

# Dein Glücks Journal

VERÄNDERE IN 5 MINUTEN  
TÄGLICH DEIN LEBEN MIT  
DEINEM JOURNAL FÜR GLÜCK,  
KLARHEIT UND ERFOLG



KATHRIN ANUSCHKA KORSTIAN

## MEINE TOP 5 "MUST HAVES"

*Dream Big*

Bevor du morgens die wilde bunte Welt in deinen Kopf lässt - Schreibe 5 Dinge auf, die du gerne erreichen möchtest oder haben willst.

Große und kleine, Lebensträume oder Ziele deiner Bucket List.

1	
2	
3	
4	
5	

## Selbstakzeptanz

Selbstakzeptanz ist das Fundament, auf dem wir ein erfülltes und authentisches Leben aufbauen können. Sie bedeutet, sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen, Erfolgen und Misserfolgen anzunehmen. Indem wir lernen selbst so zu akzeptieren, wie wir sind, öffnen wir die Tür zu wahrer Selbstliebe und schaffen die Basis für persönliches Wachstum und Zufriedenheit.

Eine einfache Übung für mehr Selbstakzeptanz im Alltag:

### Spiegelübung:



**Vorbereitung:** Stelle dich jeden Morgen vor einen Spiegel.  
**Durchführung:** Sieh dir direkt in die Augen und sage zu dir selbst: "Ich akzeptiere mich voll und ganz, so wie ich bin." Wiederhole dies mehrmals, und versuche dabei, jede Silbe wirklich zu fühlen und zu verkörpern.  
**Vertiefung:** Nenne anschließend drei Dinge, die du an dir selbst schätzen kannst: deine Charaktereigenschaften, körperliche Merkmale oder Erfolge.  
**Abschluss:** Beende die Übung mit einem dankbaren Lächeln an dich selbst und gib dir ein High-Five im Spiegel.

Diese Praxis hilft, den Tag mit einem positiven Gefühl der Selbstliebe zu beginnen. Indem du dir regelmäßig deine positiven Eigenschaften und Erfolge bestätigst, stärkst du dein Selbstwertgefühl und deine Zufriedenheit. Mit der Zeit kann diese Übung dazu beitragen, negative Gedankenmuster zu reduzieren und eine tiefere, liebevolle Selbstliebe aufzubauen.

## 5 Minuten Journaling

"Emotionen sind wie Wellen. Wir können sie nicht stoppen, aber wir können wählen, auf welchen wir surfen wollen."  
Jonatan Mårtensson



Du bist ein Beobachter deiner eigenen Emotionen, so wie ein Surfer das Meer beobachtet. Was nimmst du gerade wahr?

Was möchte mir diese Emotion mitteilen? Gibt es ein zugrundeliegendes Bedürfnis oder eine Situation, die meine Aufmerksamkeit erfordert?

Eine Emotion dauert nur 120 Sekunden. Alles, was danach geschieht ist deine Entscheidung. Stelle dir deine Emotion alles, was danach geschieht ist deine Entscheidung. Stelle dir deine Emotion wie ein Lagerfeuer vor, das nach spätestens 2 Minuten erlöschen würde. Wirst du aber weiterhin gedanklich Holz nach, in dem du dich weiter ärgerst, aufregst und so on, heizt du das Feuer aus negativen Gedanken weiter an. Du entscheidest, wie lange dein Feuer aus Emotionen brennt!