

Nadine Giesler & Karen Matthiensen

Lehr bin ich

EIN
GLÜCK!

Journal

mit Ausfüllseiten und
DIY-Anleitungen

Inklusive Tipps
zum Umgang mit
Gedanken und
Gefühlen



cbj

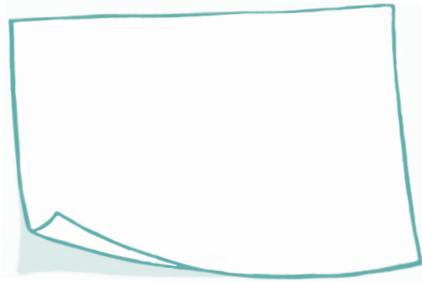








Dieses Buch gehört:



Nadine Giesler & Karen Matthiensen

Ich
bin
ich

EIN
GLÜCK!

Quellenangabe (S. 158):

Paul Watzlawick, *Anleitung zum Unglücklichsein*
(1983 Piper Verlag GmbH, München)

Bei diesem Buch wurden die durch das verwendete Material und die Produktion entstandenen CO₂-Emissionen ausgeglichen, indem der cbj Verlag ein Projekt zur Aufforstung in Brasilien unterstützt.

Weitere Informationen zu dem Projekt unter:

www.ClimatePartner.com/14044-1912-1001



Verlagsgruppe Random House
FSC® N001967

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

1. Auflage 2022

© 2022 cbj Kinder- und Jugendbuchverlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Umschlag- und Innenillustrationen: © Nadine Giesler

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

he · Herstellung: AJ

Satz: Meike Sellier

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

ISBN 978-3-570-16629-1

Printed in Hungary

www.cbj-verlag.de

Was ist für mich drin?

Ein Wort, bevor es losgeht **10**

.....

Gedanken, Gefühle, Verhalten **42**

Nachdenkzeit: Ich lerne mich selbst kennen **60**

Wer bin ich? **76**

Der Selbstwerttopf **108**

Mein Körper **140**

Was Gedanken bewirken können **158**

Ermutigungssätze **176**

Selbstsicher auftreten **192**

Achtsamkeit **210**

Gegen rosa Elefanten hilft Distanz **219**

.....

Malzeit **27**

Mood Tracker **59**

Good-Mood-Board **85**

Pixel Art **93**

Fülle deinen Selbstwerttopf! **109**

Bring Farbe aufs Papier ... mit Stempeln! **124**

Get messy **142**

It's doodle time **160**

Dinge, die ich geschafft habe! **175**

Soul Food: Schoko-Tassenkuchen **194**

Behalte den Überblick

... mit einem Lesezeichen! **209**

30 Minuten Grübelzeit **221**

Mandala-Steine **229**

Dinge, die mir guttun! **231**

.....

Schwarze Seiten **233**



Ein Wort, bevor es losgeht

... oder: eine kurze Gebrauchsanweisung

Ich bin ich?? Ein Glück?!

Zu dir selbst eine positive Einstellung zu entwickeln, ist eine große Herausforderung im Leben. Jeden Tag begegnen dir Menschen und neue Situationen, du machst Erfahrungen mit dir und anderen. Dabei erfährst du immer wieder Neues über dich, und wahrscheinlich gefällt dir nicht alles, was du über dich herausfindest.

Es gelingt dir leichter, dich zu mögen, wenn du dir alle positiven Erfahrungen, die du machst, vor Augen führst und diese sammelst.

Dieses Journal soll hierfür einen Ort bieten. In einem Buch wie diesem sind schöne Momente und Gedanken gut aufgehoben. Das Aufschreiben hilft dir, deine Aufmerksamkeit auf die schönen Augenblicke zu lenken. Du machst dir gute Erfahrungen und Gedanken bewusster und hältst sie im wahrsten Sinne fest. Möglicherweise ist dieses Buch der Beginn deiner ganz eigenen »Lebensbibliothek«. Du kannst immer wieder darin blättern, dich an die schönen Momente erinnern, dich freuen und aus deinen Erfahrungen lernen.

