


Lektionen-Tagebuch



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

-
- Recall a specific situation — a decision, mistake, or surprising outcome — and describe it factually
 - Record the actual outcome: what happened, whether it matched your expectations, and how it affected you
 - Distil the core lesson: the single most important insight you are taking away from this experience
 - Reflect on what you would do differently — be specific about the one change that would have mattered most
 - Commit to concrete action steps so the lesson becomes a lasting shift in behaviour, not just a thought



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Ergebnis *(was ist tatsächlich als ergebnis passiert?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Was ich anders machen würde *(was würdest du im nachhinein anders machen?)*

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

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*