

- für Kinder und Eltern -

MEIN PERSÖNLICHES

*Achtsamkeits-
tagebuch*

FÜR MEHR GELASSENHEIT IM
ALLTAG

Gedanken, die stark machen.

Photo by Florian Klauer on Unsplash

evasroka.de

EINLEITUNG

Hallo. Ich freue mich sehr, dass du mit dem Tagebuch schreiben beginnst.

Dieses Tagebuch unterstützt dich dabei, konzentrierter zu lernen, gelassener zu werden...uuuund es macht einfach Spaß!

So ein Tagebuch kann ein super Begleiter für dich sein, mit dem du schöne Momente teilst und schwierige Augenblicke ebenso.

Ein Achtsamkeitstagebuch ist eine besondere Form des Tagebuchs.

Es geht darum, Gefühle in dir zu bemerken, also Ärger, Freude, Trauer oder auch Langeweile zu spüren. Dabei lernst du, deine Gefühle und Erlebnisse nicht sofort zu bewerten. Also zu sagen: "das ist aber blöd", sondern sie zunächst zu beobachten. Wozu das gut ist?

Warum du ein Achtsamkeitstagebuch schreiben solltest

Es gibt viele Vorteile durch das Schreiben eines Tagebuches, die du bestimmt bald selbst bemerken wirst. Hier sind zwei wichtige Gründe:

- Du lernst dich besser kennen und kannst gelassener werden
- Du erschaffst dir einen Kosmos voller Ideen, Gefühle und Erinnerungen

Und jetzt geht es los. Viel Freude mit deinem neuen Achtsamkeitstagebuch!

Eva Sroka

Eva Sroka

DATUM:

Ok. lass uns beginnen. Doch bevor du loslegst, schließe deine Augen und atme ganz ruhig ein und aus. Versuche einen Moment lang nur deine Atmung zu spüren...

Es gibt viele Worte, die Gefühle ausdrücken. Welches Gefühl passt am Besten zu deiner Stimmung? Wie fühlst du dich gerade? Kreuze an:

<input type="checkbox"/> lebendig	<input type="checkbox"/> traurig	<input type="checkbox"/> glücklich	<input type="checkbox"/> verwirrt	<input type="checkbox"/> überrascht
<input type="checkbox"/> wütend	<input type="checkbox"/> entspannt	<input type="checkbox"/> müde	<input type="checkbox"/> angespannt	<input type="checkbox"/> ängstlich

Das ging mir tagsüber durch den Kopf:

Antworte hier

Morgen werde ich diesen Menschen glücklich machen:

DATUM:

Jeder Tag ist ein bisschen anders. Manchmal wirst du gerne malen, an einem anderen Tag lieber schreiben, oder die Fragen nur für dich selbst im Kopf beantworten...alles ist ok.

So fühle ich mich gerade:

