

## **Journaling-Fragen um am Ende des Tages Stress abzubauen**

Journaling ist eine schriftliche Form, um sich selbst in Ruhe zu reflektieren.

Hier sind einige Journaling-Fragen, die du dir am Ende eines jeden Tages stellen kannst.

Den Tag zu reflektieren und dadurch gute und dankbare Gedanken zu finden senkt nachweislich den Stress. So kann auch dein Schlaf sich verbessern, falls du damit ein Thema hast.

Wichtig ist beim Beantworten der Fragen auch an die kleinen Dinge zu denken und ihnen Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu zeigen. Es sind schließlich die vielen kleinen Dinge, die den Tag formen und füllen. Und jedes davon ist gleich viel wert!

1. Was ist heute gut gelaufen und warum?
2. Habe ich heute etwas Neues gelernt oder entdeckt?
3. Wofür bin ich heute besonders dankbar?
4. Welche kleinen Momente haben mir Freude bereitet?
5. Gibt es etwas, das ich morgen anders machen möchte?
6. Welche Ziele habe ich bereits erreicht und woran möchte ich morgen weiter arbeiten?
7. Habe ich mir selbst etwas Gutes getan?
8. Was möchte ich vor dem Schlafengehen loslassen?