Journal your way

THROUGH YOUR WEEK

M D M D F S S

+150 Impulse & Übungen,

die dich durch deine Woche begleiten

by Lea Philipps

www.leaphilipps.com

DAS FINDEST DU IN DIESEM BUCH

01 DER BEGINN - HERZLICH WILLKOMMEN

02 DAS GESICHT HINTER DIESEM EBOOK

03 WARUM REGELMÄSSIGES JOURNALING?

04 WOCHENTAGE + WOCHENREFLEXION

05 ZUSÄTZLICHE IMPULSE + ÜBUNGEN

06 ABSCHLIESSENDE WORTE + DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

© Lea Philipps

01 DER BEGINN

Hallo und herzlich Willkommen!

Ich freue mich riesig, dass du heute mit mir hier bist und das erste offizielle Kapitel des *"Journal Your Way Through Your Week" eBooks* liest!

Denn das bedeutet, dass du dich dazu entschieden hast, deine Wochen nicht mehr unbeachtet an dir vorbeiziehen zu lassen, sondern sie stattdessen **bewusster zu reflektieren, aus ihnen zu lernen** und diese Erkenntnisse langfristig für ein **organisierteres, entspannteres und glücklicheres Leben nach deinen Vorstellungen** zu nutzen.

Wir werden in einem späteren Kapitel noch besprechen, warum das regelmäßige Reflektieren deiner Tage und Wochen so wertvoll ist. Gerade an diesem Punkt sei' aber schon mal gesagt: **Das bewusste Schreiben hat die Kraft, dein Leben nachhaltig und ins Positive zu verändern.**

Ich weiß, dass das vielleicht nach einer großen (vielleicht zu großen?) Aussage klingt.

Vielleicht hast du noch nie oder bisher erst selten gejournalt und hast jetzt Gedanken wie: *„Kann so ein bisschen Schreiben wirklich was bewegen? Früher habe ich doch auch Tagebuch geschrieben - das schien mir nicht meine Welt verändert zu haben."*

Oder aber du schreibst vielleicht schon länger, das Journaling ist mittlerweile sogar Teil deiner Routine und du konntest schon positive Veränderungen feststellen.

Egal, an welchem Punkt du stehst - ob viel Erfahrung mit dem Schreiben oder wenig oder irgendetwas in der Mitte:

Du wirst dieses eBook nutzen können, um **bewusster, reflektierter, achtsamer** und dadurch vielleicht auch **glücklicher, entspannter und erfolgreicher zu leben.**

Denn die Ergebnisse und Erkenntnisse, die du aus diesem Buch für dich mitnimmst, hängen von dir ab.

© Lea Philipps

Meine Impulse und Übungen können dich dabei unterstützen, die Tür zu deiner inneren Wahrheit und Weisheit zu öffnen - aber durchgehen...

Durchgehen musst du selber. *(Und das schaffst du auch, das weiß ich!)*

Was du dabei beachten solltest, erfährst du in Kapitel 3.

Was brauchst du, um dieses eBook bestmöglich für dich nutzen zu können?

Dieses eBook ist so gestaltet, dass du - wenn du magst - direkt darin arbeiten und notieren kannst. So findest du zwischen den Kapiteln immer Raum, um deine Erkenntnisse oder Gedanken aufzuschreiben. Denn *"Journal Your Way Through Your Week"* ist nicht einfach ein passives Buch voller Wissen oder Geschichten, sondern vielmehr eine Art **interaktives Workbook mit begleitenden Informationen und Erzählungen.**

Wenn du das **eBook digital nutzt** und direkt darin notieren möchtest, bietet es sich an, eine App wie Apple Bücher oder Goodnotes zu verwenden, um tatsächlich digitale Notizen anzufertigen. Zur Hilfe kannst du dir hier auch einen Stylus oder Apple Pencil nehmen. **Das ist aber auf keinen Fall ein Muss!**
Denn du kannst das Buch natürlich auch **digital lesen und deine Notizen analog mit Stift und Papier zusammentragen.**

Ähnlich verhält es sich auch, wenn du dir das **eBook ausdruckst.** Der Platz zwischen den Kapiteln ist natürlich begrenzt, weshalb ich dir empfehle, ein **separates Journal** (natürlich ist auch ein einfacher Notizblock ausreichend) als Ergänzung zum freien Platz auf den Seiten zu verwenden.

Immerhin ist der Zweck dieses *„Journal Your Way Through Your Week"* eBooks ja, dich ab jetzt durch **jede Woche deines Lebens zu begleiten** - und die lassen sich mit Sicherheit nicht auf zehn freien Seiten reflektieren.

Deshalb: Suche dir als Ergänzung zu diesem eBook eine schöne Schreibmöglichkeit und **nutze die zahlreichen Impulse und Übungen nach deinen Vorstellungen.**

Du bist auf keinen Fall gezwungen, jeden Impuls zu beantworten oder täglich zu schreiben, wenn du das nicht möchtest. **Achte darauf, was sich**

© Lea Philipps

gut für dich anfühlt und mit deinem Leben vereinbaren lässt - und sieh dieses Buch als deinen **unterstützenden Wegbegleiter auf der Reise durch deinen Alltag.**

Lass' dich von deiner Intuition leiten und nimm' dir genau die Übungen und Impulse zur Hand, die sich in der entsprechenden Woche am besten für dich anfühlen.

Gleichzeitig darfst du währenddessen auch beobachten, welchen Impulsen du immer wieder aus dem Weg gehst - und dir vielleicht an einem starken Tag absichtlich und bewusst Zeit nehmen, um dort einzutauchen, Antworten zu finden und deine "Abneigung" dem Impuls gegenüber zu hinterfragen.

Schlussendlich darfst aber natürlich du zu jedem Zeitpunkt entscheiden, wann, wie viel und mit welcher Unterstützung du deinen Weg durch deine Woche journaln möchtest.

Also:

Ready to journal your way through your week?

LOS GEHT'S!

Falls du keine Seiten zum Journaln ausdrucken möchtest, lasse diese Seiten weg:

18, 20, 23, 26, 29, 32, 34, 42, 44, 47

Deine Intentionen für dieses Buch

Bevor du dich mit den tatsächlichen Impulsen und Übungen beschäftigst, lade ich dich ein, deine Absichten hinter dem Kauf dieses eBooks zu reflektieren. Das kannst du tun, indem du dich bewusst fragst:

- *Warum habe ich dieses Buch gekauft?*
- *Was möchte ich lernen oder erreichen?*
- *Warum möchte ich meine Woche reflektieren?*

© Lea Philipps

- *Wie zufrieden bin ich zurzeit mit dem Level an Achtsamkeit, Bewusstsein, Freude, Selbstliebe, Fürsorge und Entspannung in meiner Woche?*

- *Wie kann ich dafür sorgen, dass ich die Impulse und Übungen dieses eBooks auch tatsächlich nutze?*

(Zum Beispiel durch regelmäßige Reminder, eine tägliche Routine, das Erinnern an dein "Warum?", ...)

Diese einfachen Fragen zum Einstieg werden dir helfen, in einen ersten Schreibfluss zu finden und motivierter an den Inhalten dieses Buches dranzubleiben. Nimm dir also gerne Zeit, die Impulse zu beantworten, bevor du tiefer in das Buch eintauchst.

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

02

DAS GESICHT HINTER DIESEM EBOOK

Auszug aus Kapitel 1, Zeile 1:

"Ich freue mich riesig,
dass du heute mit mir hier bist"

Wer ist denn dieses mysteriöse "Ich" überhaupt?

Darum soll es in diesem kurzen Kapitel gehen.

