



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Journaling

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Journaling

Überblick



Schreiben ist Denken auf Papier – aber es ist mehr als das. Wer regelmäßig schreibt, verarbeitet nicht nur Erlebtes, sondern entdeckt Muster, die im Strom der Gedanken unsichtbar bleiben. Journaling ist eine der ältesten und am besten erforschten Methoden der Selbstreflexion: 15–20 Minuten tägliches Schreiben haben nachweislich positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit.

Aspekt	Details
Ziel	Gedanken und Gefühle durch regelmäßiges Schreiben verarbeiten und reflektieren
Weg	Tägliches oder regelmäßiges freies Schreiben in einem Journal
Alternative Methoden	Selbstreflexionspraxis, Debriefing
Dauer	15–20 Minuten
Teilnehmer	1 Person

Grundprinzip

Journaling funktioniert, weil das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen einen Verarbeitungsprozess auslöst, der im reinen Denken nicht stattfindet. Der Stift zwingt zur Verlangsamung, zur Auswahl, zur Konkretion. Was vorher als diffuses Unbehagen im Kopf kreiste, bekommt auf dem Papier Form und Kontur – und wird dadurch bearbeitbar.

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Fördert Selbstwahrnehmung und emotionale Klarheit	Erfordert Regelmäßigkeit, um Wirkung zu entfalten
Unterstützt emotionale Verarbeitung nachweislich	Anfangs kann die leere Seite einschüchtern
Keine Materialien nötig außer Stift und Papier	Braucht einen geschützten Raum ohne Störungen
Wissenschaftlich gut belegt (Pennebaker-Studien)	Ersetzt keine Therapie bei schweren psychischen Belastungen

Vorgehensweise

Wähle eine feste Zeit – morgens oder abends funktioniert am häufigsten. Stelle ein spezielles Notizbuch bereit, das nur diesem Zweck dient. Dann: Einfach schreiben, was oben auf liegt. Keine Regeln, keine Bewertung, kein Anspruch an Stil oder Vollständigkeit. Die Belohnung kommt mit der Regelmäßigkeit.

Praxis-Impuls (H.E.A.R.-Arbeitsbuch)

Schreib nach dem Bewusstseins-Selbsttest deine Erkenntnisse auf. Nicht als Analyse – als ehrliches Gespräch mit dir selbst: *Was habe ich entdeckt? Was überrascht mich? Was will ich noch nicht sehen?*

IDG-Kontext (Icebug)

Im IDG-Programm von Icebug wurde Journaling hauptsächlich in der Being-Dimension eingesetzt. In der Acting-Dimension konnten Mitarbeiter digitales Journaling als eines ihrer Interaktionsformate wählen – über eine geschlossene OneNote-Gruppe, moderiert von einem IDG-Botschafter.

Übungen

Probiere jetzt: Mikro-Wahrnehmung (2 Minuten)

Halte inne. Schließ für einen Moment die Augen.

Scanne die vier Ebenen:

- *Physis*: Wo ist Spannung? Wie ist mein Atem?
- *Psyche*: Welche Emotion ist gerade da?
- *Geist*: Sind meine Gedanken klar oder zerstreut?
- *Transzendenz*: Fühle ich mich verbunden oder abgeschnitten?

Benenne (still oder laut): “Gerade bin ich...”

Reflexion: Was hast du bemerkt, das du vorher nicht wahrgenommen hattest?

? H.E.A.R.-Perspektive

H — Selbsterkenntnis vor Selbstoptimierung. Der Test ist kein Werkzeug, um dich zu verbessern. Er ist ein Werkzeug, um dich zu verstehen.

E — Mitgefühl mit dir selbst. Was auch immer der Test zeigt: Es ist nicht deine Schuld. Es ist deine Geschichte. Und Geschichten können sich ändern.

A — Ehrlichkeit ohne Beschönigung. Der Test funktioniert nur, wenn du ehrlich antwortest. Nicht wie du sein willst. Wie du bist.

R — Von der Erkenntnis zur Handlung. Was weißt du jetzt über dich, das du noch nicht in Veränderung übersetzt hast?

Quellen

- Pennebaker, J. W.: Writing to Heal, 2004
- Svensson Wiklander, M. (2025). Inner Growth as a Team Sport. Kap. 4 & 9

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info