

BARMER CAMPUS COACH

Journaling Impulse

Ein Präventionsprogramm der
BARMER



Journaling

Beim Journaling reflektierst du über deine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle, indem du dir gezielt Fragen aussuchst und stellst. Vielen hilft das Verschriftlichen ihrer inneren Vorgänge, um einen neuen Blickwinkel zu bekommen, Stress und Emotionen zu verarbeiten und sich über die eigenen Werte und Fortschritte bewusst zu werden.

Im Folgenden findest du zehn Selbstreflexionsfragen, die sich zunächst auf deinen Alltag und dann auf deine Lebensvorstellungen oder deine Person im Allgemeinen beziehen. Es gibt dabei kein richtig oder falsch und du musst die Fragen nicht chronologisch durchgehen. Du kannst die Fragen zu einem späteren Zeitpunkt erneut beantworten – die Alltagsfragen sogar täglich. Lass dir Zeit und schau, bei welchen Fragen du dich wohlfühlst. Sollten sich sehr unangenehme Gefühle bemerkbar machen, achte auf dich und gehe dem Thema gegebenenfalls nicht weiter nach.

1. Was war heute das Highlight meines Tages?

2. Welche drei Dinge habe ich heute gut gemacht?

3. Wie würde ich den heutigen Tag in einem Wort beschreiben?

4. Welches unangenehme Gefühl/Ereignis von heute kann ich jetzt loslassen?

5. Warum habe ich diesen Studiengang gewählt? Was möchte ich damit später erreichen?

6. Welche Aktivitäten oder Menschen geben mir Energie und welche rauben mir Energie?

7. Was tue ich, um Studium und Freizeit so zu vereinen, dass es meiner Gesundheit guttut?

8. Welche positive Eigenschaft habe ich durch mein Studium entwickelt oder verstärkt?

9. Wie definiere ich persönlichen Erfolg?

10. Welchen Stellenwert haben Freundschaften in meinem Leben?