Einige von euch wundervollen Personen, die das hier gerade lesen, kennen mich mit Sicherheit schon etwas besser - von YouTube Videos, Workshops, Kursen oder sogar aus meinem Coaching.

Andere sind vielleicht noch nicht so lange in meiner Welt oder haben eher durch Zufall zu diesem eBook gefunden.

Ob du zu Gruppe eins oder zwei gehörst, ist mir prinzipiell recht egal - denn ich bin unglaublich dankbar, dass du hier bist.

Ich bin dankbar, dass du mir mit dem Kauf dieses eBooks ermöglichst, meine Mission und die kraftvolle Gewohnheit des Journalings mit noch mehr Menschen teilen zu können.

Und ich bin dankbar, dass du dir die Chance gibst, von mir und dir gleichermaßen zu lernen und dir selber bewusster zuzuhören.

Denn das finde ich so wertvoll.

Dieses Kapitel schreibe ich für dich, egal, ob du schon länger Teil meiner Reise bist oder nicht.

© Lea Philipps

Denn ich möchte dir hier nicht nur die Basics auflisten - die sind schnell abgehakt:

Mein Name ist Lea Philipps und ich unterstütze Menschen wie dich dabei, durch das Journaling, tiefergehende Fragen und das bewusste Umprogrammieren ihrer Gedanken ihre eigene Geschichte zu schreiben, ihre eigene Wahrheit zu leben und ihren eigenen Weg zu gehen.

Ich habe versucht, mich nach meinem 1,1er-Abitur in drei verschiedenen Studiengängen zurecht zu finden - aber obwohl (oder gerade weil) ich sehr viele Interessen habe und es liebe zu lernen, ist mir relativ schnell aufgefallen:

Das ist nicht mein Weg.

Zumindest nicht gerade.

Also habe ich beschlossen, eine Coaching-Ausbildung zu absolvieren und in das aufregende Abenteuer der Selbstständigkeit zu starten.

Für mich ist das alles hier aber nicht nur ein Beruf - sondern es ist meine Berufung.

Viel zu viele Menschen halten sich klein, versuchen Antworten oder Bestätigung im Außen zu finden und ver(sch)wenden ihre wertvolle Lebenszeit dafür, auf Autopilot einem Weg zu folgen, der nicht ihrem individuellen Weg entspricht.

Life's just too short to do that.

Ja, es ist nicht immer leicht, bewusst nach innen zu hören.

Es ist nicht immer leicht, Dinge zu ändern, die einfach "schon immer so waren" - auch, wenn sie gar nicht gut tun.

Es ist nicht immer leicht, den eigenen Träumen zu erlauben, so groß zu werden, dass einem manchmal schwindelig wird.

© Lea Philipps

Es ist nicht immer leicht, die eigenen Ängste und limitierenden Glaubenssätze nicht mehr blindlings zu akzeptieren - sondern sie tatsächlich bewusst anzuschauen und zu transformieren.

Es ist nicht immer leicht, der eigenen Meinung mehr Wert zu geben als den Meinungen im Außen.

Es ist nicht immer leicht, seine eigenen Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten zu reflektieren.

Es ist nicht immer leicht, den eigenen Weg zu gehen.

Aber es muss auch nicht schwer sein.

Und genau da kommen ich und dieses eBook ins Spiel.

Wer bin ich also? Wer ist dieses „Ich" hinter diesem Buch?

Ich bin Lea - deine Impulsgeberin, dein offenes Ohr, deine Soul Sister, deine Motivatorin, dein Cheerleader und die Begleitung auf DEINEM individuellen Weg zu einem Leben, das schöner ist als deine schönsten Vorstellungen.

Ich begleite dich, auf einer Reise in dein Inneres - einer Reise zu **deiner Wahrheit und zu einem bewussteren, achtsameren, glücklicheren Sein.**

Und dieses eBook ist der erste Schritt dorthin.

Hey Du ♡

Wenn du jemals den Wunsch nach Austausch oder einem tieferen Level an Unterstützung auf deinem Weg verspürst, schreibe mir gerne jederzeit über Instagram @lea_philipps oder per E-Mail an hallo@leaphilipps.com - meine Nachrichten stehen immer für dich offen.

You are loved. You are worthy. You are not alone.

© Lea Philipps

03 WARUM REGELMÄSSIGES JOURNALING?

Das Journaling an sich hat unzählig viele Vorteile - und das ist nicht nur Spekulation, sondern mittlerweile auch wissenschaftlich belegt.

Ein verbessertes Gedächtnis, verringerter Stress und auch besserer Schlaf sind nur drei der vielen, positiven Effekte auf uns.

Eigentlich sollte alleine dadurch schon die Frage wegfallen, warum regelmäßiges Journaling sinnvoll ist.

Aber ich möchte trotzdem auf ein paar Vorteile ein wenig genauer eingehen.

Bevor ich das tue, hier noch **ein paar Dinge, die du beim Journaling beachten solltest:**

Sei' nicht zu streng mit dir selber. Das Schreiben in dein Journal ist nicht dazu da, um alles, was seinen Weg dorthin findet, kritisch oder verurteilend zu hinterfragen. Jedes einzelne Wort, das du aufschreibst, fließt aus einem bestimmten Grund aufs Blatt Papier - und das ist genau gut so.

Du musst kein perfekter Autor sein, um das Journaling für dich zu nutzen. Rechtschreibung, Grammatik, Formulierungen - das alles könnte nicht egaler sein. Was zählt ist, was dein Geschriebenes in dir auslöst und was du daraus für dich mitnehmen kannst. Und, - ebenfalls ein meiner Meinung nach unglaublich wichtiger Punkt - dass das Geschriebene nicht nur Geschriebenes bleibt, sondern, dass du dich immer und immer wieder bewusst fragst, was du daraus lernen und in deinem Leben anwenden oder mit Hilfe der Erkenntnisse ändern kannst. Das Schreiben muss nicht nur eine passive Gewohnheit sein - sondern darf auch der erste aktive Schritt sein, um die Veränderungen, die du dir in deinem Leben wünschst, in Gang zu setzen. Reflektiere während des Schreibens dein Leben, deinen Alltag, deine Gedanken und deine Gefühle und reflektiere daraufhin dein Geschriebenes, um das Meiste aus dem Journaling für dich mitzunehmen.

Das mag auf den ersten Blick vielleicht nach viel aussehen und vielleicht fällt dir das Schreiben am Anfang eher schwer. Auch das ist vollkommen in Ordnung. Schreiben ist - genauso wie fast alles andere auch - Übungssache.

© Lea Philipps

Selbst, wenn es dir jetzt vielleicht noch schwer fällt, etwas aufs Blatt Papier zu schreiben, bin ich mir sicher, dass du spätestens in ein paar Wochen mit vollkommener Leichtigkeit in dieses Gespräch mit dir selber einsteigen kannst.
Denn Journaling ist genau das: Ein Gespräch mit dir selber, in dem du gleichzeitig redest und zuhörst.

Warum wollen wir also wöchentlich oder sogar täglich diese Gespräche führen?

Zum einen hilft es uns, reflektierter und bewusster zu leben. Wenn wir uns die Zeit nehmen, wöchentlich oder sogar täglich bewusst über unsere Woche nachzudenken, ziehen die Tage nicht einfach weiter unbemerkt an uns vorbei.

Stattdessen kannst du das Journaling nutzen, um Vergangenes zu reflektieren und daraus zu lernen.

