

Mit Schreiben zu mehr Lebensqualität – 6 Tipps!

Schreiben liegt im Trend. Journaling- und Tagebücher sind in jedem Buchladen zu finden. Denn Schreiben hilft abzuschalten, Gedanken zu ordnen, sich selbst zu reflektieren, Dingen auf den Grund zu gehen und Klarheit zu bekommen. Hier findest du sechs leicht umsetzbare Tipps, wie du mit wenig Zeitaufwand durch Schreiben dein Leben zielgerichteter steuern und deine Lebensqualität maßgeblich verbessern kannst.

1. Schreiben zum Stressabbau



Studien ergaben, dass Tagebuch schreiben **Sorgen und Ängste kleiner erscheinen** lässt und den **Stresslevel nachweislich senkt** (Quelle: [focus.de](https://www.focus.de)). Durch das Aufschreiben von Problemen werden **leichter Lösungen gefunden**. Schon **10 Minuten täglich verbessern** nachweislich die **Lebensqualität**.

An Tagen, an denen dein **Stresspegel sehr hoch** ist, beginne am besten einige Sätze mit: „Ich bin gestresst, wenn...“ oder „Wenn ich unter Stress gerate, dann ...“ und schließlich einige mit: „**Den Stress unterbreche ich, indem ...**“. Du wirst sehen, wenn du deine Gedanken dazu zu Papier gebracht hast, wird sich **Erleichterung** einstellen und der erste Schritt Richtung Entspannung getan sein.

2. Freewriting

Besonders **effektiv** ist das Freewriting. In diesem Verfahren nimmst du einen Stift zur Hand und **schreibst 10 Minuten** (oder 3 Seiten, 5 Minuten – hier kannst du dir nach Lust und Laune eigene Ziele setzen) **ohne Absetzen durch**. Und zwar **alles, was dir in den Sinn kommt**. Wichtig ist hierbei, dass der **Stift immer in Bewegung bleibt**, nichts gestrichen oder geändert wird. Rechtschreibung, Stil und Satzzeichen sind egal. Der Fokus liegt darauf, **alle Gedanken**, die dich beschäftigen und möglicherweise blockieren, **zu Papier zu bringen**.

Freewriting ist eine wahre Befreiungsaktion, die man **am besten am Morgen** macht.

3. Vorfreudelisten



Starte den Tag mit Vorfreude: Worauf freust du dich heute, **was sind die Highlights des Tages?** Schreibe dies in dein Journal. Sporne dich an, eine Mindestanzahl von fünf zusammenzubekommen. Fällt dir nicht ein, was dich heute mit Freude erfüllen könnte, dann **erschaffen dir selbst Höhepunkte**: Höre laut dein Lieblingslied, kontaktiere spontan einen dir wohlgesonnenen Menschen, verwöhne dich mit deinem Lieblingsessen.

Indem du diese Pläne notierst, machst du dir noch **bewusster, was dir guttut** und du vergisst auch weniger darauf, diese **wirklich umzusetzen**. Hole dir hier Inspiration: [Mit deiner Bucket List durchstarten](#).

4. Wertschätzungslisten

Den Tag könntest du mit Wertschätzungslisten ausklingen lassen. Notiere dir, **was du heute gut gemacht hast**. Gliedere die Liste nach Bereichen: Job, Familie, Freundeskreis. Hast du heute gut auf dich geachtet, **genügend Pausen gemacht?** Schreibe auch nieder, **welche deiner persönlichen Eigenschaften** bei den Aufzählungen, die dir gut geglückt sind, **zum Vorschein kommen**. Du bekommst so noch ein **genaueres Bild über dich und deine Stärken**.

5. Schreiben zur Selbstreflexion

Es gibt Tage, da begleitet einen **konstant schlechte Laune**. Manchmal kann man gar nicht zuordnen, woher diese kommt. Wenn du beginnst, diesem Gefühl im Schreiben nachzugehen, werden sich viele deiner **persönlichen Themen** und Triggerpunkte leichter **aflösen** können.



So ist es möglich, dass der Hintergrund des **regelmäßigen Ärgers**, den eine Kollegin bzw. ein Kollege durch ihre bzw. seine enervierende Sparsamkeit auslöst, eine negativ behaftete Erinnerung **an die eigene Kindheit** ist. Mit dieser gewonnenen Erkenntnis kann man viel **besser und reflektierter mit der betroffenen Person umgehen**.

Versuche manchmal in einer **Vergangenheitsform** zu schreiben. „Ich war wütend auf ...“ schafft Abstand und eine **reellere Sichtweise** auf das Thema als „Ich bin wütend auf ...“. Im **Schreiben wird vieles klarer** und das Bewusstwerden eines Themas ist schon die halbe Miete, um es aufzulösen.

6. Mit Schreiben die Finanzen ordnen

Auch puncto Finanzen kann Schreiben hilfreich sein. Sei es, um dir deiner **kürzer- und längerfristigen Wünsche klarer zu werden** und diese **gezielter anzusteuern**. Lies dazu auch: 9 Fragen zur schnelleren Umsetzung von Wünschen. Oder auch um dir einen Überblick über die jeweiligen **Verfügbarkeiten deiner Finanzen** zu verschaffen.

Die Zinsen auf klassischen Veranlagungsformen sind nach wie vor **so tief wie noch nie**. Dies könnte man zum Anlass nehmen, aufzuschreiben, **welche Teile des Geldes** man bereit wäre, **chancenreicher anzulegen** und welche alternativen Sparformen man sich vorstellen könnte (auch wenn man sich der möglichen Risiken – höhere Ergebnisschwankungen bis hin zu Kapitalverlusten – bewusst sein sollte). Fondssparen beispielsweise geht auch im kleinen Ausmaß ab 50,- Euro!

Wir wünschen dir mit diesen Tipps viel Klarheit, Leichtigkeit und freudvolles Schreiben.

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.

Stand/Erstelldatum: Juli 2021

Bildquelle: shutterstock