



Schätze deine schönen Momente mit einem Tagebuch

Die letzten Jahre waren für viele ein Wechselbad der Gefühle. Vom weltweiten Ausbruch von Covid-19 bis hin zur tragischen Situation in der Ukraine sind wir alle auf die eine oder andere Weise von diesen unglücklichen Ereignissen betroffen gewesen. Es kann sehr schwer und belastend sein, nicht zu wissen, wie man seinen inneren Frieden schützen kann. Aber keine Angst! Wir haben einige Tipps, die Ihnen helfen, einen Zen-Modus des Geistes zu erreichen.

Lassen Sie uns entrümpeln und all Ihre großen und kleinen Erfolge feiern!

Die Lösung: sich anfreunden mit 'Liebes Tagebuch...'



Ja, Tagebuch schreiben! Es ist nicht nur ein leistungsfähiges Instrument, das sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann, sondern das Aufschreiben Ihrer Gedanken gibt Ihnen auch die dringend benötigte Klarheit und Konzentration, um Probleme effektiver zu lösen.

Außerdem können Sie durch das Führen eines Tagebuchs Muster, Trends, Wachstum und Verbesserungen im Laufe der Zeit verfolgen. Und wenn bestimmte Umstände unüberwindbar erscheinen, können Sie auf Ihre Tagebucheinträge zurückblicken und sehen, wie Sie ähnliche Situationen in der Vergangenheit erfolgreich gemeistert haben.

Also, schnappen Sie sich Stift und Papier oder Ihre liebste Technik und beginnen Sie, Ihre Gedanken aufzuschreiben



Das Jahr 2022 neigt sich dem Ende zu. Gibt es eine bessere Art, das Jahr abzuschließen, als über die Lehren aus den vergangenen Tagen nachzudenken und diese wertvollen Erkenntnisse für die Planung des kommenden Jahres zu nutzen? Egal wie groß oder klein, Ihre Höhepunkte sind es wert, gefeiert zu werden, und Ihre schwächeren Momente sind es wert, verziehen zu werden.

Wussten Sie das?

Während des Schreibvorgangs, während Ihre analytische Seite des Gehirns (die linke Seite) mit dem Zusammentragen von Fakten beschäftigt ist, übernimmt Ihre rechte Gehirnhälfte das Kommando und lässt Sie kreativer werden. Dadurch werden Denkblockaden beseitigt und Sie können Ihre ganze Kraft nutzen um sich selbst, andere und die Welt um Sie herum besser zu verstehen.

Psychologen zufolge können Sie sich durch das Führen eines Tagebuchs den nötigen Raum und Abstand verschaffen, um Ihre Gedanken objektiver zu betrachten. Diese Distanz ermöglicht es Ihnen nicht nur, Situationen besser zu reflektieren und zu verarbeiten, sondern auch schwierige Emotionen zu überwinden, die Sie möglicherweise mit diesen Situationen verbinden.

Denken Sie nicht zu viel darüber nach und schreiben Sie einfach los, ohne zu urteilen!

Top Tips:

Erstellen Sie einen Zeitplan (und versuchen Sie, ihn einzuhalten)

Wählen Sie einen Zeitpunkt in Ihrem Tag, der Ihnen etwas Zeit für sich selbst lässt, frei von Ablenkungen. Tragen Sie eine feste Zeit in Ihren Kalender ein, die Sie nicht verpassen möchten. Sie können damit beginnen, nur 10-15 Minuten Ihres Tages dem Schreiben zu widmen; es gibt keine Regeln, solange Sie sich jeden Tag Zeit nehmen, um Ihre Gedanken aufzuschreiben.

Vergessen Sie nicht die nicht ganz so perfekten Momente (das ist nur für Ihre Augen bestimmt)

Tagebuchschreiben ist eine urteilsfreie Zone. Beim Schreiben ist es wichtig, dass Sie sich in Selbst-Mitgefühl üben und Ihren inneren Kritiker vor der Tür lassen. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Ego eine bedeutsame Erforschung von Gedanken und Gefühlen verhindert.

Feiern und Verzeihen

Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter, selbst für die kleinsten Erfolge, die Sie im Laufe des Jahres erzielt haben. Die meisten von uns sind nicht besonders gut darin, sich selbst zu loben und zu erkennen, wenn man etwas richtig gemacht hat. Verzeihen Sie sich auch, wenn Sie nicht so perfekt sind.