Zwei simple, aber doch sehr kraftvolle Impulse dazu sind:

- *Was ist gut diese Woche gut gelaufen und warum?*

und das “Gegenbeispiel”

- *Was ist diese Woche nicht so gut gelaufen und warum?*

Hier darfst du dann wie immer auch noch einen Schritt weiter gehen und dich fragen:

- *Was kann ich daraus lernen? Wie kann ich es in Zukunft besser machen?*

Weiterführende Impulse dazu findest du in einem späteren Kapitel dieses eBooks.

Genauso wie du die Vergangenheit reflektieren und aus ihr lernen kannst, kannst du das regelmäßige Schreiben auch nutzen, um deine Zukunft in gewissem Maße besser zu planen. Natürlich lässt sich nicht alles vorausplanen, aber gerade beim Start in die Woche oder auch den Tag hilft es sehr, durch das Journaling Intentionen zu formulieren und so einen Fokus auf das wirklich Wichtige zu richten.

© Lea Philipps

Gleichzeitig behältst du durch die regelmäßige Reflexion alles Anstehende im Blick und schaffst es, aus aktuellen Emotionen und Ereignissen Schlüsse für die Zukunft zu ziehen. Wenn dir zum Beispiel nach einer Zeit des regelmäßigen Reflektierens auffällt, dass du dich immer energetisch ausgelaugt fühlst, wenn XY passiert oder Person Z etwas mit dir gemacht hat, gibt dir das die Möglichkeit, dich mental darauf vorzubereiten, diese Situationen durch energiegebende Aktivitäten und Gespräche auszugleichen oder sogar vollkommen zu vermeiden.

Neben der Vergangenheit und der Zukunft kann das Journaling natürlich auch deine Gegenwart beeinflussen. Genauer: **Deine Wahrnehmung im Hier & Jetzt.**

Nichts in unserem Leben hat eine Bedeutung - außer die Bedeutung, die wir ihm geben. Viel zu oft passiert das aber unterbewusst und wird gesteuert von beispielsweise unterdrückten Emotionen oder limitierenden Glaubenssätzen. Erst durch aufmerksames Hinschauen und Reflektieren können wir unsere Muster im aktuellen Moment erkennen, anerkennen und ändern. Wir nehmen uns die Kraft über unsere Gedanken und den Moment im Hier & Jetzt - den einzigen Moment, in dem wir jemals wirklich etwas steuern können - zurück.

Als wäre das nicht schon genug, kommt dazu auch noch, dass wir uns durch das Journaling eine wunderbare Sammlung erschaffen. Eine Sammlung vergangener Momente, Emotionen, Ereignisse und Versionen von uns. Selbst nach Jahren hast du so die Möglichkeit, innerhalb weniger Sekunden in alte Erinnerungen einzutauchen.

Ich liebe es, durch alte Journal durchzublättern und etwas Simples wie eine alte Wochenreflexion durchzulesen, meine Gedanken dieser vergangenen Zeit nachvollziehen und vergangene Erfolge feiern zu können und einfach zu wissen, dass, egal wie viele Erinnerungen in Zukunft noch dazu kommen werden, diese Sammlung vergangener Erinnerungen immer bestehen bleibt.
In gewisser Weise ist das Journaling so ein Geschenk. Ein Geschenk von mir an mich selber. Und von dir an dich selber.

Bereit, das wahrscheinlich persönlichste Geschenk, das du je erhalten hast, zu beginnen?

Ab dem nächsten Kapitel findest du zahlreiche Impulse und Übungen, die dich dabei unterstützen.

© Lea Philipps

04

WOCHENTAGE + WOCHENREFLEXION

So ist dieses Kapitel aufgebaut:

Dieses Kapitel ist in mehrere Bereiche aufgeteilt - bevor wir direkt einsteigen, möchte ich dir zur Orientierung kurz erklären, was du in welchem Bereich findest.

Den Anfang macht das Unterkapitel zur täglichen Reflexion. Hier findest du Impulse, die du dir jeden Morgen und Abend vornehmen kannst - ganz unabhängig vom Tag an sich.

An dieser Stelle noch einmal der kurze Reminder: Du musst nicht jeden Tag jeden Impuls beantworten, wenn du das nicht möchtest. Stattdessen findest du im ersten Unterkapitel Basic-Fragen, die durch weiterführende Impulse im fünften Kapitel ergänzt werden können und die du nach deinen Wünschen miteinander kombinieren und natürlich auch nach deinen Vorstellungen vermischen kannst.

Weiter geht es dann in diesem Kapitel mit den einzelnen Wochentagen. Hier findest du - eingewoben in Erklärungen und Geschichten - ebenfalls einzelne Impulse, die sich häufig besonders gut auf diesen speziellen Tag beziehen lassen. Solltest du die Impulse aber auch an anderen Tagen beantworten wollen, ist das natürlich auch möglich.

Abgeschlossen wird Kapitel Nummer 4 mit einem separaten Abschnitt für die Wochenreflexion. Auch hier darfst wieder du entscheiden, wie viel Zeit die Reflexion deiner Woche beanspruchen soll - du findest wahrscheinlich Impulse genug, um deinen gesamten Sonntag damit zu füllen. :)

<u>Zusammenfassend also:</u>

1. Fragen zur täglichen Reflexion
2. Impulse zu den verschiedenen Wochentagen
3. Unterkapitel zum Thema "Wochenreflexion"

So viel dann erst einmal zur Orientierung - lass' uns sofort mit den Fragen zum täglichen Journaling beginnen!

© Lea Philipps

Journaling - morgens und abends

Den Tag mit dem Journaling zu beginnen ist mindestens genauso kraftvoll wie den Tag mit dem Journaling abzuschließen.

Morgens gibt das Schreiben dir die Möglichkeit, mit einem klaren Kopf in deinen Tag zu starten und den Fokus auf das Positive und Wichtige zu richten. Abends erlaubt es dir, deine Gedanken festzuhalten, Unwichtiges gehen zu lassen und so ruhiger und besser zu schlafen.

Es gibt einige Standard-Fragen, die ich mir morgens gerne stelle. Dazu gehören zum Beispiel:

- *Was sind drei Dinge, für die ich heute Morgen dankbar bin?*
- *Was sind drei Gefühle, die ich heute fühlen möchte? Was kann mich dabei unterstützen, diese Gefühle zu fühlen?*
- *Was sind drei Dinge, die ich heute schaffen möchte?*
- *Was möchte ich heute für mich tun?*
- *Worauf freue ich mich heute?*

Abends schließe ich meinen Tag gerne ab, indem ich folgende Impulse beantworte:

- *Was sind drei Dinge, für die ich nach diesem Tag dankbar bin?*
- *Was ist etwas, das ich heute gelernt habe?*
- *Was möchte ich vom heutigen Tag nicht vergessen?*
- *Wie kann ich morgen noch besser machen?*

Wenn ich mich diesen Fragen widme, dauert das manchmal fünf Minuten, manchmal aber auch eine Stunde - je nach Tag, Lust, Laune und Menge der Gedanken, die ich loswerden möchte. Versuche auch du, dir zeitlich die Freiheit zu lassen, die du benötigst.

Ich persönlich beantworte auch nicht jeden Tag alle diese Impulse. Es gibt Tage, da möchte ich lieber über anderes schreiben oder meinen Gedanken ohne Vorgaben freien Lauf lassen - und das ist dann genau gut so.

Denn eine der wichtigsten Grundregeln, die wir uns merken dürfen: Journaling soll keine Aktivität sein, zu der du dich jeden Tag gegen deinen Willen zwingen musst - sondern etwas, das sich gut anfühlt und dich unterstützt.

