**Journaling**

Liebe Schülerinnen und Schüler,

liebe Eltern,

wir wissen, dass die derzeitige Situation für Sie und die Situation in der Familie eine große Herausforderung ist. Alles muss neu organisiert und strukturiert werden und die Gefühle und Gedanken fahren teilweise Achterbahn.

Wir möchten Ihnen und den Kindern eine Methode anbieten, damit jeder seiner Gedanken sortieren kann und sich bewusst für einen guten Umgang verantwortlich fühlt.

**Was ist das?**

Journaling lässt sich als eine andere **Art des Tagebuchaufzeichnens** beschreiben.

Mit Journaling hat man die Möglichkeit, zielgerichtete Tagebucheinträge zu verfassen, die den eigenen Blick auf die positiven und die wichtigen Dinge im Leben richten.

**Wie geht das?**

***Fragen am Morgen:***

* Wofür bin ich dankbar?
* Was würde den Tag großartig machen? (Auch die kleinen positiven Dinge sind zu beachten)
* Wie möchte ich mich heute fühlen? Wie will ich sein?
* Mein Motto für heute: Ich bin / Ich möchte ………………………………...,

z.B. Ich will heute freundlich und geduldig sein.

***Fragen am Abend:***

* Welche drei schönen Dinge sind heute passiert?

1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Worüber bin ich glücklich?
* Was habe ich heute gelernt?
* Was möchte ich morgen besser machen?
* Wie hätte ich den Tag noch besser gestalten können?

**Die beigefügte Seite ausdrucken oder ein Heft nehmen und schon kann es losgehen. Verzierungen, Gestaltung … alles ist erlaubt!**