



---

5  
Minuten  
Tagebuch

---

# Wusstest Du, wie heilsam Tagebuchschreiben ist?

ICH ERZÄHLE DIR WARUM.

HERBST 2013. ICH HABE BRUSTKREBS. SORGEN UMKLAMMERN MICH, WIE EINE SCHLANGE IHRE BEUTE. ICH KOMME DA NICHT RAUS. MEIN BETT MACHT MIR ANGST, WEIL ICH WEIß, DASS ICH DARIN NICHT SCHLAFEN KANN. ICH WÄLZE MICH HIN UND HER. DAS GEDANKENKARUSSEL STEHT EINFACH NICHT STILL. MIR IST SCHON GANZ TAUMELIG.

KENNST DU DAS AUCH?

WEIßT DU, WAS ICH GEMACHT HABE?

ICH BIN AUFGESTANDEN UND HABE MIR EINEN STIFT UND EIN STÜCK PAPIER GEHOLT.  
ICH HABE ALLE MEINE SORGEN UND ÄNGSTE AUFGESCHRIEBEN.  
SCHON BEIM SCHREIBEN SPÜRTE ICH, WIE ICH ZUR RUHE KOMME.  
MEIN SCHLAF WAR GERETTET.

DENN: DIE GEDANKEN WAREN NUN AUF DEM PAPIER UND NICHT MEHR IN MEINEM KOPF.

SEITDEM HABE ICH GELERNT, WIE HEILSAM TAGEBUCHSCHREIBEN IST UND TUE ES HEUTE NOCH IMMER.

DAS KANNST DU AUCH!

## Hier deine Aufgabe

SCHREIBE JEDEN ABEND IN DEIN 5 MINUTEN TAGEBUCH. MEHR ZEIT BRAUCHT ES NICHT.  
MACHE DAS AN FÜNF ABENDEN.

SPÜRE MAL, WIE DU DICH AM ERSTEN ABEND FÜHLST. UND DANN SPÜRE MAL, WIE DU DICH AM FÜNFTEN ABEND FÜHLST.

DU WIRST EINEN ENORMEN UNTERSCHIED BEMERKEN. BLEIB DRAN. DENN:

DU BEKOMMST

Klarheit

Dankbarkeit

Schöpferkraft

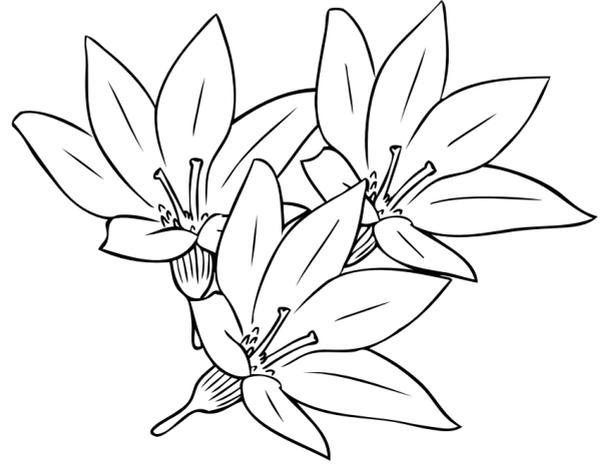


SPÜRE TIEFVERBORGENE GEFÜHLE  
AUF. ORDNE UND RÄUME DEINE  
GEFÜHLS SCHUBLADE AUF. SCHAFFE  
RAUM FÜR MEHR STRUKTUR UND  
KLARHEIT IN DIR.

LENKE MIT DANKBARKEIT DEINEN  
FOKUS AUF DIE VIELEN SCHÖNEN  
DINGE IN DEINEM LEBEN.  
VIELE GLÜCKSMOMENTE SIND DEINE  
BELOHNUNG.

WERDE AKTIV UND KOMME INS  
TUN. BESTIMME DIE  
MARSCHRICHTUNG. DU HAST ES IN  
DER HAND. KOMME IN DEINE  
SCHÖPFERKRAFT.

