



Führe Tagebücher!

YES - du solltest es tun!!

... aber keine Angst, denn:

NEIN, du musst jetzt nicht hundert Tagebücher führen
und

NEIN, nur weil es TAGE-buch heißt, musst du nicht alles täglich machen.

Wenn du jedoch in einem Bereich, etwas verändern willst oder
sogar langfristig richtig erfolgreich werden willst, gehört ein Tagebuch einfach dazu!!

*“Wer zu seinem Tagebuch kommt, kommt zu sich selbst und zur Welt,
er umarmt die Erscheinungen des äußeren Lebens und umarmt seine Erfahrungen...”*

- Marie Luise Kaschnitz

“Der Vorgang des Schreibens löst Denkprozesse aus, die ohne den Vorgang nie ausgelöst werden können, Gedanken, die ich vorher hatte, erweisen sich als falsch aus dem einzigen Grund, dass sie keinen oder nur einen schlaffen und unzulänglichen Satz erlauben. Schreibend werde ich so auf neue Gleise des Denkens rangiert und komme dann an ein Ziel, wohin ich nicht wollte, um dort zu entdecken, dass ich am richtigen Ziel bin. Schreiben ist also ein Umweg, den das Denken einschlägt, um mit mir ans Ziel zu kommen, das scheinbar auf keinem direkteren Weg als diesem Umweg erreichbar ist.”

-Kurt Marti



BODY >> keep your body diary!

DIGITAL >> keep your digital diary!

FINANCIAL >> keep your budget diary!

MATERIAL >> keep your material diary!

MIND >> success diary | little diary of giant ideas | personal diary

REGIONAL >> keep your travel diary!

SOCIAL >> keep a people management system!

SEXUAL >> keep your sexual diary!

SPIRITUAL >> diary of gratitude | dream diary | meditation journal | (+ evtl.: keep your psychedelic diary!)

TIME >> keep you diary of time!

Sicher kann jeder sein Tagebuch führen wie er will, doch für mich geht es darum:

- Es geht mir um Vollständigkeit, um das Nicht-Auswählen, das So-lassen-wie-es-ist.
- Einfach ehrlich zu sein und ehrlich zu bleiben.
- Es geht darum, durch diese Art der Verarbeitung, aus dem Erlebnis eine Erfahrung werden zu lassen!
- Grund-legend: Wir erarbeiten uns mit diesem Erwidern ein Stück Festland, wir legen einen Grund, auf dem wir das Leben wieder ein Stück besser verstehen und ertragen können. Es geht um Seelenhygiene!
- Nicht verdrängen, sondern ansehen!



- Sich selbst mit allem begegnen, was in einem steckt.
- schriftliches Reflektieren als Impuls für Veränderungen
- eine Hilfe, um das Gespräch mit seinem tiefsten Inneren aufzunehmen
- Hier haben auch Kleinigkeiten ihren Platz - die kleinen Enttäuschungen, Freuden, Fehlschläge und Regungen - von ihnen kernen wir viel über uns selbst und werden so fähiger, mit dem Großen umzugehen
- Worte finden, die uns näher an unseren Zustand heranbringen. Man beginnt zu verstehen. Wir können dann mit uns selbst und vielleicht später mit jemandem anderen viel leichter darüber sprechen. Die richtigen Namen und Worte finden, dass ist es, worum es beim Schreibprozess geht!
- Leid bekommt ein Gesicht. Vielleicht lässt sich so auch der Ursprung finden, und es mag sogar Möglichkeiten geben, Entscheidungen zu treffen, die diesen Zustand verändern.
- 'heranschreiben' und dann schreibend begreifen
- Den Weg finden aus dem Diffusen und Unklaren.
- Schreiben schafft mit Worten eine Entsprechung zu der Welt in mir und um mich herum.
- Tagebuchschreiben ist Bewusstmachen. - Mit der wachsenden Bewusstwerdung nimmt die Lebensqualität zu, auch wenn damit das Leben nicht unbedingt einfacher wird.
- Was wir uns selbst nicht verdrängen müssen, weil wir es verstehen und annehmen können, auch wenn es dunkel und schwierig ist, brauchen wir es im anderen nicht zu verurteilen.
- Verhilft den eigenen Weg rückblickend zu erkennen.
- Tagebuchschreiben ist Spuren hinterlassen.
- Ein Kreis-Denken oder ein abgebrochenes Denken ist offensichtlicher, wenn es auf Papier passiert und nicht nur im Kopf. Wir wie ehrlich sein wollen, dann ist es schriftlich schwerer, uns selbst etwas vorzumachen, als gedanklich.
- Tagebuchschreiben als Selbsttherapie: Der gute Zuhörer erlaubt mir, das zu sagen, was in mir ist, was sich da an Verknotungen, Verbiegungen und Verklemmungen angesammelt hat und mich hindert, mein Leben fließen zu lassen. Beim Tagebuchschreiben ist man beides - der Sprechende und Hörende. Ich schreibe und lese, was ich geschrieben habe. Man wird sein eigener Seelsorger.
- In einer Zeit der Zerstreung finden wir durch die Disziplin des Schreibens einen Punkt der Konzentration.
- Hilfreich um diese zwei Dinge zu klären: Wo bin ich und wo will ich hin? Oder: Was ist und was ist möglich?
- Lernen eines besseren Hörens nach Innen.
- Besinnung als ganz besondere Art der Aktion.

Was man schreiben sollte?

Scheiß egal! Alles was angeht!

Das Tagebuch kann Beichttort sein. Es kann Fluchtort sein, wenn man nichts und niemand mehr hören und sehen will. Es kann der Ort sein, wo man sich selbst herausfordert und sich absolute Ehrlichkeit abverlangt. Es kann der Ort sein, an dem man seine Geheimnisse aufbewahrt, die dein Leben bereichern, die man aber mit niemandem teilt, bis der richtige Moment gekommen ist. Es kann der Ort sein, man seine eigene Entwicklung gewissenhaft und liebevoll beobachtet und vorbereitet. Das Tagebuch kann ein Erinnerungsbuch sein, um gewisse Ereignisse nicht zu vergessen. Das Tagebuch kann Gebetsbuch sein, in dem man Wünsche und Freuden aufzeichnet. Es kann auch ein Traumtagebuch sein, in dem man die Träume, die unser Unterbewusstsein uns schickt, notiert, reflektiert, um festzustellen, was noch alles in uns zum Leben kommen will und wo die Blockaden liegen, die aufzuräumen sind.

ES KANN ALL DAS UND VIEL MEHR SEIN!

Das kann jeder schreibende für sich allein entscheiden...

Wir sind so vollgestopft mit Vorstellungen von dem, was wir 'sollten' und 'müssten' und was 'wichtig' ist, was wir denken dürfen und was nicht, dass der Weg zu unseren eigensten Gefühlen und Gedanken blockiert ist. Durch das Tagebuch können wir versuchen, den Weg freizuschreiben.. □