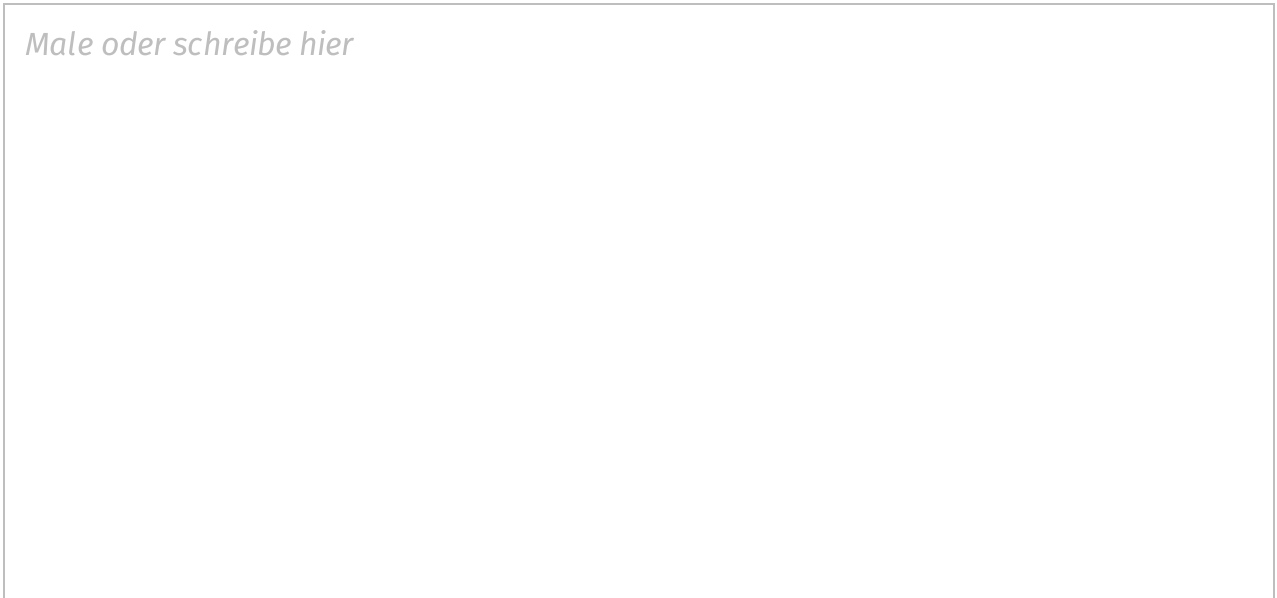


Dafür bin ich dankbar:



Wenn du ein Tier oder eine Pflanze wärst, wie würdest du dich malen oder beschreiben? Wärest du schnell oder ganz langsam, einfarbig oder bunt, dick oder dünn?

Male oder schreibe hier



DATUM:

Hey! Schließe deine Augen und atme langsam drei Mal ein und aus.
So kommst du zur Ruhe und kannst dich auf dich selbst besser
konzentrieren :-)

Das beruhigt und entspannt mich. Das macht mich zufrieden:

Male, schreibe, zeichne oder klebe auf..

In diesen Situationen war ich heute achtsam. Das heißt ich war aufmerksam, ließ mich nicht ablenken und konnte meine Gefühle und Gedanken beobachten:

Wenn dich etwas beunruhigt oder dir Angst macht, dann erinnere dich an dein oberes Bild. Schau nochmal hin und präge es dir ein...

DATUM:

Hallo! Ich bin gespannt wie du dich heute fühlst und was du gerade in diesem Moment wahrnimmst...

Wenn du deine Augen schließt und nur zuhörst, was hörst du? (Geräusche, Stimmen, dich selbst) Wie ist das Geräusch?

Gibt es einen Gegenstand um dich herum, den du magst? Was gefällt dir an ihm?

Ich war heute zufrieden als ich....

Diesen Menschen habe ich heute glücklich gemacht:

Dieses Ziel setze ich mir für Morgen. Ich werde...

DATUM:

Hallo! Es geht wieder los: Schließe deine Augen und atme ganz ruhig ein und aus... oder gibt es etwas anderes, das dich auf den Moment einstimmt und dich innehalten lässt?

Welches Gefühl passt am Besten zu deiner Stimmung? Wie fühlst du dich gerade?

<input type="checkbox"/> lebendig	<input type="checkbox"/> traurig	<input type="checkbox"/> glücklich	<input type="checkbox"/> verwirrt	<input type="checkbox"/> überrascht
<input type="checkbox"/> wütend	<input type="checkbox"/> entspannt	<input type="checkbox"/> müde	<input type="checkbox"/> angespannt	<input type="checkbox"/> ängstlich

Wenn ich mich schlecht fühle, dann ist das mein Rückzugsort:

Diese drei Dinge mag ich an mir:

DATUM:

Schließe deine Augen und atme ganz ruhig ein und aus. Versuche einen Moment lang nur deine Atmung zu spüren...Das bewusste Atmen hilft dir in schwierigen Situationen. Hast du es schon mal versucht?

