

Free Journaling Guide



# 7 Tage Self Love Challenge

Lerne, deine Gedanken zu verstehen und  
freundlicher mit dir selbst zu sein

[www.loveyourlightt.de](http://www.loveyourlightt.de)



## TAG 1: WAHRNEHMEN



**Frage:** *„Wie spreche ich aktuell mit mir selbst?“*

Am Anfang fühlt es sich vielleicht ungewohnt an, sich selbst so bewusst zuzuhören. Mir ist dabei oft erst aufgefallen, wie kritisch ich eigentlich mit mir spreche, ohne es wirklich zu merken.

Viele Gedanken laufen einfach automatisch ab. Und genau deshalb nehmen wir sie oft gar nicht bewusst wahr.

Heute geht es nicht darum, etwas zu verändern. Sondern einfach nur darum, ehrlich hinzuschauen.

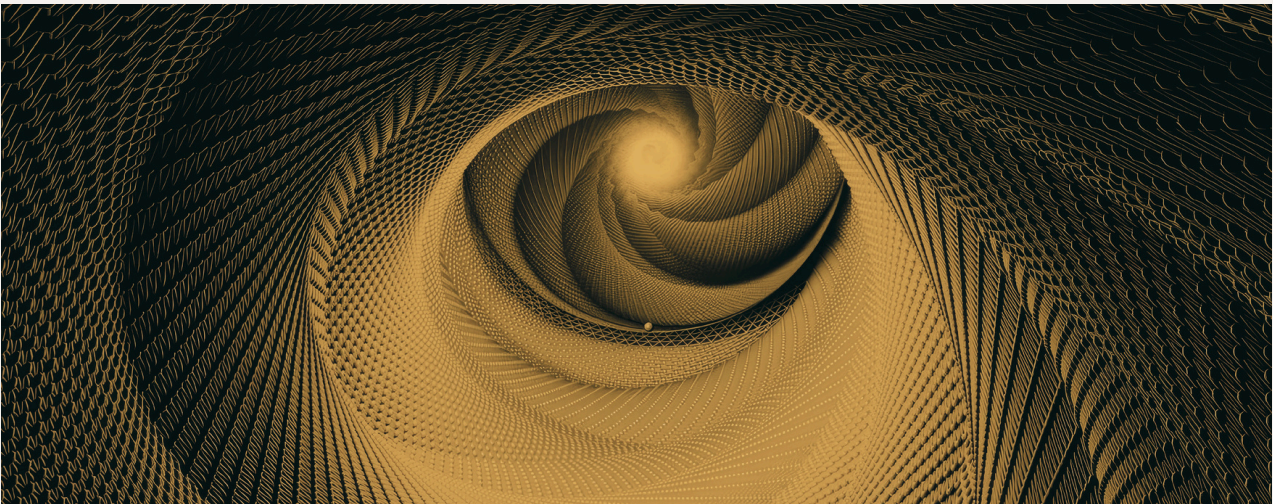
### Was du heute konkret machen kannst

- Nimm dir 5-10 Minuten Zeit und setz dich bewusst hin
- Schreibe alles auf, was dir gerade durch den Kopf geht
- Versuche nicht, es zu strukturieren oder „schön“ zu formulieren

### Kleiner Tipp...

Wenn du nicht genau weißt, wo du anfangen sollst, beginne mit:

*„Gerade denke ich...“*



## TAG 2: GEDANKEN VERSTEHEN



Manchmal denken wir Dinge so oft, dass sie sich wie Fakten anfühlen. Aber wenn man sie einmal aufschreibt, merkt man schnell, dass sie oft härter sind, als sie sein müssten. Ich habe irgendwann verstanden, dass nicht jeder Gedanke, den ich habe, auch wahr ist. Und genau das ist ein wichtiger Schritt: Nicht alles sofort zu glauben, was im eigenen Kopf passiert.

### Kleiner Tipp...

Versuche, einen Gedanken leicht umzuschreiben.

### Beispiel:

*"Ich bin nicht gut genug" →  
"Ich fühle mich gerade nicht gut genug"*



### Was du heute konkret machen kannst

- Lies dir die Gedanken von gestern nochmal durch
- Markiere 2-3 Gedanken, die besonders oft vorkommen
- Schreibe zu jedem Gedanken:  
→ *Ist das wirklich immer wahr?*  
→ *Würde ich das auch zu einer Freundin sagen?*

# TAG 3

## SELBSTWERT



Ich habe meinen Wert lange an Dingen festgemacht wie Leistung oder daran, wie ich aussehe. Und egal wie sehr ich mich angestrengt habe, es hat sich nie wirklich „genug“ angefühlt. Erst als ich angefangen habe, das zu hinterfragen, habe ich gemerkt, wie anstrengend das eigentlich ist. Vielleicht geht es weniger darum, mehr zu leisten und mehr darum, sich selbst unabhängig davon zu sehen.



### Was du heute konkret machen kannst

- Schreibe auf, woran du deinen Wert aktuell festmachst (z. B. Leistung, Aussehen, Erwartungen anderer)
- Dann schreibe darunter: *“Was bleibt von mir übrig, wenn ich das alles wegnehme?”*



## TAG 4: DEIN KÖRPER



Dieser Schritt fällt vielen schwer. Mir auch. Gerade wenn man lange kritisch mit dem eigenen Körper war, fühlt sich Dankbarkeit fast fremd an. Aber es hilft, den Blick langsam zu verändern. Nicht darauf, wie dein Körper aussieht, sondern darauf, was er jeden Tag für dich tut. Es müssen keine großen Dinge sein. Manchmal reicht es schon, überhaupt anzufangen, anders zu schauen.

