

---





# Selbstmitgefühl-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



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Achtsamer Moment** *(halte inne und beobachte — welche gedanken, gefühle oder empfindungen sind ge...)*

---

---

**Gemeinsames Menschsein** *(wer könnte sich genauso fühlen? du bist damit nicht allein)*

---

---

**Freundlichkeit mir selbst gegenüber** *(was würdest du einem freund in deiner situation sagen?)*

---

---

**Brief der Selbstfreundlichkeit** *(schreibe ein paar zeilen an dich selbst, so wie es ein fürsorglicher freu...)*

---

---

**Affirmation des Tages** *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...)*

---

---

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---