzuschreiben. Es müssen keine großen Ereignisse sein – oft sind es die kleinen Dinge, die den Tag besonders machen.

💡 Tipp: Falls es mal ein stressiger oder herausfordernder Tag war – gerade dann lohnt es sich, nach kleinen schönen Momenten zu suchen. Vielleicht ein Lächeln von jemandem, eine warme Tasse Tee oder ein Lied, das dich berührt hat? Dankbarkeit ist überall – du musst sie nur erkennen. ✨

# Dankbarkeits-Tracker

Tag	Schöner Moment 1.	Schöner Moment 2.	Schöner Moment 3.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

# *Erste Erfolge spüren – Halbzeit-Reflexion*

Unglaublich, dass du schon 15 Tage dabei bist! Vielleicht hast du es bereits bemerkt: Etwas hat sich verändert. Vielleicht nimmst du kleine Glücksmomente bewusster wahr. Vielleicht findest du in herausfordernden Situationen schneller etwas Positives. Oder vielleicht ist es einfach dieses gute Gefühl, dir selbst jeden Tag ein paar Minuten voller Achtsamkeit zu schenken.

Nimm dir heute einen Moment, um zurückzublicken:

 Was hat sich in den letzten 15 Tagen verändert?

---

---

---

---

---

 Gab es einen besonderen Moment, in dem dir die Kraft der Dankbarkeit bewusst wurde?

---

---

---

---

Egal, wo du gerade stehst – du hast schon die Hälfte geschafft! Bleib dran, denn die größten Aha-Momente kommen oft nach der Halbzeit. Die nächsten 15 Tage werden deine neue Gewohnheit noch weiter festigen und dir zeigen, wie sehr sich der Blick auf das Gute in deinem Alltag auswirkt.

Weiter geht's – du bist auf dem besten Weg! 

# Dankbarkeits-Tracker

Tag	Schöner Moment 1.	Schöner Moment 2.	Schöner Moment 3.
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			