

Journaling für den Arbeitsalltag

So kannst du mit Journaling starten und es in deinem Arbeitsalltag nutzen.

Hast du schon mal ein Tagebuch geführt? Wenn ja, dann weißt du wie wohltuend es sein kann sich nach einem anstrengenden Tag den Frust von der Seele zu schreiben. In die gleiche Richtung geht auch *Journaling*. Man könnte meinen, dass hier einfach der englische Begriff fürs Tagebuch führen genommen wurde, um dem Ganzen neues Leben einzuhauchen. Jedoch gibt es tatsächliche Unterschiede, die Journaling einzigartig machen. Hier erfährst du welche Vorteile Journaling bringen und wie du diese in deinen (Arbeits-)Alltag einbringen kannst.

Achtsam mit Journaling

Journaling ist nicht nur Tagebuchführen, sondern eine besondere Methode der Achtsamkeit. Anstatt einfach die Geschehnisse des Tages runterzuschreiben, befasst sich Journaling mit Zielsetzung, Beobachtung, der eigenen Gefühlswelt und noch viel mehr.

Journaling ist nicht nur ein tolles Hilfsmittel für eine achtsame Lebensweise, sondern ist tatsächlich auch gesund. Wer sich seine Gefühle von der Brust schreibt profitiert nämlich von einem besseren Immunsystem. Eine [Studie](#) aus dem Jahr 1999 fand sogar heraus, dass Symptome von Asthma durch Journaling gemindert werden konnten. Bestimmte Methoden des Journaling verringern außerdem Stress, sorgen für besseren Schlaf und verbessert das Gedächtnis.



So kannst du starten

1. Zunächst benötigst du natürlich etwas zum Schreiben. Dazu reicht ein klassisches Notizbuch und ein Stift — das “analoge” Schreiben ist auch eine tolle Bildschirmpause und schont die Augen. Solltest du eher Fan von digitalem Journaling sein oder einfach noch kein Notizbuch haben, kannst du natürlich auch ganz einfach in einem Schreib- oder Notizenprogramm digital loslegen.
2. Überlege dir, *wann* es Sinn macht zum Journal zu greifen. Reicht dir zum Einstieg das wöchentliche Journaling, oder möchtest du jeden Morgen die Ziele für deinen Tag festigen? Vielleicht hast du eher das Bedürfnis abends über deinen Tag zu reflektieren, oder du möchtest morgens *und* abends einen kleinen Check-in machen. Schau, was am besten in *deine Routine* passt.
3. Der nächste Schritt ist eine Struktur zu finden, die zu *dir* passt. Worauf willst du dich fokussieren? Möchtest du Journaling für private oder berufliche Zwecke nutzen? Willst du mehr Klarheit finden oder reflektieren? Sobald du das weißt, kannst du dir circa vier Fragen notieren, die du dir jeden Tag zu einem gewissen Zeitpunkt stellst und in deinem Notizbuch beantwortest. Beispiele für solche Fragen könnten sein:
 - Welche Ziele setzt du dir für heute?
 - Wie hast du dich heute gefühlt? Was für Gefühle wurden wodurch ausgelöst?
 - Welches schöne Erlebnis hattest du heute? Wie hast du dich dabei gefühlt?



Journaling — auch passend im Arbeitsalltag

Journaling bringt dir nicht nur privat viele Vorteile, sondern ist auch super für einen achtsamen und reflektierten Arbeitsalltag. Mit der Methode kannst du einfacher neue Aufgaben meistern und gewinnst Klarheit über deine Situation.

Der Schlüssel dabei ist die Regelmäßigkeit. Bleib also dabei und gib nicht auf, wenn du mal einen Tag vergisst. Nach einiger Zeit verfestigt sich Journaling immer mehr in deiner Routine und kann dir dabei helfen zu reflektieren.