

# Mit Schreiben zu mehr Lebensqualität – 6 Tipps!

Schreiben liegt im Trend. Viele haben während der Pandemie begonnen, Tagebuch zu führen. Schreiben hilft abzuschalten, Gedanken zu ordnen, sich selbst zu reflektieren, Dingen auf den Grund zu gehen und Klarheit zu bekommen. Hier finden Sie sechs leicht umsetzbare Tipps, wie Sie mit wenig Zeitaufwand durch Schreiben Ihr Leben zielgerichteter steuern und Ihre Lebensqualität maßgeblich verbessern können.

## 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 Ihr **Stresspegel sehr hoch** ist, beginnen Sie 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 ...**". Sie werden sehen, wenn Sie Ihre Gedanken dazu zu Papier gebracht haben, wird die **Erleichterung** groß sein und Vieles von Ihnen abfallen.

## 2. Freewriting

Besonders **effektiv** ist das Freewriting. In diesem Verfahren nehmen Sie einen Stift zur Hand und **schreiben 10 Minuten** (oder 3 Seiten, 5 Minuten – hier können Sie sich nach Lust und Laune eigene Ziele setzen) **ohne Absetzen durch**. **Und zwar alles, was Ihnen 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 Sie beschäftigen und möglicherweise blockieren, **zu Papier zu bringen**.

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

### 3. Vorfreudelisten



Starten Sie den Tag mit Vorfreude: Worauf freuen Sie sich, **was sind die Highlights des Tages?** Schreiben Sie dies in Ihr Journal. Spornen Sie sich an, eine Mindestanzahl von fünf zusammenzubekommen. Fällt Ihnen nicht ein, was Sie heute mit Freude erfüllen könnte, dann **erschaffen Sie sich selbst Höhepunkte**: Hören Sie laut ihr Lieblingslied, rufen Sie spontan einen Ihnen wohlgesonnenen Menschen an, verwöhnen Sie sich mit Ihrem Lieblingsessen.

Indem Sie diese Pläne notieren, machen Sie sich noch **bewusster, was Ihnen guttut** und Sie vergessen auch weniger leicht, diese **wirklich umzusetzen**. Holen Sie sich hier Inspiration: [Mit Ihrer Bucket List durchstarten!](#)

### 4. Wertschätzungslisten

Den Tag können Sie mit Wertschätzungslisten ausklingen lassen. Notieren Sie, **was Sie heute gut gemacht haben**. Gliedern Sie die Liste nach Bereichen: Job, Familie, Freundeskreis. Haben Sie gut auf sich geachtet, **genügend Pausen gemacht?** Schreiben Sie auch nieder, **welche Ihrer persönlichen Eigenschaften** bei den Aufzählungen, die Ihnen gut geglückt sind, **zum Vorschein kommen**. Sie bekommen so noch ein **genaueres Bild über sich und Ihre Stärken**.

### 5. Schreiben zur Selbstreflexion

Es gibt Tage, da begleitet einen **konstant schlechte Laune**. Manchmal kann man gar nicht zuordnen, woher diese kommt. Wenn Sie beginnen, diesem Gefühl im Schreiben nachzugehen, werden Sie viele Ihrer **persönlichen Themen** und Triggerpunkte leicht **aflösen** können.



So ist es möglich, dass der Hintergrund des **regelmäßigen Ärgers**, den eine Kollegin/ein Kollege\* durch ihre/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**.

Versuchen Sie 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 sich Ihrer **kürzer- und längerfristigen Wünsche klarer zu werden** und diese **gezielter anzusteuern**. Lesen Sie dazu auch: [9 Fragen zur schnelleren Umsetzung Ihrer Wünsche](#). Oder auch um sich einen Überblick über die jeweiligen **Verfügbarkeiten Ihrer 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 Ihnen einen fantastischen Sommer, aus dem Sie erholt und gestärkt zurückkommen. Und vielleicht wird es ein Sommer, aus dem Sie so klar, geordnet und entspannt hervorgehen wie noch nie.**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.  
Stand/Erstelldatum: Juli 2021*

Bildquelle: shutterstock