Mein time:out - Journal

Name	
Mein time:out	
Meine Alternative	

Datum von bis

Deine Erfolgsstory

Jeder Tag ist einzigartig! Gerade beim «Experiment Verzichten» machst du neue Erfahrungen, feierst Erfolge oder stehst vor herausfordernden Situationen. Erlebtes kann schnell in Vergessenheit geraten. Es lohnt sich deshalb, besondere Momente aufzuschreiben und die eigene Erfolgsstory festzuhalten. Schreiben hilft, Gedanken und Gefühle zu sortieren und dadurch neue Ideen und Perspektiven zu gewinnen.

Schreibhilfe

Sitzt du vor einem leeren Blatt und überlegst dir, was du schreiben könntest?

Hier ein einige Fragen als Starthilfe:

- Welches Motto könnte dein heutiger time:out-Tag haben?
- Gab es heute ein spezielles Erlebnis?
- Was war heute beim Verzichten anders als gestern?
- Was ist dir heute gelungen? Was hat dir dabei geholfen?
- Schreibe mindestens eine Sache auf, auf die du stolz sein darfst.
- Was ist dir beim Verzichten schwergefallen? Was sind die Gründe dafür?
- Was möchtest du morgen ausprobieren?

Meine Erfolgsstory

Datum	Erlebnisse