© Lea Philipps

Deshalb: Übernimm auch hier die Impulse, die zu dir sprechen, kombiniere sie mit den+ Fragen aus dem fünften Kapitel oder ergänze sie durch die Impulse der einzelnen Tage, zu denen wir jetzt kommen.

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

MONTAG

Wochentag 1

Montag - für manche der schlimmste Tag der Woche, für andere der Beginn einer Woche voller neuer Chancen. Ich persönlich gehöre definitiv zu Gruppe Nummer Zwei.

Ich liebe den Montag und das Gefühl, sieben neue Tage vor mir zu haben, die ich nutzen, genießen und erleben darf.

Kleiner Impuls nebenbei: Wenn du eher zu Gruppe 1 - also zu den Personen, die den Montag abgrundtief hassen - gehörst, lade ich dich ein, gerne mal zu reflektieren:

- *Warum mag ich den Montag nicht?*
- *Welcher meiner Umstände müsste geändert werden, damit das anders ist?*
- *Warum schreibe ich diesem Tag so eine große Bedeutung zu?*
- *Wie kann ich den Montag zum besten/schönsten/angenehmsten Tag der Woche für mich machen?*

Denn: Der Montag ist ein Tag wie jeder andere. Du alleine entscheidest, welche Gefühle du damit verbindest und welche Bedeutung du ihm gibst.

Wie schon erwähnt bin ich absoluter Fan des Montags. Jeder Wochenstart ist wie ein kleiner erster Januar für mich - neue Ziele, neue Vorsätze und das Gefühl, dass in den nächsten sieben Tagen so viele Möglichkeiten und schöne Momente warten.

Damit die Woche dann aber auch tatsächlich so gut wie möglich beginnt (und dann ebenfalls so weiter verläuft), dürfen wir uns mental und bewusst auf die kommenden Tage vorbereiten.

Ich nutze dazu sehr gerne eine kurze Journaling-Routine, die es mir sofort zu Beginn der Woche erlaubt, meinen Fokus festzulegen, Intentionen zu formulieren und achtsamer in die nächsten Tage zu starten.

© Lea Philipps

Folgende Impulse sind Teil dieser kurzen Journaling-Routine:

- *Was ist diese Woche meine oberste Priorität?*
- *Ich möchte diese Woche weniger…*
- *Ich möchte diese Woche mehr…*
- *Wie möchte ich mich diese Woche fühlen? Wie kann ich aktiv dafür sorgen?*
- *Falls ich das Gefühl habe, festzustecken, erinnere ich mich daran…*
- *Wie nehme ich mir diese Woche bewusst Zeit für mich?*
    - Merkst du, dass wir hier nicht fragen "*Wie möchte ich mir diese Woche Zeit für mich nehmen?*", sondern dass wir durch diese Frage direkt implementieren, dass wir uns auf jeden Fall Zeit nehmen und nur noch das "Wie?" geklärt werden muss? Kleine Formulierungen wie diese können einen großen Unterschied machen. Dazu kannst du im Kapitel zum Donnerstag noch mehr lesen.

So sind die verschiedensten Lebensbereiche (Produktivität + Prioritäten, Gewohnheiten, Gefühle, Hürden und Selfcare) abgedeckt und die Woche kann beginnen!

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

DIENSTAG

Wochentag 2

Auf den Montag folgt der Dienstag und die Woche hat offiziell ihren Lauf genommen.

Genau deshalb bietet sich der Dienstag an, um in einem kleinen Fine-Tuning das anzupassen, was am Montag nicht so gut geklappt hat, und genauso auch das hervorzuheben, was einen positiven Effekt auf deinen Start in die Woche hatte. Denn der Dienstag und die darauffolgenden Tage bieten uns noch so viele Möglichkeiten, die laufende Woche zur besten Woche überhaupt zu machen.

Um das zu schaffen, kannst du hier also ganz bewusst reflektieren:

- *Wie war mein Start in deine Woche gestern?*
- *Wie fühle ich mich nach dem Montag und warum?*
- *Was hätte ich mir anders gewünscht?*
- *Was hat mir gut getan?*
- *Wem oder was hätte ich gerne mehr meiner Zeit gewidmet? Wie kann ich das in den Rest meiner Woche integrieren?*
- *Hatte ich einen Zeitplan für gestern? Falls ja, konnte ich ihn einhalten? Falls nein, muss ich meinen aktuellen Zeitplan daran anpassen? Kann ich meinen Plan irgendwie ändern, damit ich ihn besser einhalten kann?*

Gerade diese letzten Fragen bieten sich auch täglich an, um einen guten organisatorischen Überblick über deine Aufgaben und deinen Fortschritt zu bewahren.

Wenn dir immer wieder auffällt, dass deine Zeitpläne nicht wirklich aufgehen, ist das häufig kein Zeichen dafür, dass du nicht produktiv genug oder zu faul bist. Stattdessen ist diese Erkenntnis eine Einladung, mögliche Problemstellen genauer unter die Lupe zu nehmen und nicht funktionierende Systeme anzupassen oder zu ersetzen.

Unter anderem genau dafür bietet sich auch der Dienstag an - denn der Stress und die Aufregung des Montags liegen schon hinter dir, während gleichzeitig noch genug Zeit in der Woche bleibt, um Neues auszuprobieren und abzuändern.

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

MITTWOCH

Wochentag 3

Jeden Mittwochabend folge ich immer ein ganz bestimmten Journaling-Routine. Ich nenne sie: Mid-Week Check-in.

Der Mid-Week Check-in ist keine aufwändige Routine und trotzdem gibt sie mir den Raum, um meine Gedanken zu sortieren, Vergangenes zu reflektieren, Intentionen zu formulieren und das Wichtige im Blick zu behalten und zu organisieren.

Dieser kurze Check-in dauert bei mir meistens fünf bis fünfzehn Minuten und setzt sich folgendermaßen zusammen.

Den Anfang macht freies Journaling. Ich schreibe einfach, was mir in den Sinn kommt, kann so direkt feststellen, welche Gedanken vorherrschen und generell ein wenig Ordnung in meinem Kopf schaffen.

Danach folgen drei simple Fragen:

- ***Wie ist die erste Hälfte der Woche gelaufen?***

Wenn du magst kannst du hier auch noch anhand weiterer Fragen tiefer gehen:
- *Was ist gut gelaufen?*
- *Was ist nicht so gut gelaufen?*
- *Welche Erfolge kann ich bis jetzt feiern?*
- *Gab es einen besonderen Moment?*

Dann folgt die zweite Frage:

- ***Wie kann ich den Rest meiner Woche super machen?***

Hier gehe ich zum einen gerne darauf ein, was sich ändern darf, damit der Rest meiner Woche bestmöglich wird:
- *Welche Gedanken darf ich gehen lassen?*
- *Welche Gewohnheiten möchte ich loslassen?*

© Lea Philipps

Und zum anderen frage ich mich gleichzeitig, was ich stattdessen denken und tun kann, damit die kommenden Tage der Woche super werden.

Abschließen tue ich dann mit einer dritten Frage:

- *Worauf möchte ich bis zum Ende der Woche den Fokus richten?*

Das bedeutet, ich frage mich zum Beispiel auch, welche Aufgaben ich bis zum Ende der Woche auf jeden Fall noch schaffen möchte und was es wirklich verdient hat, meine Aufmerksamkeit zu bekommen.

Danach sortiere ich dann auch gerne noch meine übrigen Aufgaben für die zweite Wochenhälfte und lege Prioritäten entsprechend der Journaling-Ergebnisse fest.