Das Journal enthält aber auch psychologische Tipps, die erklären, was du alles tun kannst, um die Einstellung zu dir selbst zu verbessern. Du bekommst Infos, die dir helfen, dich besser zu verstehen und mit dir selbst gut umzugehen.



Etwas selbst herstellen, dir etwas Gutes tun, das macht Freude und trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei. Auf den Do-it-yourself-Seiten findest du deshalb Anleitungen für kleine Auszeiten in deinem Alltag.





Zum Ausfüllen der Tagebuchseiten brauchst du jeden Tag nur ein paar Minuten – morgens und abends. Zur Orientierung gibt es diese Symbole:



Morgengedanken: Überlege jeden Morgen, bevor du in den Tag startest, worauf du dich freust und wofür du dankbar bist.



Ermütigungssätze: Formuliere jeden Tag einen positiven Satz, der dich daran erinnert, was du gut kannst. Diese Gedanken machen dich stark!



Abendgedanken: Notiere jeden Abend die Dinge, die dir gefallen haben. Und sei es nur, dass es gutes Wetter gab, du viel von dem geschafft hast, was du dir vorgenommen hattest, oder dass dich jemand angelächelt hat.

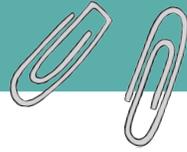


Wöchentliche Herausforderungen: Tue jede Woche etwas, das dir Freude macht – das ist wichtig, nimm dir dafür Zeit!



Schwarze Seiten: Manchmal wollen uns blöde Gedanken einfach nicht loslassen. Dann kannst du sie auf den Schwarzen Seiten ablegen. Wenn du willst, kannst du sie herausschneiden und feierlich verbrennen, durch den Schredder schieben – oder auf andere Art und Weise endgültig entsorgen.

Überhaupt gilt: Mache dieses Journal zu **DEINEM** Journal. Es ist nur für dich bestimmt, kein anderer muss es sehen. Und es soll Spaß machen! Also schnapp dir deinen Lieblingsstift (nicht immer nur den ollen Kuli), um die Seiten zu füllen. Benutze Masking Tape, Buntstifte und Kleber, kritzle Muster auf freie Flächen, zeichne, schreibe ...



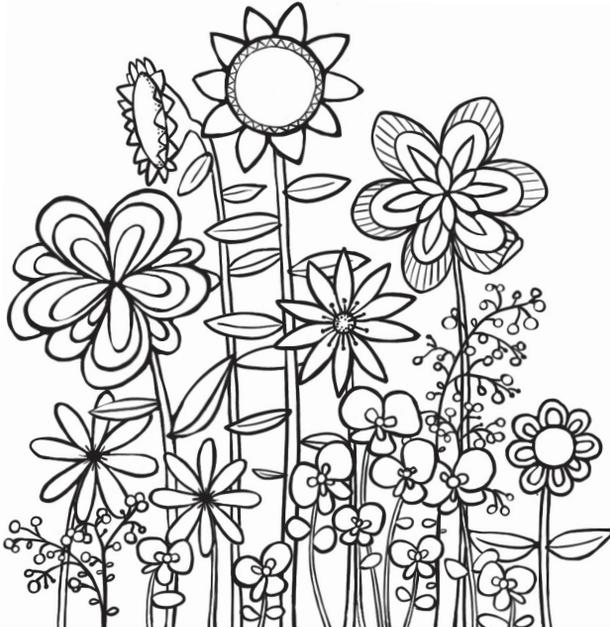
Gestalte dein Journal nach deinem Geschmack und mache es zu etwas Besonderem, deinem persönlichen Begleiter, den du immer wieder gern durchblätterst.

Tage, die dir außerordentlich gut gefallen haben, kannst du »bookmarken«, indem du sie mit einem Klebestreifen oder einer Büroklammer markierst. Das gibt dir die Möglichkeit, diese wunderbaren Tage schnell wiederzufinden, wenn du sie dir noch mal in Erinnerung rufen möchtest, um aus deinen eigenen Erfahrungen zu lernen.

Auf Seite 231 hast du Platz für eine Liste mit Dingen, die dir guttun. Nutze sie, damit du sie im Notfall schnell zur Hand hast!

