

---



# Lerntagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

- 
- Write the topic, source, and time you spent learning
  - Explain what you learned as if teaching it to a child — use your own words
  - Rate your confidence level to spot gaps in understanding
  - Capture every question and curiosity that came up
  - Commit to one or two action steps to apply or review the material



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Thema** *(welches thema, welche fähigkeit oder welches konzept hast du heute gelernt?)*

**Quelle** *(buch, kurs, video, artikel, person...)*

**Zeitaufwand** *(wie lange hast du gelernt?)*

**Was ich gelernt habe** *(welche fotografische lektion oder erkenntnis hat dir diese session gebracht?)*

**Sicherheitsgefühl** *(wie gut verstehst du das? (1-10))*

**Fragen** *(welche fragen sind aufgekommen? was interessiert dich noch?)*

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*