So habe ich nach diesem kurzen Mid-Week Check-in einen klaren Plan darüber, wo ich nach der Hälfte der Woche stehe, worauf ich in den kommenden Tagen den Fokus richten möchte und wohin der Weg in der Woche noch gehen darf.

Und das Beste daran?

Für diese Erkenntnisse brauche ich (und auch du!) im Normalfall höchstens 15 kurzen Minuten.

15 Minuten bewusstes Reflektieren führt zu vier Tagen voller Klarheit.

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

DONNERSTAG

Wochentag 4

Erinnerst du dich daran, dass wir im Kapitel zum Montag schon kurz über die Formulierung des Impulses ***"Wie nehme ich mir diese Woche bewusst Zeit für mich?"*** gesprochen haben?

Ich möchte kurz darauf eingehen, warum wir genau diesen Impuls wählen.

Wenn du die Frage als *"Wie kann/möchte ich mir diese Woche Zeit für mich nehmen?"* formulierst, belässt du Selfcare als eine Art Wunsch oder Option in deiner Wochenplanung - und wir wissen alle, wie oft die Selbstfürsorge dann doch hinter all' den anderen, „wichtigeren" Terminen und To-Dos steht.

Dabei sollte Selfcare und qualitative Zeit mit dir selber nichts sein, was dran ist, wenn sonst alles erledigt wurde - falls dann noch Zeit, Energie und Motivation übrig ist.

Stattdessen darf diese Selbstfürsorge wöchentlich einen festen Teil deines Lebens einnehmen - unverhandelbar und nicht als "Option".

Wie das für dich aussieht - ob Buch lesen, baden gehen, journaln, Ordnung schaffen, spazieren, Sport, einen Mittagsschlaf machen, einem Hobby nachgehen, ... - ist natürlich ganz dir überlassen.

Wichtig ist nur, dass es regelmäßiger Teil deines Lebens ist.

Der Donnerstag bietet sich deshalb übrigens auch super an, um gerade im Bereich Selfcare einen noch bewussteren Check-in zu machen.

- *Habe ich mir diese Woche schon Zeit für mich und mit mir genommen?*
- *Falls ja, wie habe ich diese Zeit verbracht und wie hat sich das angefühlt?*
- *Falls nein, warum nicht? Wie kann ich mir in den letzten drei Tagen der Woche Zeit für mich nehmen?*

Gleichzeitig steht nach dem Donnerstag für viele auch der letzte Arbeitstag der Woche an.

© Lea Philipps

Falls das auch für dich der Fall sein sollte, kannst du auch hier nochmal bewusst reflektieren:

- *Welches Gefühl habe ich, wenn ich morgen an die Arbeit denke?*
- *Mit welchem Gefühl möchte ich morgen zur Arbeit gehen?*
- *Was möchte ich diese Woche unbedingt noch schaffen? (Nimm‘ dir hier nicht zu viel vor!)*
- *Mit welchem Gefühl möchte ich die Arbeit verlassen?*

Diese Fragen kannst du natürlich auch für dich übernehmen, wenn deine Arbeitswoche nicht am Freitag endet oder du - so wie ich - selbstständig arbeitest.

Auch unser Arbeitsalltag darf etwas sein, das wir immer und immer wieder bewusst reflektieren - und nicht nur „über uns ergehen lassen“.

Hier noch der kleine Hinweis: Wenn du besonders bei der ersten Frage zur Arbeit *(“Welches Gefühl habe ich, wenn ich morgen an die Arbeit denke?”)* oft oder sogar immer ein eher negatives Gefühl hast, darfst du auch da mal bewusster hinschauen.

- *Kann ich dieses Gefühl durch ein anderes ersetzen?*
- *Warum habe ich diese(s) Gefühl(e) in erster Linie?*
- *Was müsste sich ändern, damit ich mich anders fühle?*
- *Kann ich aktiv etwas ändern, damit ich ein positiveres Gefühl bekomme?*
- *Wird es Zeit, in einem größeren Rahmen etwas zu ändern? (Job-Wechsel, Gespräche suchen, Umfeld ändern, ...)*

Und auch diese Impulse lassen sich nicht nur auf den Bereich „Beruf & Karriere” anwenden.

Sondern du darfst deinen gesamten Alltag regelmäßig unter die Lupe nehmen - und darauf achten, ob ein bestimmter Lebensbereich oder eine bestimmte Aktivität immer wieder negative Gefühle in dir auslöst.

Falls ja: Du hast die Power, etwas daran zu ändern!

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

FREITAG

Wochentag 5

Thank god it's friday! Oder?

Auch hier lade ich dich ein, gerne mal bewusst deine Lebensumstände zu reflektieren, wenn du es am Montag kaum erwarten kannst, dass endlich wieder Freitag ist.

Versteh' mich nicht falsch: Es ist mehr als in Ordnung, sich aufs Wochenende (und damit vielleicht auch mehr Freizeit oder Raum zur Entspannung) zu freuen!

Sobald du aber das Gefühl hast, dass du fünf von sieben Tagen die Woche nur auf die anderen beiden Tage der Woche hinfieberst, wird es vielleicht Zeit, etwas zu ändern - denn die Zeit deiner Woche (und auch deine Lebenszeit generell!) ist viel zu wertvoll, um dir regelmäßig zu wünschen, dass 71,4% (fünf Tage von sieben Wochentagen) einfach schnell vorbei gehen.

Deshalb: Halte auch hier deine Stimmung in der Woche (besonders auch, wenn es auf's Wochenende zugeht) immer wieder gut im Auge.

Das klappt zum Beispiel mit einer kurzen Reflexion der bisherigen (Arbeits-)Woche ganz gut.

Hier kannst du dich zum Beispiel fragen:

- *Wie war diese Woche bis jetzt für mich?*
- *Welche Stimmung hat in den letzten Tagen vorgeherrscht? Warum?*
- *Was waren die Highlights?*
- *Welche Erfolge kann ich heute feiern?*
- *Wofür möchte ich die letzten beiden Tage der Woche nutzen?*

Der Freitag bietet sich natürlich ebenfalls gut an, um an dieser letzten Frage anzuknüpfen und Intentionen für das Wochenende zu formulieren.

Einige Impulse dazu findest du auf der nächsten Seite.

© Lea Philipps

Impulse für das Wochenende:

- *Wofür möchte ich mir am Wochenende unbedingt Zeit nehmen?*
- *Was ist eine Aufgabe, die ich schon lange vor mir herschiebe - die ich aber am Wochenende endlich erledigen möchte?*
- *Wie kann ich die nächsten beiden Tage meine Akkus wieder aufladen?*
- *Wie kann ich das Wochenende nutzen, um mich optimal auf die kommende Woche vorzubereiten?*

So kannst du mit klarem Kopf, organisiertem Plan und voller Power in die letzten beiden Tage der Woche starten!

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

SAMSTAG

Wochentag 6

Gerade am Wochenende haben viele von uns mehr Zeit - und das werden wir am Samstag auch nutzen.

Denn am Samstag darfst du dein Leben genauer unter die Lupe nehmen. Wir haben im Laufe der Woche zum Beispiel schon einen intensiveren Blick auf deine Arbeitswoche geworden - jetzt möchten wir uns aber ebenfalls Zeit nehmen, um auch andere Lebensbereiche zu betrachten.

Den Anfang könnte die bewusste Betrachtung deines Lebens generell machen:

- *Was passt in meinem Leben gerade gut für mich und warum?*
- *Was passt nicht so gut und warum?*
- *Wo würde ich mir dementsprechend Änderungen wünschen? Wie könnten diese Änderungen aussehen?*
- *Welche dieser Veränderungen kann ich am Wochenende beginnen oder sogar vollkommen durchführen?*
- *Was sind drei Schritte, die ich gehen kann, um meinem besten Leben näher zu kommen?*

Hier kannst du dann zum Beispiel auch genauer auf den Lebensbereich “Haushalt” eingehen?

