

Tagebuch-Schema

Wochentag:.....Datum:Uhrzeit:..... Ort:.....

Welche Erlebnisse haben mich heute bewegt? Was hat mich gefreut, irritiert/verletzt?

.....
.....
.....

Welche neuen Erfahrungen habe ich gemacht? Was „kann“ ich neu?

.....
.....
.....

Was habe ich geträumt?

.....
.....
.....

Zu welchen neuen Erkenntnissen bin ich gelangt? Welche mich leitenden Gedanken, Überzeugungen, Werte und Regeln habe ich entdeckt?

.....
.....
.....

Welche Probleme habe ich gelöst? Wie bin ich meinen Zielen näher gekommen?

.....
.....
.....

Welche angenehmen bzw. unangenehmen Gefühle haben mich bewegt ?

.....
.....
.....

Welches waren meine wichtigsten Kontakte? Wie habe ich Kontakte gefördert?

.....
.....
.....

Was habe ich Gutes für mich getan? Wofür kann ich dankbar sein?

.....
.....
.....

Was habe ich Gutes für andere getan?

.....
.....
.....

Was nehme ich mir für morgen bzw. die nächste Zeit vor? Was will ich „klären“?

.....
.....
.....