



## Übung: Tagebücher schreiben und gestalten

Schreiben fällt vielen Menschen relativ leicht, deshalb schlage ich Ihnen vor, ein Tagebuch zu führen. Suchen Sie sich einen Block oder ein schön gebundenes Blanco-Buch und überlegen Sie sich eine kleine Struktur. In meinem Tagebuch steht zum Beispiel vor jedem Eintrag das Datum inklusive Wochentag, meist schreibe ich noch die Uhrzeit auf und sogar das Wetter. Irgendwie habe ich damit schon ein Stück meiner Stimmung beschrieben, wenn da steht: »nebliger Wintermorgen, nass und kalt« oder »Sonntagmittag, schwüle Hitze«. Dann schreibe ich einfach drauflos und jeden Tag sieht das anders aus – Ereignisse, die passiert sind, Stimmungen und Gefühle, Fragen, die mich beschäftigen, to-do-Listen, ein Zitat aus einem Gedicht oder einem Lied, die mir grade gefallen. Manchmal klebe ich eine Postkarte oder eine Eintrittskarte dazu. Manchmal unterstreiche ich Sätze, die mir wichtig sind. Mein Tagebuch war früher ganz ordentlich, aber heute ist es ein buntes Durcheinander, und das gefällt mir.

Sie entscheiden, wie Ihr Tagebuch aussehen kann, damit es zu Ihnen passt.

Sie entscheiden, was Sie hineinschreiben. Eine interessante Möglichkeit ist es, die Übungen aus diesem Buch dort aufzuschreiben.