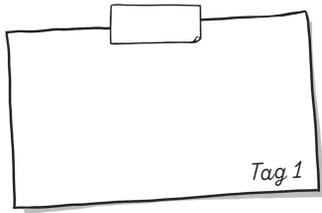
Ganz wichtig: Was dich glücklich macht, ist sehr individuell, und das kannst nur du herausfinden – du mit dir.

*Wir wünschen dir viel Spaß dabei und jeden Tag
viele schöne und bunte Momente!*



Herzlich
willkommen
zu Tag

1



(Hier ist Platz
für das Datum.)

Vergiss nicht, man braucht
nur wenig, um ein glückliches
Leben zu führen.

MARC AUREL



Heute bin ich
dankbar für:

Mein warmes Bett

.....

.....

.....



Heute ist der erste Tag vom Rest meines
Lebens und ich kann die Richtung bestimmen.



Das war heute gut:



Und das war sogar
besser als erwartet:

.....

.....

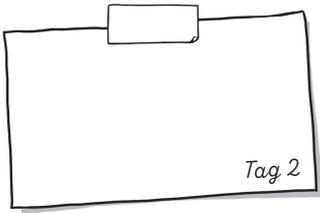
.....

.....

.....

Erstelle eine Playlist mit Musik, die dir guttut.
Vielleicht magst du auch dazu tanzen?





Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.

FRANZ KAFKA



Ich mache heute etwas
Schönes, ich ...

.....
.....
.....
.....



Ich bin ...

großartig

entspannt

humorvoll

freundlich

liebenswert

super

fantasievoll

großzügig

.....

Mehrfachnennungen erwünscht :)



Das hat mir heute
Spaß gemacht:

.....
.....
.....
.....

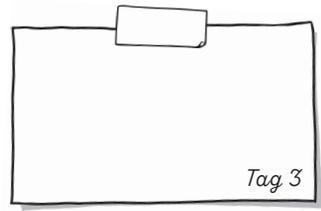


Das habe ich heute
gut gemacht:

.....
.....
.....
.....

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

VOLTAIRE



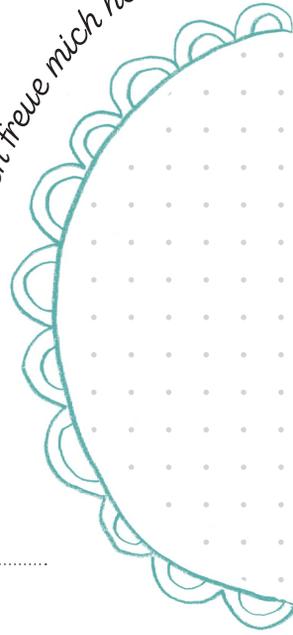
Ich bin dankbar für

.....

.....

.....

Ich freue mich heute auf:



Ich verdiene ein glückliches Leben.



Darüber habe ich mich
heute gefreut:

.....

.....

.....

Besonders gut:

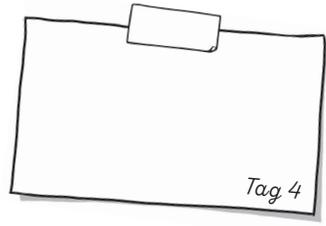
.....

.....

.....

Die einzige Begrenzung, das Morgen zu verwirklichen, werden unsere Zweifel von heute sein.

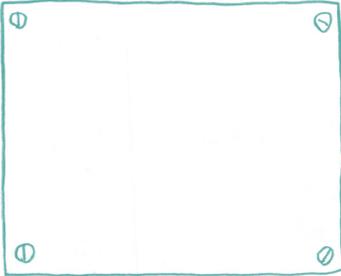
FRANKLIN D. ROOSEVELT



Heute wird ein guter Tag, weil ...



DANKE



.....

.....

.....

.....

.....



Ich bin ich – und ich bin genau richtig so.