# Mein Tag



DATUM:

---

WAS HABE ICH HEUTE GEMACHT?

---

---

---

---

WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?

---

---

---

3 DINGE (ODER MEHR) FÜR DIE ICH HEUTE DANKBAR BIN:

---

---

---

EIN SCHÖNER MOMENT HEUTE WAR, ALS...

---

---

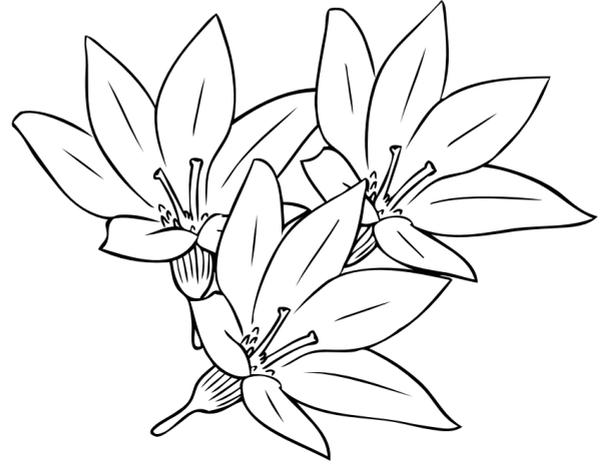
---

MEIN PLAN FÜR MORGEN:

---

---

# Mein Tag



DATUM:

---

WAS HABE ICH HEUTE GEMACHT?

---

---

---

---

WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?

---

---

---

3 DINGE (ODER MEHR) FÜR DIE ICH HEUTE DANKBAR BIN:

---

---

---

EIN SCHÖNER MOMENT HEUTE WAR, ALS...

---

---

---

MEIN PLAN FÜR MORGEN:

---

---

# Mein Tag



DATUM:

---

WAS HABE ICH HEUTE GEMACHT?

---

---

---

---

WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?

---

---

---

3 DINGE (ODER MEHR) FÜR DIE ICH HEUTE DANKBAR BIN:

---

---

---

EIN SCHÖNER MOMENT HEUTE WAR, ALS...

---

---

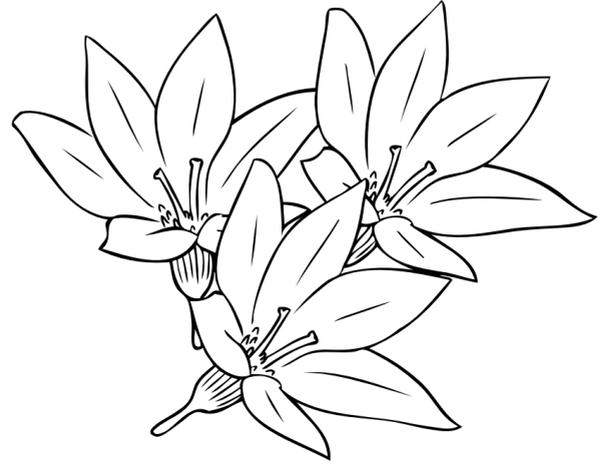
---

MEIN PLAN FÜR MORGEN:

---

---

# Mein Tag



DATUM:

---

WAS HABE ICH HEUTE GEMACHT?

---

---

---

---

WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?

---

---

---

3 DINGE (ODER MEHR) FÜR DIE ICH HEUTE DANKBAR BIN:

---

---

---

EIN SCHÖNER MOMENT HEUTE WAR, ALS...

---

---

---

MEIN PLAN FÜR MORGEN:

---

---

# Mein Tag



DATUM:

---

WAS HABE ICH HEUTE GEMACHT?

---

---

---

---

WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?

---

---

---

3 DINGE (ODER MEHR) FÜR DIE ICH HEUTE DANKBAR BIN:

---

---

---

EIN SCHÖNER MOMENT HEUTE WAR, ALS...

---

---

---

MEIN PLAN FÜR MORGEN:

---

---