- *Was macht mich im Bereich Haushalt zurzeit zufrieden? Was klappt gut?*
- *Wo sehe ich noch Verbesserungspotential?*
- *Wünsche ich mir Unterstützung? Falls ja, wie könnte diese Unterstützung aussehen? (Klarere Strukturen, Aufteilung der Aufgaben, Einstellen einer Haushaltshilfe, ...)*
- *Gibt es Routinen, denen ich gerne nachgehen möchte?*

Und auch den Bereich Gesundheit dürfen wir spätestens am Wochenende ein bisschen Aufmerksamkeit schenken. Dabei können wir auf einem ganz simplen Impuls aufbauen.

- *Auf einer Skala von 1-10: Wie würde ich meine aktuelle, gesundheitliche Situation einschätzen?*

© Lea Philipps

Wenn es keine 10 ist:

- Übung: *Wie verhält sich die Version von mir, die gesundheitlich eine 10/10 lebt? Was sind ihre täglichen Aktivitäten? Wofür nimmt sie sich wöchentlich/regelmäßig Zeit? Was ist ihr wichtig?*
- *Welche Action Steps kann ich für mich aus meinen Erkenntnissen herausfiltern? Was darf ich ändern, anpassen, loslassen, um ebenfalls eine 10/10 zu leben?*

Wenn du diese Impulse Woche für Woche für dich beantwortest, wirst du deinem besten Leben (wie auch immer das für dich aussehen mag) definitiv näher kommen - zumindest, wenn du die Erkenntnisse, die du aus dem Journaling gewinnen konntest, auch tatsächlich nutzt, um aktiv das zu ändern, was nicht deinem besten Leben oder deiner besten Version entspricht.

Wichtig: Lass' dich hier nicht überfordern, wenn du zehn Dinge gleichzeitig feststellst, die du gerne ändern möchtest. Richte deinen Fokus auf maximal ein bis drei Projekte gleichzeitig, gehe regelmäßig oder sogar täglich kleine Schritte und feiere die Erfolge, die du auf dem Weg verzeichnen kannst!

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

SONNTAG

Wochentag 7

Yayyy, du hast es geschafft und bist beim Sonntag angekommen!

Den Sonntag nutzen wir hauptsächlich, um unsere Woche generell zu reflektieren. Dazu findest du im nächsten Unterkapitel einige Impulse.

Trotzdem bietet sich der Sonntag aber natürlich auch an, um in einem kleineren Rahmen das Wochenende zu reflektieren. Du könntest dich also zum Beispiel fragen:

- *Was hat mir dieses Wochenende gut getan? Was hat mir geholfen, meine Akkus wieder aufzuladen?*
- *Habe ich mir zu einem bestimmten Moment mehr Ruhe/Erholung/Entspannung gewünscht? Falls ja, wie kann ich sie nächste Woche in mein Wochenende integrieren?*
- *Habe ich die Aufgabe erledigt, die ich erledigen wollte? Falls nein, warum nicht?*
- *Was war der schönste Moment meines Wochenendes?*

Selbst, wenn du dir nicht jede Woche Zeit für eine gezielte Wochenreflexion nehmen möchtest, hast du durch diese Fragen das Wichtigste der Woche festgehalten.

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

WOCHENTAGE

AUF EINEN BLICK

Montag

- Warum mag ich den Montag nicht?
- Welcher meiner Umstände müsste geändert werden, damit das anders ist?
- Warum schreibe ich diesem Tag so eine große Bedeutung zu?
- Wie kann ich den Montag zum besten/schönsten/angenehmsten Tag der Woche für mich machen?

- Was ist diese Woche meine oberste Priorität?
- Ich möchte diese Woche weniger...
- Ich möchte diese Woche mehr...
- Wie möchte ich mich diese Woche fühlen? Wie kann ich aktiv dafür sorgen?
- Falls ich das Gefühl habe, festzustecken, erinnere ich mich daran...
- Wie nehme ich mir diese Woche bewusst Zeit für mich?

Dienstag

- Wie war mein Start in deine Woche gestern?
- Wie fühle ich mich nach dem Montag und warum?
- Was hätte ich mir anders gewünscht?
- Was hat mir gut getan?
- Wem oder was hätte ich gerne mehr meiner Zeit gewidmet? Wie kann ich das in den Rest meiner Woche integrieren?
- Hatte ich einen Zeitplan für gestern? Falls ja, konnte ich ihn einhalten? Falls nein, muss ich meinen aktuellen Zeitplan daran anpassen? Kann ich meinen Plan irgendwie ändern, damit ich ihn besser einhalten kann?

© Lea Philipps

WOCHENTAGE

AUF EINEN BLICK

Mittwoch

- Wie ist die erste Hälfte der Woche gelaufen?
- Was ist gut gelaufen?
- Was ist nicht so gut gelaufen?
- Welche Erfolge kann ich bis jetzt feiern?
- Gab es einen besonderen Moment?
- Wie kann ich den Rest meiner Woche super machen?
- Welche Gedanken darf ich gehen lassen?
- Welche Gewohnheiten möchte ich loslassen?
- Worauf möchte ich bin zum Ende der Woche den Fokus richten?

Donnerstag

- Habe ich mir diese Woche schon Zeit für mich und mit mir genommen?
- Falls ja, wie habe ich diese Zeit verbracht und wie hat sich das angefühlt?
- Falls nein, warum nicht? Wie kann ich mir in den letzten drei Tagen der Woche Zeit für mich nehmen?

- Welches Gefühl habe ich, wenn ich morgen an die Arbeit denke?
- Mit welchem Gefühl möchte ich morgen zur Arbeit gehen?
- Was möchte ich diese Woche unbedingt noch schaffen? (Nimm‘ dir hier nicht zu viel vor!)
- Mit welchem Gefühl möchte ich die Arbeit verlassen?

Bei häufigen negativen Gefühlen:

- Kann ich dieses Gefühl durch ein anderes ersetzen?
- Warum habe ich diese(s) Gefühl(e) in erster Linie?
- Was müsste sich ändern, damit ich mich anders fühle?
- Kann ich aktiv etwas ändern, damit ich ein positiveres Gefühl bekomme?
- Wird es Zeit, in einem größeren Rahmen etwas zu ändern? *(Job-Wechsel, Gespräche suchen, Umfeld ändern, ...)*

© Lea Philipps

WOCHENTAGE

AUF EINEN BLICK

Freitag

- Wie war diese Woche bis jetzt für mich?
- Welche Stimmung hat in den letzten Tagen vorgeherrscht? Warum?
- Was waren die Highlights?
- Welche Erfolge kann ich heute feiern?
- Wofür möchte ich die letzten beiden Tage der Woche nutzen?

- Wofür möchte ich mir am Wochenende unbedingt Zeit nehmen?
- Was ist eine Aufgabe, die ich schon lange vor mir herschiebe - die ich aber am Wochenende endlich erledigen möchte?
- Wie kann ich die nächsten beiden Tage meine Akkus wieder aufladen?
- Wie kann ich das Wochenende nutzen, um mich optimal auf die kommende Woche vorzubereiten?

Samstag

- Was passt in meinem Leben gerade gut für mich und warum?
- Was passt nicht so gut und warum?
- Wo würde ich mir dementsprechend Änderungen wünschen? Wie könnten diese Änderungen aussehen?
- Welche dieser Veränderungen kann ich am Wochenende beginnen oder sogar vollkommen durchführen?
- Was sind drei Schritte, die ich gehen kann, um meinem besten Leben näher zu kommen?