Welches Gefühl passt am Besten zu deiner Stimmung? Wie fühlst du dich gerade?
Kreuze an:

<input type="checkbox"/> lebendig	<input type="checkbox"/> traurig	<input type="checkbox"/> glücklich	<input type="checkbox"/> verwirrt	<input type="checkbox"/> überrascht
<input type="checkbox"/> wütend	<input type="checkbox"/> entspannt	<input type="checkbox"/> müde	<input type="checkbox"/> angespannt	<input type="checkbox"/> ängstlich

Es gibt noch viel mehr Gefühle und Gefühlsmischungen. Fallen dir noch mehr Gefühle ein?

Morgen werde ich diesen Menschen glücklich machen:

DATUM:

Hallo! Ich bin gespannt wie du dich heute fühlst und was du gerade in diesem Moment wahrnimmst...

Vielleicht ist es ein Gefühl in deinem Inneren? Oder du nimmst deinen Körper beonders intensiv wahr? Wie fühlen sich deine Hände oder deine Füße an? Sind sie warm oder kalt? Spürst du vielleicht deine Socken am Fuß oder den Fußboden?

Heute hat es mir gefallen, mit diesem Menschen zu sprechen oder zu spielen:

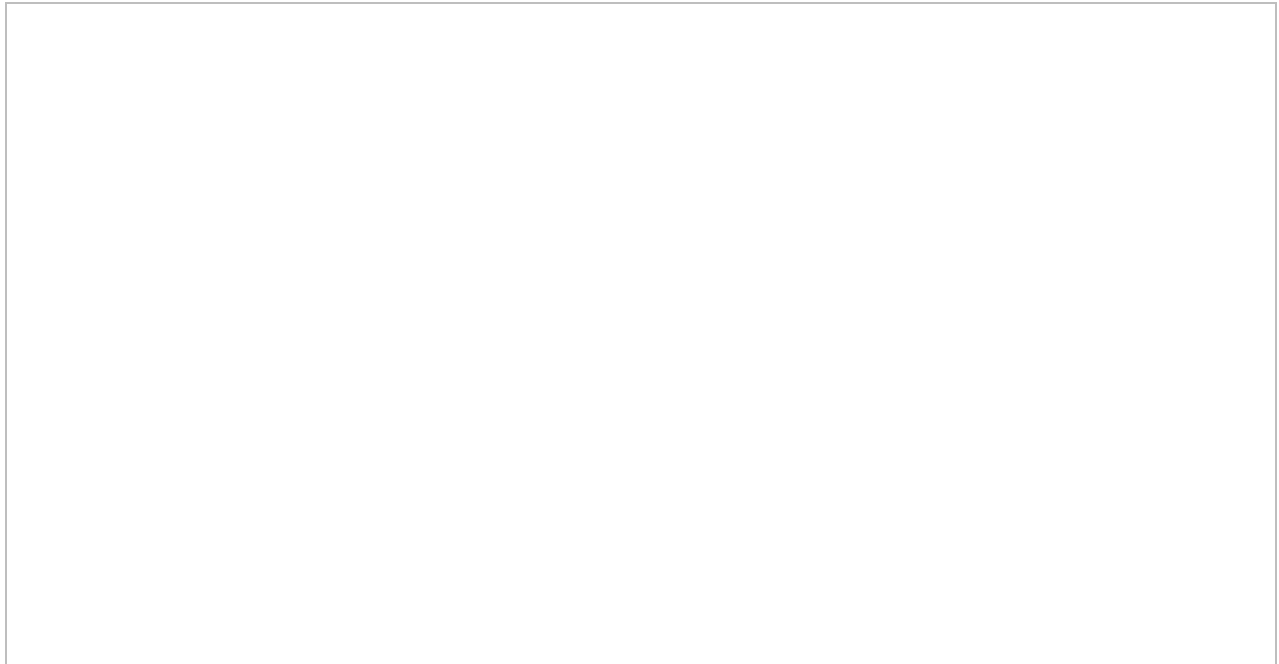
Dabei ging es um dieses Thema oder Spiel:

Dieses Ziel setze ich mir für Morgen. Ich werde...

