


Meditationstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

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

-
- Before sitting, log the meditation type you plan to practice and rate your current mood
 - After your session, record the duration and rate your mood again to see the shift
 - Rate your focus quality honestly — scattered sessions are still valuable data
 - In the reflection area, write freely about your experience: sensations, thoughts, stillness
 - Note distractions, insights, and moments of gratitude to deepen your self-understanding



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*

Datum: _____

Dauer (min): _____

Meditationsart: _____

Stimmung vorher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung nachher (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusqualität (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditationsreflexion *(wie war deine session? bemerkenswerte erfahrungen, empfindungen oder gedank...)*

Ablenkungen *(was hat dich aus dem fokus gebracht? äußere geräusche, gedanken, unbehagen?)*

Erkenntnisse *(erkenntnisse, klarheit oder momente der stille, die es wert sind, festgehalten zu werden?)*
