

Journaling-Impulse

AUSGABE 01 · WÖCHENTLICHE REFLEXIONSFRAGEN

Was trägst du gerade?

So arbeitest du damit: Nimm dir zehn Minuten und schreibe von Hand. Es gibt keine richtigen Antworten und niemanden, der mitliest.

Wenn du bei einer Frage hängen bleibst, ist das kein Fehler – das ist meist die Frage, auf die es ankommt. Und wenn du nur eine beantwortest, genügt das vollkommen.

01

Was habe ich in dieser Woche getan, weil ich es wollte – und was, weil ich es sollte?

Zwei Spalten genügen. Es geht nicht darum, die eine Seite zu verurteilen, sondern darum, das Verhältnis zu sehen.

02

Wessen Stimme höre ich, wenn ich denke: Jetzt reiß dich zusammen?

Manche Sätze klingen wie unsere eigenen, nur weil wir sie lange genug gehört haben.

03

Welche Aufgabe habe ich übernommen, ohne dass jemand mich darum gebeten hat?

Vieles, was auf uns liegt, hat nie jemand verteilt. Wir haben es aufgehoben.

04

Wann war ich in dieser Woche wirklich anwesend – nicht nur zugegen?

Such nach einem einzigen Moment. Er muss nicht bedeutend gewesen sein, nur echt.

05

Wenn ich eine Sache ablegen dürfte, ohne mich erklären zu müssen: welche wäre es?

Schreib den ersten Gedanken auf, bevor der zweite ihn verteidigt.

ZUM SCHLUSS

Wenn du nur eine Frage beantwortest, nimm die fünfte. Sie ist die unbequemste – und die ehrlichste.

Lies deine Antworten nächste Woche noch einmal, bevor du den neuen Impuls beginnst. Was sich über Wochen wiederholt, ist selten Zufall.