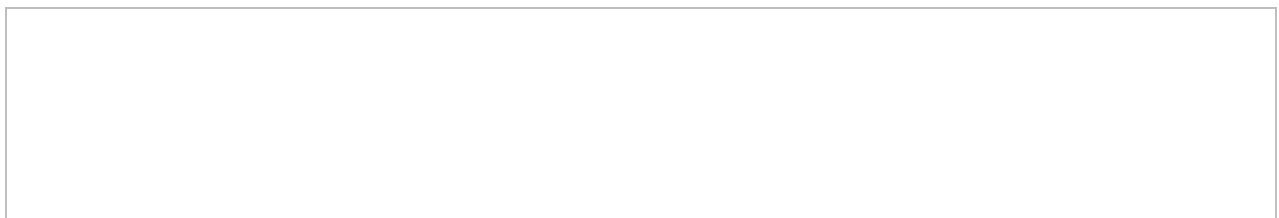
DATUM:

Hallo! Ich freue mich, dass du hier bist. Schließe jetzt deine Augen und atme langsam drei Mal ein und aus.

Male, zeichne oder schreibe auf wie es dir heute geht. Wie fühlst du dich? Du kannst zum Beispiel Farben oder Formen benutzen, um deine Stimmung auszudrücken.



In diesen Situationen war ich achtsam. Das heißt ich war Aufmerksam, ließ mich nicht ablenken und konnte meine Gefühle und Gedanken beobachten:



Mache dir ein Kompliment:

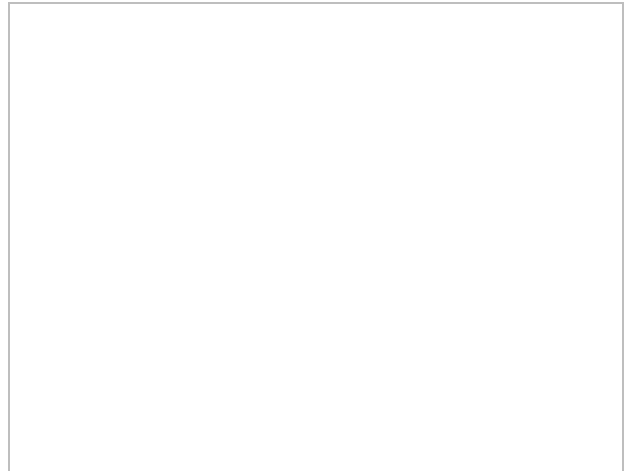
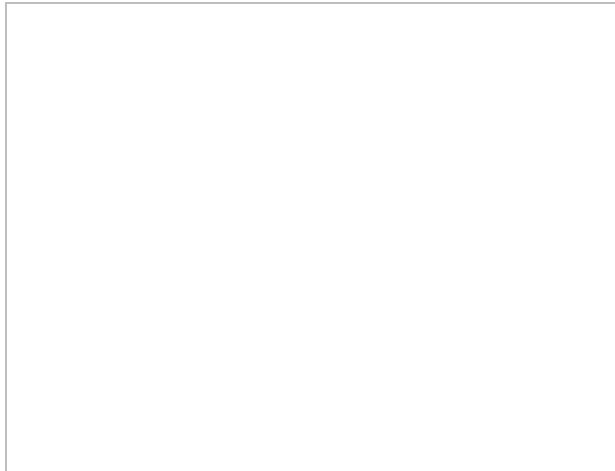


DATUM:

