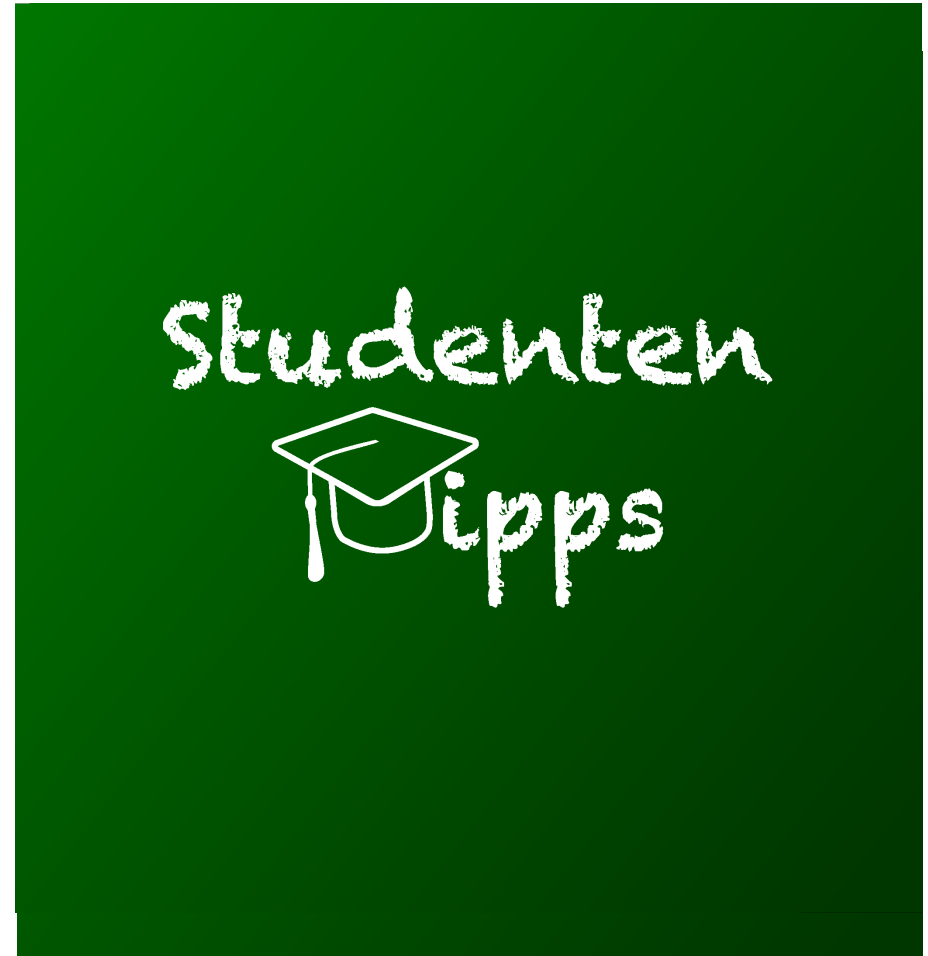


# Warum Journal schreiben ?

- Aktivierung des Präfrontalen Cortex (Willenskraftsmuskel) durch tägliches Journal schreiben wird beansprucht => Entwicklung von **mehr Willenskraft**
- **Erleichterung neue Gewohnheiten** zu integrieren(Peter Drucker: „Nur was du nicht messen kannst, kannst du nicht lenken!“) => tägliche Visualisierung + Affirmation sorgt für Festigung
- **Mehr Lebensfreude und Dankbarkeit**
- **Einfache Messung von Verbesserungsmöglichkeiten**
- Gelerntes wird besser behalten => **Fehler nicht 2 Mal machen** (Lernen = etwas nicht mehr vergessen können)
- **Kurzreflexion und Verbesserungsmöglichkeiten** => einfache Treppenstufen zur Selbstoptimierung + besserer Schlaf, da Gedanken aus dem Kopf sind und festgehalten wurden
- **Keine verschwendete Willenskraft** durch das Nachdenken über nächste Aufgaben



# Mein Journalaufbau

## Morning Pages

### Tagesaufgaben:

- priorisiert
- Die wichtigste Sache zuerst (Eat the frog in the morning) => höchste Kreativität morgens
- Checkbox zur Selbstreflexion
- Nicht zu viele an einem Tag (Frage: Bringen diese Aktivitäten meinem Ziel näher?)

### Wert der Woche:

- Wert aussuchen (Glück)

Operationalisierung(Messbarmachung)/ Kriterien => Bsp. Innere Ruhe/Ärger vermeiden => Immer wenn jemand mir Unrecht tut, diesem trotzdem von Herzen das Beste wünschen!

### Mikroziele:

- SMART
- Greifbar nah

### Makroziele:

- Fordernd (wahlweise 10 x)
- Groß denken
- Visualisieren

### 3 Dinge, für dich dankbar bin:

- Jeden Tag wechselnd
- Mindestens eine banale Sache, die ich sonst nicht wertschätze (Sonne, die mir morgens ins Gesicht scheint)

## Night Pages

### Was habe ich heute gelernt:

- Partnerarbeit mit Freund (social pressure)
- Nur ein Learning

### 5 Dinge, die ich gut gemacht habe:

- Nett zu sich selbst sein

### Verbesserungsmöglichkeiten:

- Höchstens 2 (Frage: Wie kann ich mit einer Gewohnheit dagegen wirken ?)

### Wachstum:

- Wodurch bin ich heute als Person gewachsen!