

64 Journaling-Prompts

von suzan-serra.com

Zum Einstieg: Stelle dir einen Timer von 3 Minuten. Beantworte dann die folgenden Fragen, ohne aufzuhören zu schreiben oder aufkommenden Zweifeln Raum zu geben, bis der Timer klingelt: Wer bin ich? Wo stehe ich im Leben? Was möchte ich? Was brauche ich? Worauf bewege ich mich zu?

1. Dein wahres Ich reflektieren

1.  Wann oder wo fühlst du dich am meisten in deiner inneren Mitte?
2.  Was macht dich zu einer guten Freundin?
3.  In welchen Situationen verstellst du dich? Warum?
4.  Wenn du in die Natur gehst, was erfüllt dich am meisten, was liebst du?
5.  Stell dir vor, du gehst in die Innenstadt und kannst dir drei Orte aussuchen, zu denen du eingeladen wirst. Welche wählst du und warum?
6.  Wenn du an einen deiner besten Freunde denkst, die du je hattest, worüber ist eure Verbindung entstanden?
7.  Was sind deine Kernwerte?
8.  Bei welchem deiner Werte fällt es dir schwer, selbst immer danach zu leben?
9.  Dein Partner sagt 'Ich habe das perfekte Wochenende für dich gewonnen!' – und er liegt richtig: Was ist es?

2. Deine Vergangenheit reflektieren

10.  Welche zwischenmenschlichen Beziehungen haben dich tiefgreifend negativ geprägt? In welchen Eigenschaften haben sie dich verändert?
11.  Welche zwischenmenschlichen Beziehungen haben dir etwas Positives, Herzenswarmes hinterlassen?
12.  Bei welchen Erfahrungen hast du am meisten Selbstbewusstsein gelernt?
13.  Empfindest du Reue? Wenn ja, worauf bezogen? Kannst du dir selbst verzeihen?
14.  Welche Überzeugung aus deiner Kindheit hinterfragst du heute?
15.  Wann hattest du das Gefühl, im Stich gelassen worden zu sein?
16.  Gab es eine Reise, die dich tiefgreifend geprägt hat? Was genau hat sie in dir verändert?
17.  Was wolltest du als Kind einmal werden – und warum?
18.  Was ist etwas, das dir früher sehr wichtig war – worin du dich heute stark verändert hast?

3. Deine Beziehungen reflektieren

19. ❤️ Mit welchen Menschen fühlst du dich wirklich verbunden? Wann hattest du in deinem Leben das Gefühl, dass dich jemand tiefgreifend versteht?
20. 🗑️ Welche Beziehung in deinem Leben fühlt sich unausgeglichen oder einseitig an?
21. 👤 Welche Rolle(n) hast du in deiner Partnerschaft – oder hattest du in früheren Beziehungen?
22. 🗨️ Welche drei zwischenmenschlichen Beziehungen haben dich am tiefsten geprägt – und warum?
23. 🛏️ Stell dir vor, es geht dir mental sehr schlecht und du liegst im Bett, völlig kraftlos. Wer in deinem Umfeld würde liebevoll reagieren, wenn er dich so sehen könnte – und wer wäre eher verständnislos oder kalt?
24. 👁️ Von wem in deinem Umfeld hast du oft das Gefühl, verurteilt oder missverstanden zu werden?
25. 🧳 Mit wem könntest du dir vorstellen, auf eine längere Reise zu gehen – und mit wem eher nicht? Was wäre der Grund?
26. 🚫 Welche Art Mensch empfindest du als besonders unangenehm oder anstrengend?
27. 🌸 Welche Art Mensch empfindest du als besonders angenehm, inspirierend oder wohltuend?

4. Deine Emotionen entschlüsseln

28. 🔥 Welche Situationen triggern dich besonders stark? Was genau regt dich dabei auf – und welche Werte oder Erfahrungen könnten dahinterstecken?
29. 🌊 Empfindest du manchmal Einsamkeit? Wie fühlt sich das für dich an – und was würdest du dir in solchen Momenten am meisten wünschen?
30. 💬 Wie reagierst du in Konflikten? Hast du dich dabei gut unter Kontrolle – oder gibt es Verhaltensweisen, für die du dich im Nachhinein unwohl fühlst?
31. 🍷 Wodurch fühlst du dich richtig warm, gesehen und geliebt?
32. 🚫 Welchen sozialen Situationen weichst du am liebsten aus – und welche kannst du gar nicht gut ertragen?
33. 🧒 Was passiert, wenn du wütend wirst? Was brauchst du in solchen Momenten – und wie gehst du mit deiner Wut um?

