


Schreibtagebuch



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

-
- Start with the tracker: rate your writing satisfaction, creativity, and whether you met your goal
 - Freewrite for at least 15 minutes without editing or stopping
 - Capture observations, overheard dialogue, and sensory details from your day
 - Sketch a character or scene — even a quick paragraph builds your craft
 - Record story seeds: what-if questions, opening lines, plot twists
 - Reflect on what worked and what felt stuck in your writing today



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*

Datum: _____

Schreibzufriedenheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitätslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schreibziel erreicht:



Tägliches Freischreiben *(schreibe, was dir in den sinn kommt — eine scene, ein gedanke, eine erinneru...*

Beobachtungen & Ideen *(dinge, die du heute bemerkt hast — aufgeschnappte dialoge, ein lebhaftes bil...*

Figuren- / Szenenskizze *(skizziere einen charakter oder eine scene — aussehen, stimme, eigenarten, d...*

Geschichtensamen *(samen für zukünftige geschichten: 'was wäre wenn'-fragen, eröffnungssätze, unerw...*