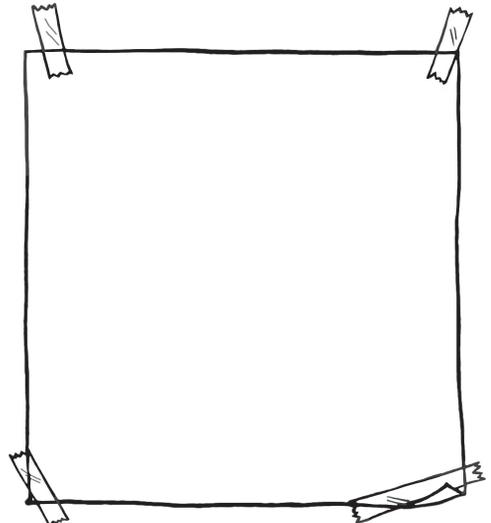
Das war super heute:

Das habe ich geschafft:

.....

.....

.....



Mein Highlight heute:

.....

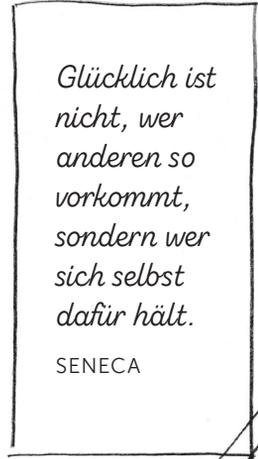
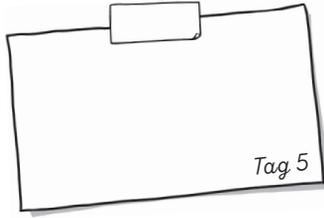
.....

.....

.....



Ich freue mich heute auf:

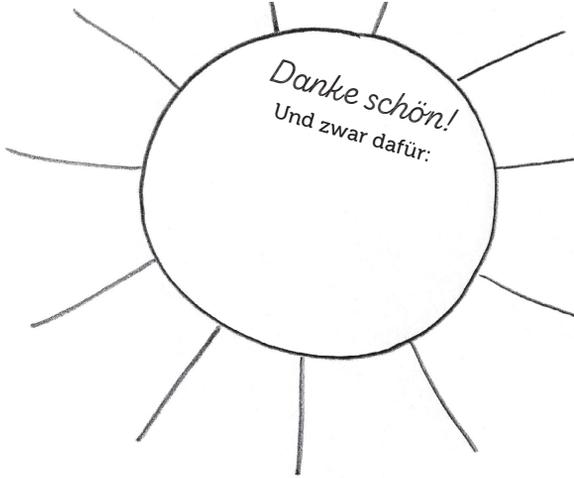


Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.

SENECA



Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten.



*Danke schön!
Und zwar dafür:*



Gefallen hat mir heute:

.....
.....
.....

Besonders gut gefallen hat mir:

.....
.....
.....

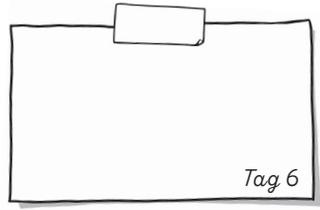


Das habe ich gut gemacht:

.....
.....
.....

Es ist nicht von Bedeutung, wie langsam du gehst, solange du nicht stehen bleibst.

KONFUZIUS



Ich bin dankbar für:

Darauf freue ich mich heute:

.....

.....

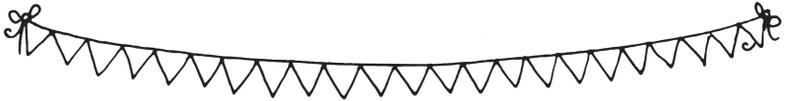
.....

.....

.....



Ich bin gerade, wie ich bin, weil ich mich jetzt genau so brauche.



Das hat mir heute Spaß gemacht:

.....

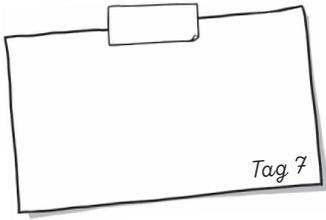
.....

.....

.....

.....

.....



*Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.*

HENRY FORD



Das wird heute gut:

.....
.....



Danke für ...

.....
.....
.....
.....



Ich weiß, dass ich
nicht perfekt bin und
es nie sein werde.
Aber ich mag mich,
so wie ich bin.