5. Was macht dich glücklich?

34. 🌸 Liste 10 Dinge auf, die weniger als 20 € kosten – und für die du in deinem Alltag wirklich dankbar bist.
35. 🗳️ Welche Talente oder Eigenschaften schätzt du an dir selbst?
36. 🛍️ Du bekommst 200 € in frei einteilbaren Gutscheinen für Orte in der Stadt – welche Läden oder Orte wählst du und was wären Beispiele dafür, was du dir davon kaufen könntest?
37. 🕒 Was ist deine liebste Abendbeschäftigung, wenn du dazu kommst?
38. 🌅 Was ist deiner Meinung nach ein richtig schöner Morgen?
39. 🚗 Wenn du ein Wochenende für 1000€ so verbringen dürftest, wie immer du möchtest, was genau würdest du dir aussuchen, und wen würdest du mitnehmen?
40. 🌟 Was ist dein großer „Welterfolg“-Traum? Der, bei dem du denkst: Wenn alles möglich wäre...
41. 🧘 Wenn es um Wellness geht, welche 5 Dinge findest du am coolsten oder angenehmsten?
42. 😊 Welche Aktivität mit einem Partner oder Freund macht dich so glücklich, dass du dich ganz warm, wohligh und verbunden fühlst?
43. 🌀 Wenn du im Flow bist und an etwas so richtig energetisch machst und total glücklich dabei bist - welche Aktivität kommt dir dabei zuerst in den Sinn?

6. Klarheit über deine Träume gewinnen

44. 🏆 Was bedeutet Erfolg für dich? Wann würdest du sagen: Ich hab's geschafft?
45. 🎯 Wenn du keine Angst hättest - was würdest du gleich morgen tun?
46. 📅 Wenn du dir vorstellst, in 10-15 Jahren super cool zu sein, wie bist du dann und was machst du?
47. 🌍 Wenn du dir vorstellst, dass dein Partner in einem anderen Land leben möchte oder bereits dort lebt, welches Land oder welche Art von Ländern wäre am coolsten für dich?
48. 💎 Wenn du super reich wärst und dein Geld täglich ausgeben dürftest – welche 3 ganz alltäglichen Dinge wären dir besonders wichtig?
49. 🏠 Wenn du dir ein Haus zum Leben aussuchen könntest, wie würde es sich anfühlen, dort zu sein?
50. 😴 Wenn du in Rente bist – womit verbringst du deine Tage, was erfüllt dich?
51. 📁 Du musst 40 Jahre denselben Job machen, darfst dir aber jeden Job der Welt aussuchen – welchen wählst du?
52. 🏠 Du musst für immer zu Hause bleiben, bekommst aber 3 Hobbys komplett finanziert – welche wären es?
53. ✈️ Wenn du für immer Urlaub in nur einem Land machen dürftest – welches Land wäre es? Und was hält dich davon ab, dort zu leben?

7. Innere Blockaden aufdecken

54. ⚠️ Was ist deine größte Angst, was Zwischenmenschliches angeht?
55. 🌀 Was sind deine häufigsten negativen Gedanken dir selbst gegenüber - was wirfst du dir am liebsten vor?
56. 🚧 Welche Gründe würdest du anführen, wenn dich jemand fragt, wieso du nicht bereits super erfolgreich mit deinen Träumen bist?
57. 📖 Wenn du eine Sache aus deinem Leben streichen könntest – und eine andere dazuholen dürftest – was wären sie?
58. 💎 Was glaubst du, ist das höchste monatliche Einkommen, das für dich realistisch erreichbar ist? (Jeder von uns hat durch Herkunft & Umfeld eine „innere Grenze“ – wie sieht deine aus?)
59. ✂️ Stell dir vor, du hättest ab morgen genug Zeit & Energie, um deinen Traumberuf zu ergreifen: Wie lange würde es dauern, bis du dein Ziel erreichst – und was sind die Top 3 Hürden, die dich bisher bremsen?
60. 🎯 Inwiefern spiegeln deine aktuellen Ziele wirklich deine eigenen Träume wider – und inwiefern die Erwartungen deines Umfelds?

8. Next Steps in Richtung deiner Träumen

Wenn du dir die Dinge, die du bisher aufgeschrieben hast noch einmal durchliest, ...

61. 🔍 ... gibt es etwas, woran du an dir selbst arbeiten möchtest? → Worauf könntest du in den kommenden Tagen achten, um darin besser zu werden?
62. 🌿 ... gibt es etwas, das dich an deinem Umfeld stört? → Erstelle eine Liste aller möglichen Lösungen – egal wie unrealistisch oder verrückt sie sind. Erlaub dir, kreativ zu sein, ohne die Ideen zu verurteilen.
63. 💡 ... hast du etwas entdeckt, das dich erfüllt oder glücklich macht? → Wie kannst du nächste Woche mehr davon in deinen Alltag holen? Und wenn es schon viel Raum hat – was wäre dein nächster Schritt?
64. 🗑️ ... gibt es etwas aus deiner Vergangenheit, das dich immer noch belastet? → Was genau hält dich daran fest? Was müsste passieren, damit du loslassen kannst – und glaubst du, dass es eines Tages passieren wird?