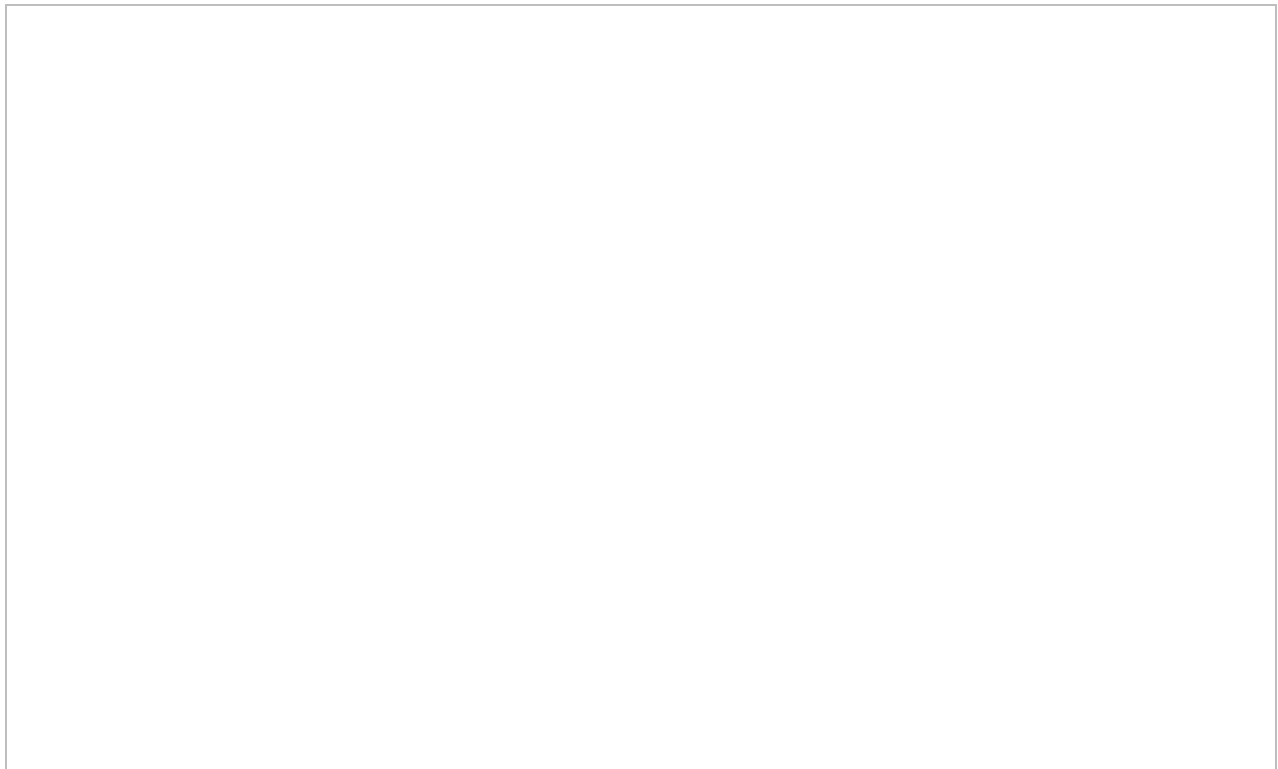
Jeder Tag ist ein bisschen anders. Manchmal wirst du gerne malen, an einem anderen Tag lieber schreiben, oder die Fragen nur für dich selbst im Kopf beantworten...alles ist ok.

Dafür bin ich heute dankbar:

**Heute habe ich diesen Menschen
zugehört:**



**Schreibe, male, kritzle oder klebe deinen persönlichen Wetterbericht der Gefühle.
Stürmt es in dir, oder scheint die Sonne? Ist dir nach Regen zumute oder sollen deine
Gedanken vom Wind fortgetrieben werden...**



DATUM:

Hallo! Heute machen wir wieder eine schnelle Runde. Ich bin gespannt wie du dich heute fühlst und was du gerade in diesem Moment wahrnimmst...

Wenn du deine Augen schließt und nur zuhörst, was hörst du? Sind es Geräusche oder Stimmen? Wie hören sie sich an?

Gibt es einen Gegenstand um dich herum, den du magst? Was gefällt dir an ihm?

Ich war heute zufrieden als ich...