Schön war heute:

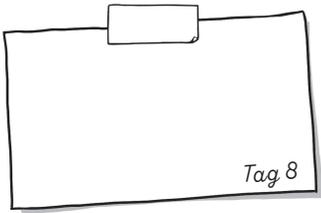
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**Die ersten sieben Tage
sind geschafft!**

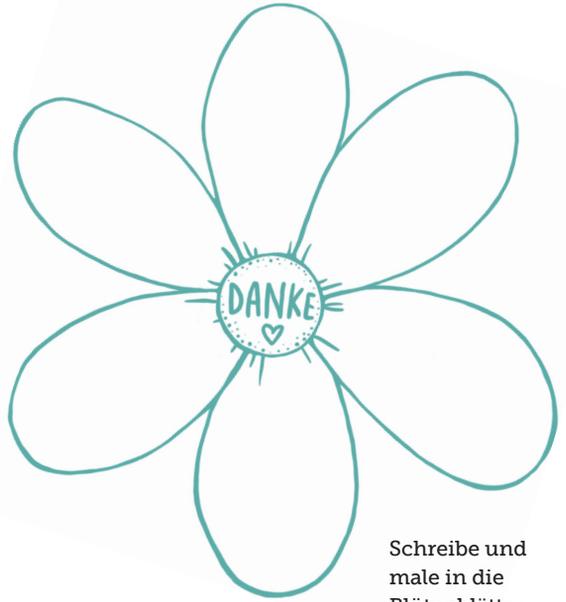
Wie fühlst du dich? Vielleicht
bemerkest du schon kleine
Veränderungen. Bestimmt fällt
dir auf, dass dir mehr Gutes
passiert, als du dachtest.

Freu dich auch über Kleinigkeiten!



*Tanze so, als würde
niemand zuschauen.
Singe so, als würde
niemand zuhören.
Liebe so, als seist du
nie verletzt worden.
Lebe jeden Tag so,
als sei es dein letzter.*

IRISCHES SPRICHWORT



Schreibe und male in die Blütenblätter, wofür du dankbar bist.



Darauf freue ich mich heute:

.....

.....



Meine Meinung zählt.



Heute hat mir gefallen:

.....

.....

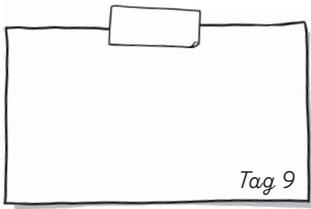
.....

.....



*Was hast du gern gemacht, als du 8 Jahre alt warst? Waffeln backen? Auf Bäume klettern?
Mach es in dieser Woche, so oft du kannst. Am besten gleich heute.*





*Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück begreifen,
denn das Glück ist immer da.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Heute wird ein
toller Tag!
Denn

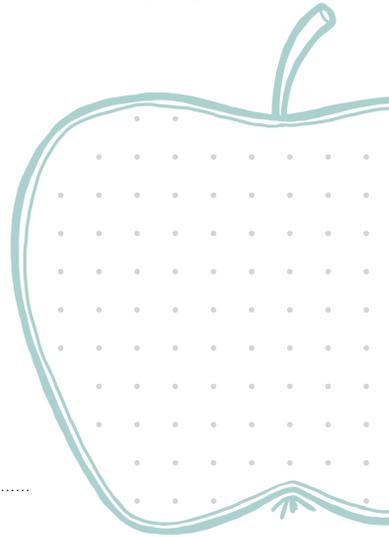
.....

.....



Ich bin dankbar für

.....



Ich achte darauf, dass es mir gut geht.

Heute schon etwas
Gesundes gegessen?



Das war auch schön:

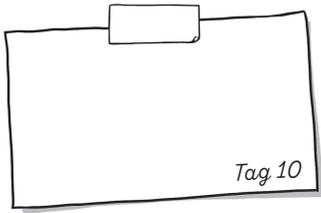
.....

.....

.....

.....

.....



*Auch der längste Marsch
beginnt mit dem ersten Schritt.*

LAOTSE



Was mir heute gut gefallen wird:

.....
.....
.....

