



30 Tage Journaling-Impulse

Ein Impuls pro Tag für einen Monat — jeder mit einer bestimmten Aufgabe, die Schreiben laut Forschung erfüllen kann.

Journaling wirkt, und es wirkt aus Gründen, die inzwischen recht gut verstanden sind: Ein Erlebnis in Worte zu fassen senkt die emotionale Reaktivität, ein Gefühl präzise zu benennen verändert, wie das Gehirn damit umgeht, und über sich selbst aus der Distanz zu schreiben macht schwere Dinge leichter anschaulich. Die meisten Impuls-Listen ignorieren all das und drücken dir dreißig beliebige Fragen in die Hand.

Diese dreißig sind sequenziert. Woche eins bringt dich einfach nur zum Schreiben. Woche zwei trainiert, Gefühle präzise zu benennen. Woche drei nutzt Selbstdistanzierung und Dankbarkeit. Woche vier verwandelt das Gelernte in Pläne für die nächsten 66 Tage — im Median die Zeit, die eine Gewohnheit in der einen Alltagsstudie dazu brauchte, um zu entstehen.

Fünf Regeln für Schreiben, das hilft

Lies sie einmal. Den Rest erledigen die Impulse.

- ☐ Schreib 10–15 Minuten. Die ursprünglichen Studien zu expressivem Schreiben nutzten 15–20 Minuten an aufeinanderfolgenden Tagen; zehn ehrliche Minuten schlagen dreißig erzwungene. ^[1]
^[2]
- ☐ Schreib für dich, nicht für ein Publikum. Rechtschreibung, Grammatik und Handschrift spielen keine Rolle — der Nutzen entsteht dadurch, das Erlebnis überhaupt in Worte zu fassen. ^[2]
- ☐ Benenne Gefühle präzise. Eine Emotion in Worte zu fassen senkt die Aktivität in der Amygdala; „angespannt“ und „enttäuscht“ bewirken mehr als „schlecht“. ^[3]
- ☐ Beende jeden Eintrag mit einem Stimmungsscheck: Gesamtstimmung → das konkrete Gefühl darunter → der Lebensbereich, den es berührt hat. Feinkörniges Stimmungstracking ist mit besserer Emotionsregulation verbunden. ^[4]
- ☐ Lies jeden siebten Tag noch einmal nach. Muster sind der Punkt; ein einzelner Eintrag verrät selten viel.

Woche 1 — Anfangen

Das einzige Ziel diese Woche ist zu schreiben. Auf Qualität kommt es noch nicht an, auf die neuronale Bahn schon: Zu dieser Zeit, an diesem Ort, schreibe ich.

- 1** Was ist heute besser gelaufen als erwartet, und was hat dazu geführt?

2 Beschreib den heutigen Tag in drei Sätzen: was passiert ist, wie es sich angefühlt hat, was du behalten würdest.

3 Was hat dein Körper heute gebraucht und nicht bekommen — Schlaf, Essen, Bewegung, Ruhe?

4 Schreib eine Sorge auf und dann den kleinstmöglichen nächsten Schritt, den du dagegen tun könntest.

5 Was hat dir heute Energie gegeben? Was hat sie dir genommen?

6 Benenne das stärkste Gefühl des Tages so präzise wie möglich. Nicht „schlecht“ — gereizt, unruhig, enttäuscht, angespannt?

7 Lies die Einträge dieser Woche noch einmal. Welches Wort oder Thema taucht mehr als einmal auf?

Woche 2 — Benennen

Diese Woche trainiert emotionale Granularität. Jedes Mal, wenn du ein vages Gefühl durch ein präzises ersetzt, tust du genau das, was die Forschung Affect Labelling nennt.

8 Such dir einen Moment von heute aus, in dem deine Stimmung gekippt ist. Was war der Auslöser, und was genau hat sich verändert?

9

Beschreib ein Gefühl von heute in drei Schritten: die Gesamtstimmung, das konkrete Gefühl darunter und der Lebensbereich, den es berührt hat.

10

Woran vermeidest du zu denken? Schreib fünf Minuten darüber, ohne abzusetzen.

11

Wann hast du dich zuletzt ruhig gefühlt? Beschreib die Umgebung mit allen Sinnen — Licht, Geräusche, Temperatur.

12

Was hat jemand heute gesagt oder getan, das hängen geblieben ist? Warum hat es getroffen?

13

Schreib über eine kleine Frustration, als würdest du sie jemandem erklären, der nicht dabei war.

14

Blick auf diese Woche zurück. Welche Gefühle waren leicht zu benennen, und welche haben Arbeit gekostet?