### Was du heute konkret machen kannst

- Schreibe 3 Dinge auf, für die du deinem Körper dankbar bist
- Versuche dabei, nicht auf Aussehen zu achten

→ Fokus auf Funktion, Gefühl, Alltag

### Beispiele

- „Mein Körper trägt mich durch den Tag“
- „Ich kann fühlen und erleben“
- „Ich kann mich bewegen“

# TAG 5

## SELBSTMITGEFÜHL



Ich war oft viel strenger mit mir als mit anderen. Fehler haben sich größer angefühlt, als sie eigentlich waren. Wenn ich heute darauf zurückblicke, merke ich, dass ich mir selbst nie den Raum gegeben habe, einfach Mensch zu sein. Selbstmitgefühl bedeutet nicht, alles gut zu finden, sondern sich selbst nicht sofort zu verurteilen.



### Was du heute konkret machen kannst

- Denke an eine Situation, in der du zu dir selbst hart warst
- Schreibe auf: *“Was ist passiert?”* und *“Was habe ich zu mir gesagt?”*
- Dann schreibe darunter: *“Was würde ich einer Freundin in dieser Situation sagen?”*



## TAG 6: KLEINE POSITIVE DINGE



Es klingt einfach, aber genau das macht es so wirkungsvoll. Unser Fokus liegt oft automatisch auf dem, was nicht gut läuft. Mir hat es geholfen, bewusst kleine Dinge wahrzunehmen, die gut waren – auch wenn sie unscheinbar sind. Das verändert nicht alles sofort, aber es verschiebt den Blick ein kleines Stück. Und manchmal ist genau das der Anfang.

### Kleiner Tipp...

Wenn du magst, kannst du das jeden Abend weiterführen



### Was du heute konkret machen kannst

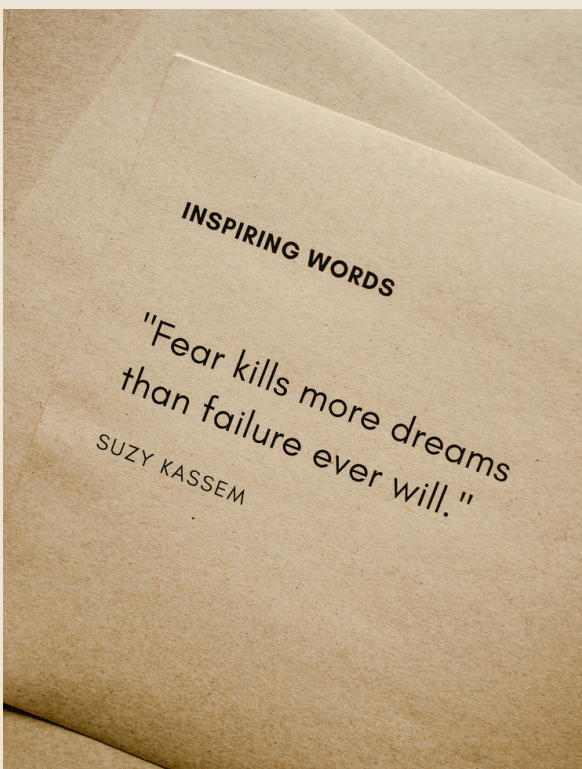
- Schreibe abends 3 Dinge auf, die gut waren
- Versuche bewusst auch kleine Dinge zu sehen

### Beispiele:

- ein ruhiger Moment
- ein Gespräch
- ein kurzer Gedanke von „es ist okay“



## TAG 7: EIN NEUER UMGANG MIT DIR SELBST



Dieser Schritt fühlt sich vielleicht noch ungewohnt an. Vielleicht glaubst du die Sätze noch nicht, die du aufschreibst. Das ist völlig okay. Es geht nicht darum, dich zu zwingen, etwas zu fühlen. Sondern darum, eine neue Richtung vorzugeben. Einen Gedanken zu setzen, der dich unterstützt, statt dich runterzuziehen.

### Was du heute konkret machen kannst

- Schreibe 2-3 Sätze auf, die dich unterstützen sollen
- Sätze, die du dir öfter sagen möchtest

### Beispiele:

- „Ich darf Fehler machen“
- „Ich bin genug, so wie ich bin“
- „Ich muss nicht perfekt sein“

**Frage:** *„Wie möchte ich in Zukunft mit mir selbst sprechen?“*

# JOURNAL EMPFEHLUNG

## 6-Minuten Tagebuch



### Wenn dir Struktur beim Schreiben hilft...

Ich habe lange versucht, einfach „frei“ zu journalen. Manchmal hat das gut funktioniert, aber oft saß ich einfach da und wusste nicht, was ich schreiben soll. Gerade an Tagen, an denen meine Gedanken sowieso schon durcheinander waren. Vielleicht kennst du das auch. Man hat das Gefühl, dass Journaling helfen könnte, aber gleichzeitig fehlt ein klarer Einstieg.

### Warum ein geführtes Journal helfen kann

Ein geführtes Journal nimmt dir genau diesen Druck. Du musst nicht überlegen, was du schreiben sollst. Du bekommst klare Fragen und kleine Impulse, die dir helfen, dranzubleiben. Das kann gerade am Anfang unglaublich hilfreich sein. Besonders, wenn man dazu neigt, Dinge zu zerdenken oder aufzuschieben.

### Meine Empfehlung: Das 6-Minuten Tagebuch

- Du brauchst nur ein paar Minuten am Tag
- Du bekommst klare Fragen (morgens & abends)
- Es hilft dir, deinen Fokus langsam zu verändern
- Du bleibst eher dran, weil es einfach ist

**Wenn du merkst, dass Struktur dir hilft, kann das ein guter Einstieg sein!**



[Zum 6-Minuten Tagebuch \\*](#)