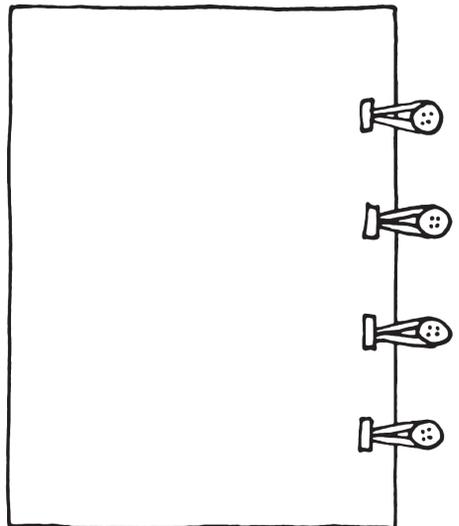


Ich bin es wert,
geliebt zu werden.



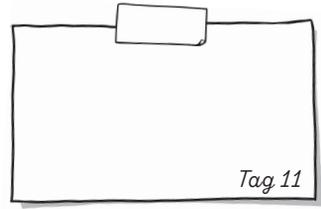
Das war heute toll:

.....
.....
.....
.....
.....
.....





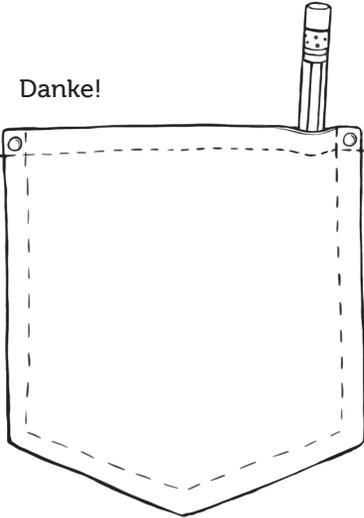
Heute erwartet mich etwas Schönes,
und zwar:



Tag 11

.....
.....
.....

Danke!

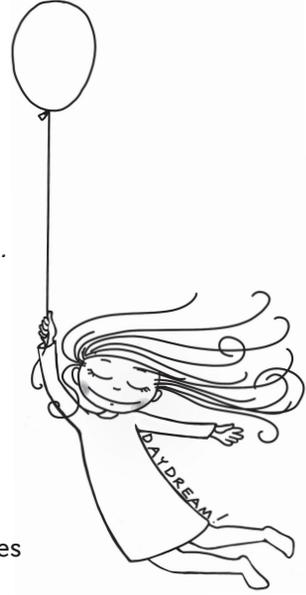


Wer an das Glück glaubt, der hat Glück.

FRIEDRICH HEBBEL



Ich umgebe mich mit
Dingen, die mir ein gutes
Gefühl geben.



Heute hat mir gefallen:

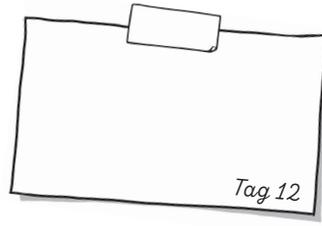
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....

*Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit,
etwas Neues zu beginnen und dem Zauber
des Anfangs zu vertrauen.*

MEISTER ECKHART



Ich bin dankbar für:

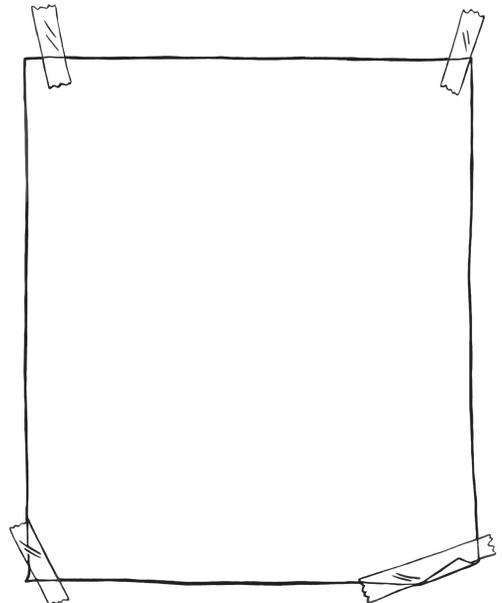
Ich freue mich heute darauf:



Ich kann mit schwierigen Situationen umgehen.



Das hat mir heute Spaß gemacht:



smile