- Was macht mich im Bereich Haushalt zurzeit zufrieden? Was klappt gut?
- Wo sehe ich noch Verbesserungspotential?
- Wünsche ich mir Unterstützung? Falls ja, wie könnte diese Unterstützung aussehen? (Klarere Strukturen, Aufteilung der Aufgaben, Einstellen einer Haushaltshilfe, ...)
- Gibt es Routinen, denen ich gerne nachgehen möchte?

© Lea Philipps

WOCHENTAGE

AUF EINEN BLICK

Samstag Teil 2

- Auf einer Skala von 1-10: Wie würde ich meine aktuelle, gesundheitliche Situation einschätzen?
  - Übung: *Wie verhält sich die Version von mir, die gesundheitlich eine 10/10 lebt? Was sind ihre täglichen Aktivitäten? Wofür nimmt sie sich wöchentlich/regelmäßig Zeit? Was ist ihr wichtig?*
  - *Welche Action Steps kann ich für mich aus meinen Erkenntnissen herausfiltern? Was darf ich ändern, anpassen, loslassen, um ebenfalls eine 10/10 zu leben?*

Sonntag

- Was hat mir dieses Wochenende gut getan? Was hat mir geholfen, meine Akkus wieder aufzuladen?
- Habe ich mir zu einem bestimmten Moment mehr Ruhe/Erholung/Entspannung gewünscht? Falls ja, wie kann ich sie nächste Woche in mein Wochenende integrieren?
- Habe ich die Aufgabe erledigt, die ich erledigen wollte? Falls nein, warum nicht?
- Was war der schönste Moment meines Wochenendes?

© Lea Philipps

04 IMPULSE ZUR WOCHENREFLEXION

Ich werde dir in diesem Kapitel keine Reihenfolge oder Ordnung der Impulse vorgeben. Stattdessen gibt es **mehrere Optionen, wie du bei deiner Wochenreflexion vorgehen kannst.**

1. Nimm dir jeden Sonntag (oder wann auch immer du deine Woche reflektierst) diese Liste zur Hand, überfliege die Impulse und beantworte diejenigen, an denen du hängen bleibst.
2. Beantworte jede Woche fix dieselben Fragen (zum Beispiel fünf) und suche dir dann zusätzlich jede Woche flexibel nach Lust und Laune ein paar andere Impulse aus der Liste aus.
3. Schreibe jeden Impuls aus diesem Unterkapitel auf einen ein Blatt Papier auf (oder drucke dir diese Seite aus), schneide die Impulse dann einzeln aus und fülle die Zettel gefaltet in eine Dose oder ein Glas. So kannst du jede Woche nach Belieben und völlig zufällig Impulse für deine Wochenreflexion ziehen.

Kleiner Hinweis: Da ich meistens am Sonntag reflektiere, meine ich mit "diese(r) Woche" in den Impulsen die Woche, die sich gerade dem Ende neigt. Genauso meine ich mit "nächste Woche" oder "den kommenden Tagen" die Woche, die ab dem nächsten Tag - sprich dem Montag - beginnt.

Zum Beispiel: Es ist der 21.11., ein Sonntagabend.

Mit dem Impuls *"Wie habe ich mir diese Woche Liebe gezeigt?"* reflektiere ich den Datenbereich vom 15. bis zum 21.11., also vom letzten vergangenen Montag bis zu dem Sonntag, an dem ich die Reflexion durchführe.

Genauso meine ich mit dem Impuls *"Was kann ich nächste Woche für mich tun?"* in diesem Beispiel den zeitlichen Bereich vom kommenden Montag, 22.11.21., bis zum kommenden Sonntag, 28.11.21.

Solltest du erst am Montag reflektieren oder auch an einem vollkommen anderen Tag, kannst du die Formulierungen natürlich nach deinem Bedarf anpassen.

© Lea Philipps

Reflexion der vergangenen Woche:

- Wie würde ich die Woche in einem Wort beschreiben? Warum habe ich dieses Wort gewählt?
- Was waren meine 3 größten Erfolge der Woche?
- Wofür bin ich am Ende dieser Woche dankbar?
- Was hat diese Woche gut geklappt? Warum?
- Was hat diese Woche nicht so gut geklappt? Warum?
- Was hat mir diese Woche geholfen, meinen Zielen näher zu kommen? Wie kann ich das zur Gewohnheit machen?
- Was hat mich diese Woche von meinen Zielen entfernt? Wie kann ich das nächste Woche verhindern?
- Was war das Schwerste, was ich diese Woche schaffen durfte? Wie habe ich es gemeistert?
- Habe ich anderen diese Woche etwas Gutes getan? Wenn ja, wie?
- Was habe ich mir selber Gutes getan?
- Was hat mich diese Woche überrascht?
- Was hat sich diese Woche langweilig oder kräftezehrend angefühlt?
- Was hat mir diese Woche Energie gegeben?
- Was war der beste Tag meiner Woche? Warum genau dieser?
- Worauf bin ich am Ende dieser Woche stolz?
- Was war der schönste Moment dieser Woche?
- Was hat mich diese Woche inspiriert?
- Was hat mich diese Woche zum Lächeln gebracht?
- Was darf ich noch loslassen, bevor die neue Woche beginnt?
- Was hat mir diese Woche Spaß gemacht?
- Wenn ich eine Sache an dieser Woche ändern könnte - was wäre es und warum?
- Wie habe ich mir diese Woche Liebe gezeigt?
- Wie habe ich die meiste Zeit meiner Woche verbracht? Bin ich zufrieden damit?
- Welche meiner Stärken habe ich diese Woche verwendet?
- Welche meiner Schwächen hat sich diese Woche gezeigt? Was kann ich daraus lernen/für mich mitnehmen?
- Gibt es etwas, das mich diese Woche gestört oder gestresst hat? Falls ja, wie kann ich es hinter mir lassen?
- Was ist eine Sache, die ich in den letzten Tagen gelernt habe?
- Was ist eine Sache, die ich in den letzten Tagen über mich gelernt habe?
- Woran möchte ich mich auch in Zukunft noch von dieser Woche erinnern?
- Wo stehe ich jetzt im Vergleich zum Wochenanfang?

© Lea Philipps

Übung: Mache eine Liste mit allen Dingen, die dich in der vergangenen Woche glücklich gemacht haben - das können große aber auch winzig kleine Dinge oder Ereignisse sein. Markiere dann die Dinge auf deiner Liste, bei denen du in dem tatsächlichen Moment gar nicht gemerkt hast, dass sie dich glücklich machen. Das schärft dein Bewusstsein, diese Dinge in Zukunft im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und auch genau dann glücklich zu sein.