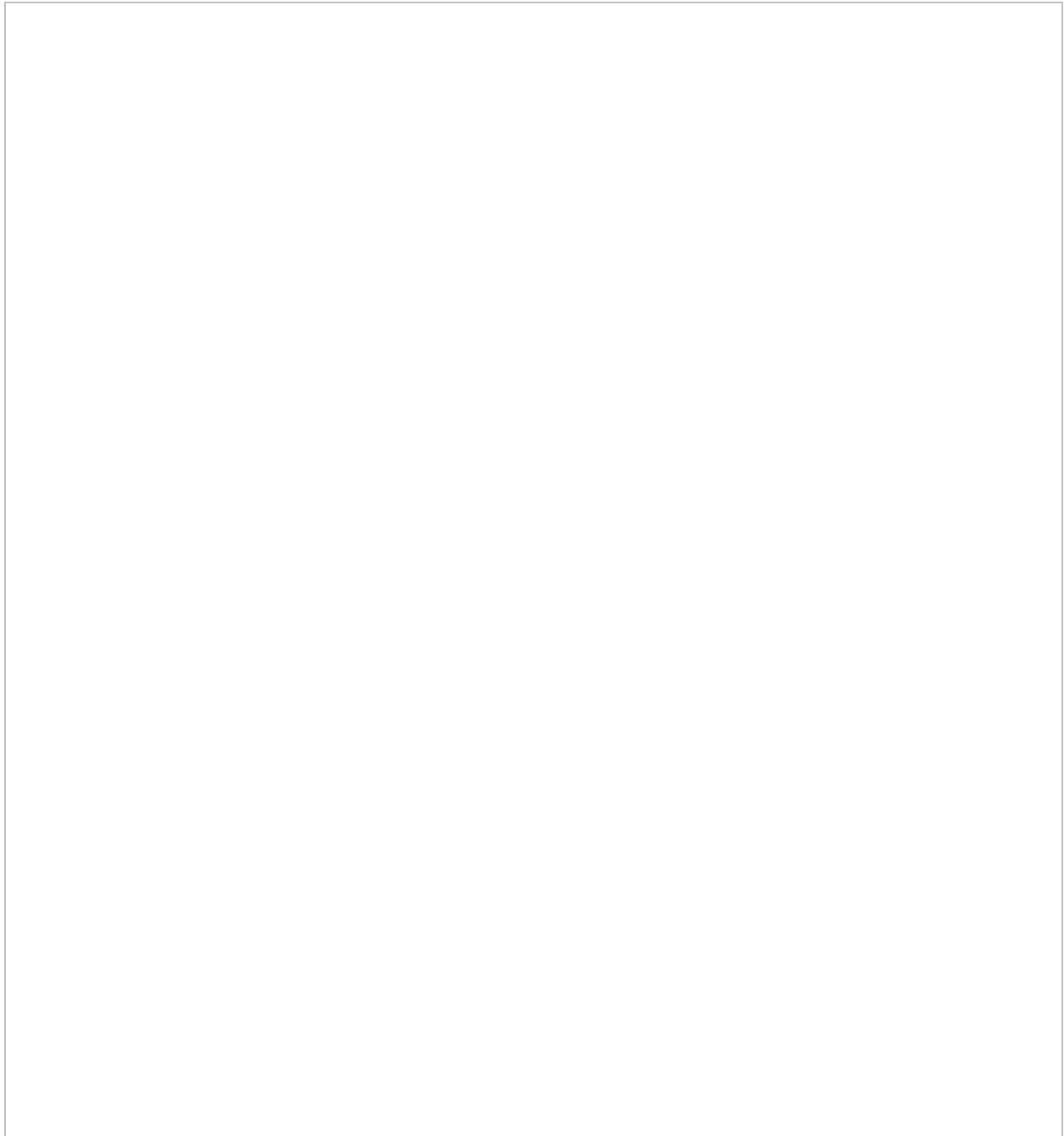
Diesen Menschen habe ich heute glücklich gemacht:

Dieses Ziel setze ich mir für Morgen. Ich werde...

DATUM:

Hallo! Dein Tagebuch begleitet dich schon eine ganze Weile. Inzwischen weißt du bestimmt schon ganz gut, was dir gut tut und welche Fragen du gerne beantwortest.

Denk dir heute Fragestellungen aus und schreibe, male oder klebe für dich wichtige Tageserlebnisse und Gefühle auf..

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write, draw, or paste their daily experiences and feelings.

DANKE!

Ich hoffe, dass du viel Freude beim Ausfüllen, Malen und Schreiben hattest.

Ich freue mich, von dir und deinen Eltern zu hören!

Lieben Gruß

Eva Sroka

evasroka.de