

dein Journal

LIZA TSINGARIS

**DU WIRST DEIN
LEBEN NIE ÄNDERN,
BIS DU DEINE
GEWOHNHEITEN
ÄNDERST, DIE DU
TÄGLICH MACHST.
DAS GEHEIMNIS
DEINES ERFOLGS
LIEGT IN DEINER
TÄGLICHEN
ROUTINE.**

DARREN HARDY

LIZA TSINGARIS

dein Journal

Auf Instagram habe ich einen neuern Account.
[@mein.digitales.journal](https://www.instagram.com/mein.digitales.journal)

Dort nehme ich dich mit auf eine Reise
-dein Journal schreiben-
Journal schreiben ist das Einzige was ich seit
meiner Jugend jeden Tag (fast jeden Tag)
mache. Diese Routine liegt mir sehr am
Herzen, darum möchte ich
dir zeigen wie du dir 30min. am Tag Zeit
nehmen kannst für dich. Anstelle von 30min
im Smartphon scrolen, kannst du wählen und
30min. in dein Journal schreiben.

Jeden Morgen um 7:00
teile ich eine Journaling-Frage auf
Instagram. Die Fragen sind eine bunte,
vielfältige, zusammen gewürfelte Mischung aus
verschiedenen Themen.

Hast du Lust mitzumachen? Spring auf, alles
was du brauchst ist ein leeres Buch oder
Papier und ein Stift. Abonniere meinen
Account auf Instagram und los gehts.

warum?

Journaling bedeutet eigentlich nichts anderes, als dass du ein Journal, also ein Notizbuch zur Hand nimmst und hineinschreibst. Anders als beim Tagebuchschreiben aber, wo man klassischerweise nur festhält, was man tagsüber erlebt hat, verfolgen Journaling-Methoden zumeist einen bestimmten Zweck. Das von Hand schreiben ist eine willkommene Abwechslung in unserem vollen Arbeitsalltag am Computer. Allein das Medium zu wechseln, das man nutzt, um seine Gedanken zu notieren, kann schon dabei helfen, dass die Gedanken auch mal in eine andere Richtung gehen dürfen.

Im Notizbuch schlummern keine Ablenkungen. Facebook, Instagram, E-Mails und Push-Mitteilungen lassen uns hier in Ruhe und wir können uns ganz auf den Schreibprozess einlassen. Der Schreibprozess von Hand sorgt dafür, dass Dinge anders im Gehirn abgespeichert werden. Herz und Hand haben eine besondere Verbindung.

Und beim Schreiben von Hand ist diese ganz anders aktiv. Anders als wenn die Finger über die Tastatur flitzen. Manchmal hat man gar das Gefühl, dass etwas durch einen hindurch schreibt.

Oder etwas wird klarer. Schon oft habe ich nach dem Schreiben meiner Morgenseiten wichtige Gespräche führen können, vor denen ich mich zuvor gedrückt habe. Und war überrascht davon, was alles möglich ist, sobald ich Klarheit darüber habe, was ich wirklich will.

Morgenseiten sind die zeitintensivste Form von Journaling. 20-30 Minuten sitze ich daran. Daher schaffe ich das nicht jeden Tag – auch wenn dies empfohlen wird. Aber auch da, fühl dich frei, auch ich schreibe manchmal erst am Abend.

Wenn ich mit vollem Kopf oder Unsicherheit und Angst aufwache, sind die Morgenseiten mein zuverlässiges Heilmittel.

Fühl dich frei und entscheide selber wann für dich der optimalste Zeitpunkt am Tag ist um in dein Journal zu schreiben. Es gibt keine Regeln, was jedoch wissenschaftlich belegt ist, wenn du kontinuierlich etwas tust, erst dann durch diese tägliche Routine wirst du eine Veränderung oder Verbesserung sehen.

Ich freue mich auf eine gute Zeit.
Bei Fragen schreib mir gerne auf Instagram.

[@mein.digitales.journal](https://www.instagram.com/mein.digitales.journal)

herzlich Liza

LIZA TSINGARIS