Behalten Sie Ihr Tagebuch in der Nähe

Ein guter Tipp für Anfänger ist es, das Tagebuch den ganzen Tag über bei sich zu tragen. Wann immer Ihnen ein Gedanke kommt oder Sie starke Emotionen empfinden, kritzeln Sie ihn schnell auf. Das wird Ihnen helfen, sich mit dem Aufschreiben vertraut zu machen und das Tagebuchschreiben zu einem Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

Listen erstellen

Wenn es Ihnen schwerfällt, Sätze zu formulieren, machen Sie stattdessen beliebige Listen! Sie können eine Dankbarkeitsliste erstellen (mit allen guten Ereignissen, Erfahrungen oder Dingen in Ihrem Leben), eine Liste mit Lieblingsfilmen, Hobbys oder Essen. Oder auch Tagen, die Sie noch einmal erleben möchten und Orten, an die Sie reisen möchten und vieles mehr.

Listen sind ein einfacher und effektiver Weg, um sich wieder mit den eigenen Gefühlen zu verbinden, zu verstehen, was wirklich wichtig ist, zu bestimmen, wohin man als Nächstes gehen möchte und sich an all die guten Dinge im Leben zu erinnern.



Die Vorteile des Tagebuchschreibens können sein:

- Verringerung von Stress
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Erhöhte Konzentration und geistige Klarheit
- Emotionale Heilung
- Verwirklichung Ihrer Ziele und Bestrebungen
- Verbesserte kognitive Funktion
- Gesteigerte Kreativität
- Tieferes Wissen über sich selbst

Kreativ werden

Drücken Sie sich auf eine Weise aus, die Ihnen Spaß macht. Tagebuchschreiben ist nicht nur ein Ausdruck von Prosa. Es kann ein Gedicht, eine Skizze, ein Gemälde oder etwas anderes sein, mit dem Sie sich besser ausdrücken können - Sie haben die Wahl! Fühlen Sie sich nicht eingengt. Schaffen Sie sich Ihren eigenen sicheren Raum.

Konzentrieren Sie sich auf die Arbeit



Für viele von uns kann die Arbeit schnelllebig sein und es bleibt wenig Zeit, sich wirklich auf das Lernen selbst und das Reflektieren darüber zu konzentrieren, wie wir unsere Arbeitsweise verbessern können oder wie wir uns mental auf Dinge vorbereiten.

Die Idee des "Lieben Tagebuchs", die Sie in Ihrem Privatleben verwenden, kann auch in Ihrem Arbeitsleben genutzt werden.

Alltägliche Leistung

Notieren Sie, wann Sie das Gefühl hatten, etwas besonders gut gemacht zu haben und warum. Es ist so leicht, zum nächsten Tag überzugehen und mit der Zeit die kleinen Highlights zu vergessen. Das Tagebuch wird ein verlässlicher Ort sein, an den Sie zurückkehren können, wenn Sie eine aufmunternde Inspiration oder einen Moralschub brauchen. Oder vielleicht bei einem Gespräch zur Leistungsbewertung.

Notieren Sie auch die Dinge, die nicht so gut gelaufen sind, und warum. Und Sie haben es erraten... versuchen Sie, einige unmittelbare Aktionspunkte aufzuschreiben, was Sie beim nächsten Mal anders machen werden, um sich zu verbessern. Es muss nicht lang sein, nur ein paar Punkte. Die Kraft liegt eher darin, dass Sie Ihre Gedanken aufschreiben und ein objektiveres Verständnis der Situation schaffen, damit Sie sich selbst und Ihre Arbeitsgewohnheiten analysieren können.

Künftige Ziele

Es ist eine bekannte Tatsache, dass wir große Ziele besser erreichen, wenn wir uns kleinere, leichtere Schritte setzen, auf die wir hinarbeiten.

Nutzen Sie Ihr Arbeitstagebuch, um kleine Ziele zu formulieren, die Sie voranbringen. Das kann etwas so Einfaches sein wie die Namen all Ihrer neuen Kollegen herauszufinden oder etwas Anspruchsvolleres, wie mehr Erfahrung in einer neuen Fähigkeit zu sammeln.

Die Visualisierung Ihrer Ziele durch das Aufschreiben kann dazu beitragen, dass Sie sich auf Ihre Arbeit konzentrieren und ruhig an die Entwicklung herangehen.

Fangen Sie noch heute damit an!



Legen Sie sich noch vor dem 1. Januar ein Tagebuch zu, damit Sie früh damit anfangen können. Zu Hause oder bei der Arbeit oder beides. Streben Sie nach Zen!

Disclaimer/Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.