

# Journaling-Vorlage <<<<<

## Datum/Zeit:

Hier schreibst du das aktuelle Datum und die Uhrzeit auf, wenn du magst. So kannst du später nachvollziehen, wann du was reflektiert hast.

## Dankbarkeit:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

---

---

---

Diese einfache Übung kann dabei helfen, den Fokus auf die positiven Aspekte des Lebens zu legen, auch wenn der Tag stressig war.

## Erfolge und Erfahrungen:

Mein größter Erfolg heute:

---

---

---

Eine Sache, die ich heute gelernt habe:

---

---

---

Diese Abschnitte helfen dabei, sich auf persönliches Wachstum und Fortschritt zu konzentrieren.

# Journaling-Vorlage <<<<<

## Gefühle und Gedanken:

Heute habe ich mich gefühlt wie:

---

---

Der Gedanke, der mich heute am meisten beschäftigt hat:

---

---

---

Hier kannst du deine Emotionen und Gedankengänge festhalten, was zur Selbstreflexion und emotionalen Verarbeitung beiträgt.

## Herausforderungen und Lösungsansätze:

Eine Herausforderung, die ich heute gemeistert habe:

---

---

Eine Herausforderung, die noch besteht:

---

---

Mögliche Lösungsansätze für offene Herausforderungen:

---

---

Indem du Herausforderungen und Lösungen notierst, förderst du eine proaktive Herangehensweise an Probleme.

# Journaling-Vorlage <<<<<

## Selbstfürsorge:

Was habe ich heute für meine Selbstfürsorge getan:

---

---

---

---

---

Selbstfürsorge ist essentiell, besonders bei einem vollgepackten Alltag.

## Für morgen:

Eine Sache, auf die ich mich morgen freue:

---

---

---

---

---

Etwas, das ich morgen anders machen möchte:

---

---

---

---

---

Hier kannst du einen positiven Ausblick für den kommenden Tag festhalten und dir Ziele setzen.