Woche 3 — Abstand nehmen

Selbstdistanzierung — über sich selbst zu schreiben wie über jemand anderen — macht schwierige Erlebnisse leichter verarbeitbar, ohne sie abzuschwächen. Dankbarkeitsschreiben, konkret gemacht, steigert in kontrollierten Studien das Wohlbefinden. ^{[5][6]}

15

Beschreib einen schwierigen Moment dieser Woche in der dritten Person, mit deinem eigenen Namen.

16

Was würdest du einer engen Freundin oder einem engen Freund sagen, der gerade genau in deiner Situation steckt?

17

Nenn drei Dinge, für die du dankbar bist — und schreib zu jedem einen Satz, warum es passiert ist.

18

Welche Überzeugung über dich selbst hat der heutige Tag widerlegt?

19

Welche deiner Gewohnheiten dient still deinem zukünftigen Ich? Welche kostet es still?

20

Schreib über etwas, das du dieses Jahr besser gemeistert hast, als du es vor einem Jahr getan hättest.

21

Was kannst du morgen beeinflussen, und was nicht?

22

Lies Woche drei noch einmal. Hat das Schreiben aus der Distanz verändert, wie sich etwas davon anfühlt?

Woche 4 — Nach vorn bauen

Die letzte Woche macht aus Reflexion Pläne. Implementationsintentionen — „nach X mache ich Y“ und „wenn X passiert, dann mache ich Y“ — haben über fast hundert Studien hinweg einen mittleren bis großen Effekt auf die Umsetzung. ^{[7][8]}

- 23 Wähl eine Gewohnheit für die nächsten 66 Tage. Schreib sie so auf: „Nachdem ich [bestehende Routine], werde ich [winzige Handlung].“

- 24 Was wird dieser Gewohnheit im Weg stehen? Schreib für jedes Hindernis, das du jetzt schon siehst, einen Wenn-dann-Plan.

- 25 Beschreib deinen idealen ganz normalen Dienstag in fünf Jahren — keinen Urlaub, einen gewöhnlichen Tag.

- 26 Wie sollen dein Schlaf, deine Bewegung und dein Essen nächsten Monat aussehen? Ein Satz zu jedem.

- 27 Wer hilft dir, dranzubleiben, und wie könntest du es dieser Person leichter machen?

- 28 Was hat dich das Stimmungstracking diesen Monat gelehrt, das du an Tag eins noch nicht wusstest?

- 29 Schreib einen Brief an dich selbst, den du in 66 Tagen öffnest. Was soll dann hoffentlich anders sein?

So nutzt du sie

- 1 Wähl eine Zeit und einen Ort und bleib dabei. Die Gewohnheit bildet sich um den Kontext, nicht um den Inhalt.
- 2 Ein Impuls pro Tag, der Reihe nach. Wenn ein Impuls nicht zum Tag passt, schreib darüber, warum — auch das ist ein Eintrag.
- 3 Schließ jeden Eintrag mit dem dreistufigen StimmungscHECK ab. Er dauert zwanzig Sekunden und macht aus einem Tagebuch Daten.
- 4 Lies an den Tagen 7, 14, 22 und 30 noch einmal nach. Bei den Nachlese-Impulsen bemerken die meisten das erste Muster.
- 5 In Lamplit gibt dir das kostenlose Tagebuch jeden Tag drei geführte Reflexionsfragen und denselben dreistufigen Stimmungstracker, hält deinen Streak und zeichnet deine Stimmung über Wochen auf — damit das Muster dich findet.

Lieber Handy als Papier?

Dasselbe Tagebuch ist kostenlos in Lamplit eingebaut: Es trägt die Einträge für dich ein und bündelt Schlaf, Stimmung, Ernährung und Training an einem Ort. Web, iPhone, Android, Apple Watch und Wear OS.

lamplit.ai — kostenloses Konto, keine Kreditkarte

Quellen

Wo ein Punkt auf einer bestimmten Quelle beruht, verweist die Zahl in Klammern darauf. Jede Quelle ist verlinkt.

1. Pennebaker, J.W. & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
2. Pennebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
3. Lieberman, M.D. et al. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
4. Barrett, L.F., Gross, J., Christensen, T.C. & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
5. Kross, E. & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 81–136. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
6. Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
7. Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)

8. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Zuletzt geprüft: 24. August 2026

Diese Impulse unterstützen die Reflexion und ersetzen keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Wenn du anhaltend niedergeschlagen oder ängstlich bist oder Gedanken hast, dir selbst zu schaden, wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine örtliche Krisenhotline.