Übung: Mache eine Liste mit all den Dingen, die in der letzten Woche Spaß, Abenteuer oder Freude in dein Leben gebracht haben. Frage dich dann: *Bin ich mir der Menge an Spaß/Abenteuer/Freude in meinem Leben und meiner Woche zufrieden? Was könnte ich in diesen Bereichen noch verbessern? Ist Spaß/Abenteuer/Freude eine Priorität in meinem Leben und meiner Woche? Falls ja, warum? Falls nein, warum nicht?*

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Intentionen für die kommende Woche:

- Wie sieht meine kommende Woche aus?
- Wie kann ich die kommende Woche zur besten Woche machen?
- Was kann ich nächste Woche für mich tun?
- Wie werde ich mich kommende Woche um meinen Körper kümmern?
- Wie werde ich mich kommende Woche um meinen Geist kümmern?
- Auf welche Gewohnheit möchte ich mich nächste Woche konzentrieren?
- Was sind drei Ziele, die ich für die nächste Woche habe? Wie kann ich diesen Zielen in den nächsten Tagen einen Schritt näher kommen?
- Welcher Lebensbereich darf für mich in der kommenden Woche im Fokus stehen?
- Für welches Buch/welchen Film/welche Serie möchte ich mir kommende Woche Zeit nehmen?
- Worauf freue ich mich in der nächsten Woche?
- Für welches Hobby möchte ich mir in den kommenden Tagen Zeit nehmen?
- Welche positive Affirmation darf mich durch die kommende Woche begleiten?
- Welche Art von Unterstützung würde ich mir für die nächste Woche wünschen?
- Was sind drei spaßige, belebende Dinge, die ich in die nächste Woche einplane?
- Welche Erfolge möchte ich am Ende der nächsten Woche feiern können?

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

05 ZUSÄTZLICHE IMPULSE

In diesem fünften Kapitel findest du zusätzliche Impulse, die dich besonders bei deiner täglichen Reflexion beziehungsweise beim Formulieren von Intentionen für deinen Tag unterstützen.

Auch hier gilt: Lass' dich auf keinen Fall von der Anzahl der Impulse überfordern. Niemand erwartet von dir, dass du alle diese Fragen an einem Tag beantwortest. Stattdessen dürfen ein paar ausgewählte Impulse dir als Inspiration und Leitfaden dienen.

Mein Tipp: Überlasse die Auswahl der Impulse auch hier gerne ab und zu dem Zufall. So beantwortest du auch die Fragen, die es vielleicht niemals in deine engere Auswahl geschafft hätten und kannst somit vollkommen neue Erkenntnisse gewinnen und eventuell sogar bisher unentdeckte Seiten an dir kennenlernen.

Den Tag beginnen + Intentionen formulieren

- Wer möchte ich heute für mich und andere sein?
- Wie möchte ich mich am Ende des Tages fühlen?
- Was ist meine Absicht für den Tag?
- Welche positive Affirmation darf mich durch den Tag begleiten?
- Was beunruhigt mich heute? Sind diese Sorgen tatsächlich gerechtfertigt? Wie kann ich meine Gedanken auf etwas Anderes richten?
- Wenn ich heute eine zusätzliche Stunde hätte - wie würde ich sie nutzen?
- Was ist meinen Fokus heute wert - und was nicht?
- Worauf freue ich mich heute am meisten?
- Was war das Beste am gestrigen Tag?
- Wie fühle ich mich heute Morgen? Warum fühle ich mich so?
- Was war mein erster Gedanke, als ich heute aufgewacht bin?
- Was kann ich heute schaffen?
- Worüber habe ich heute Kontrolle?
- Welches Lied möchte ich heute unbedingt hören und warum?
- Was kann mir der Tag heute geben?

© Lea Philipps

Fortsetzung "Den Tag beginnen + Intentionen formulieren":

- Wie fühle ich mich gerade in diesem Moment?
- Wie fühle ich mich heute körperlich?
- Habe ich bestimmte Pläne für den heutigen Tag?
- Habe ich letzte Nacht etwas geträumt? Wenn ja, was war es? Was könnte dieser Traum bedeuten?

Den Tag abschließen + reflektieren

- Wie bin ich heute ich selber geblieben?
- Wer hat meinen Tag heute besser gemacht?
- Wer ist mir zurzeit am wichtigsten in meinem Leben? Wie viel Zeit habe ich heute mit diesen Personen verbracht? Wie kann ich morgen/diese Woche mehr Zeit mit ihnen verbringen?
- Was sind zurzeit meine drei größten Ziele? Was habe ich heute gemacht, um diesen Zielen einen Schritt näher zu kommen? Was kann ich morgen tun, um ihnen noch näher zu kommen?
- Wie kann ich mich morgen noch mehr wie die Person verhalten, die ich sein möchte?
- Was schätze ich am meisten am heutigen Tag?
- Welches Mindset möchte ich morgen haben?
- Was sind drei positive Dinge, die heute passiert sind?
- Was hat mir heute Energie gegeben?
- Was habe ich heute geschafft?
- Was hat heute nicht geklappt und warum?
- Was hat mich heute inspiriert?

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Platz für Notizen + Geschriebenes

© Lea Philipps

Journaling

IS LIKE WHISPERING TO ONE'S SELF AND LISTENING AT THE SAME TIME

- Mina Murray, Dracula

© Lea Philipps

06

EIN ABSCHLUSS + DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Wooooooooow!

Du hast es bis zum Ende des ***"Journal Your Way Through Your Week" eBooks*** geschafft!

Nimm dir genau jetzt einen Moment, um richtig stolz auf dich zu sein! Du hast dich dazu entschlossen, deine Wochen und Tage ab jetzt bewusster wahrzunehmen und zu leben und bist diesem Ziel mit Hilfe der Impulse in diesem Buch sicher schon näher gekommen.

Die Fragen und Übungen dürfen dich auch weiterhin durch deinen Alltag begleiten und immer wieder daran erinnern, wie viel Klarheit in dir steckt und, dass du die Kraft hast, dein Leben und besonders deine Woche nach deinen Vorstellungen zu gestalten.

Erinnere dich deshalb regelmäßig bewusst daran, dass du dieses eBook als Hilfe und Wegbegleiter an deiner Seite findest.

Falls du jetzt schon einige Impulse beantwortet hast, stimmst du mir mittlerweile sicher auch zu, dass das Journaling eine unglaublich kraftvolle Gewohnheit ist.

Wenn du immer wieder neue Inspiration zum Thema Journaling erhalten möchtest, lade ich dich ein, mir auf Instagram unter dem Benutzernamen @lea_philipps zu folgen. Dort teile ich immer wieder Impulse und Übungen sowie Einblicke in meine Journaling-Routinen. Du erfährst dort auch, falls in Zukunft neue Projekte wie zum Beispiel ein weiterführendes eBook anstehen.

lea_philipps

© Lea Philipps

Vielleicht hast du aber auch Lust, sofort tiefer in das Journaling und achtsame Schreiben einzutauchen? Dann kann ich dir meinen Onlinekurs “Bewusstes Journaling” sehr ans Herz legen. Dort findest du eine Vielzahl an hilfreichen Videos, tiefergehenden Lektionen voller Journaling-Impulse sowie Worksheets und Zusammenfassungen, die dich dabei unterstützen, durch das Journaling Klarheit in deinem Leben zu schaffen, deine Beziehungen zu dir selber und anderen zu stärken und deine größten Träume zur Realität zu machen.

Falls das für dich gut klingt, schau’ gerne mal auf der Seite: www.leaphilipps.com/bewusstes-journaling/ vorbei.

Dort findest du entweder sofort den Zugang zum Kurs oder eine Warteliste, falls die Türen des Kurses zurzeit geschlossen sind.

Ich würde mich riesig freuen, dich weiterhin auf deiner Journaling-Reise und damit auch der Reise in dein Inneres begleiten zu dürfen und sende dir die allerliebsten Grüße!

Es ist so schön, dass du hier bist.

Lea♡

Copyright

© 2021 Lea Philipps
Web: www.leaphilipps.com

Alle Angaben und Informationen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig ausgearbeitet. Da Veränderung und Entwicklung durchaus vorkommen kann und nichts perfekt ist, sind Fehler nicht ausgeschlossen. Es wird keine Haftung für Schäden übernommen, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben, Impulse und Übungen entstehen.

Version 1.0

© Lea Philipps