KOPFRUHE

30-Tage Reflexions-Journal

Ein Monat für einen ruhigeren Kopf

Dreißig Tage. Dreißig Fragen. Fünf ruhige Minuten am Abend. Dieses Journal ist dein stiller Begleiter durch einen Monat, in dem du lernst, deine Gedanken zu Papier zu bringen — und sie dort zurückzulassen, wo sie hingehören: auf dem Blatt, nicht im Kopf.

„Schreibe annehmen — und begegne deiner gegenwärtigen Erfahrung mit etwas weniger Widerstand." Mehr braucht es für den Anfang nicht.

WILLKOMMEN

So nutzt du dieses Journal

Willkommen in deinem Monat. Jede Seite dieses Journals stellt dir genau eine Frage — nicht mehr. Manche sind leicht wie ein Atemzug, andere gehen einen Schritt tiefer. Alle haben dasselbe Ziel: dass du am Abend nicht mit einem vollen Kopf ins Bett gehst, sondern mit einem geleerten.

DEINE FÜNF MINUTEN AM ABEND

1. Nimm dir jeden Abend ungefähr dieselbe Zeit — zum Beispiel direkt vor dem Schlafen.

2. Lies die Frage des Tages und schreibe frei, was kommt. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

3. Schreibe von Hand, wenn du kannst: Handschrift verlangsamt den Kopf — und das ist der Sinn.

4. Niemand liest mit. Sei ehrlich, auch wenn der Satz nur aus drei Worten besteht.

5. Hast du einen Tag verpasst? Kein Problem. Mache einfach beim nächsten weiter — ohne Nachholen.

DIE THEMEN DEINES MONATS

Die Fragen wandern durch zwölf Themen, die sich abwechseln und vertiefen: Dankbarkeit, ruhige Momente, dein Körper, Loslassen, kleine Freuden, Menschen, Mut, Erholung, Wünsche, Vergebung, Natur — und die stille Kunst zu erkennen, wovon du längst genug hast.

MEIN MONAT BEGINNT AM

TAG 1 · THEMA: DANKBARKEIT

Tag 1

Wofür bist du heute dankbar — auch für etwas Kleines, das leicht zu übersehen ist und fast nie ein Dankeschön bekommt?

Tag 2

Wann war es heute in dir ganz ruhig? Beschreibe diesen Moment so genau wie möglich: Wo warst du, was hast du gespürt?

Tag 3

Was hat dein Körper dir heute gesagt — durch Müdigkeit, Spannung oder ein gutes Gefühl? Und hast du ihm zugehört?

Tag 4

Was darf heute Abend aus deinen Händen gleiten? Schreibe es auf — und lege es dann bewusst hier auf dieser Seite ab.

Tag 5

Welche kleine Freude hat der heutige Tag für dich versteckt — und hast du sie rechtzeitig bemerkt?

Tag 6

Welcher Mensch hat dein Leben in letzter Zeit leichter gemacht? Was würdest du ihm gern einmal sagen?

Tag 7

Wo warst du in letzter Zeit mutiger, als du selbst von dir gedacht hättest?

Tag 8

Was bedeutet echte Erholung für dich — nicht nur Pause, sondern wirkliches Auftanken? Wann hast du sie zuletzt gespürt?

Tag 9

Wenn du dir etwas wünschen dürftest, ohne dass es vernünftig sein muss: Was wäre es — ehrlich und unzensiert?

Tag 10

Wem — vielleicht auch dir selbst — möchtest du etwas nicht länger nachtragen? Was würde sich dadurch für dich verändern?

Tag 11

Beschreibe einen Moment in der Natur, in dem du dich ganz gegenwärtig gefühlt hast — mit allem, was du gesehen, gehört und gerochen hast.

Tag 12

Wovon hast du in deinem Leben schon genug — im guten, dankbaren Sinne des Wortes?

Tag 13

Welche alltägliche Sache, die du sonst nie beachtest, verdient heute ein Dankeschön von dir?

Tag 14

Was hilft dir zuverlässig, zur Ruhe zu kommen? Sammle hier deine persönlichen Ruhe-Rezepte für schwere Tage.

Tag 15

Welche Stelle in deinem Körper braucht heute deine Freundlichkeit? Was würde ihr guttun — und kannst du es ihr geben?

Tag 16

Welcher Gedanke kreist seit Tagen in deinem Kopf? Schreibe ihn hier aus — Satz für Satz, bis er auf dem Papier leiser wird.

Tag 17

Was hat dich heute zum Lächeln gebracht, wenn auch nur für einen einzigen Augenblick?

Tag 18

Wen vermisst du — und was verbindest du mit diesem Menschen am allerstärksten?

Tag 19

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst? Schreibe es so auf, als wäre es schon beschlossen.

Tag 20

Wie sähe ein perfekter freier Tag für dich aus — Stunde für Stunde, vom Aufwachen bis zum Einschlafen?

Tag 21

Welcher Wunsch aus deiner Kindheit lebt noch in dir? Was ist aus ihm geworden — und will er vielleicht etwas Neues werden?

Tag 22

Welcher Fehler von dir darf ab heute ein Lehrmeister sein statt eines Vorwurfs? Was genau hat er dich gelehrt?

Tag 23

Welche Jahreszeit beschreibt deine aktuelle innere Landschaft — und was würde in ihr als Nächstes blühen oder ruhen dürfen?

Tag 24

Was in deinem Leben darf genau so bleiben, wie es ist — unverändert, unverbessert, einfach gut genug?

Tag 25

Wem bist du dankbar, der es vielleicht gar nicht weiß? Schreibe diesem Menschen hier einen kurzen, ehrlichen Brief.

Tag 26

Welcher Ort macht dich ruhig, sobald du nur an ihn denkst? Beschreibe ihn mit allen Sinnen, als würdest du gerade dort sitzen.

Tag 27

Wenn dein Körper heute mit dir sprechen könnte — einen einzigen Satz lang —, was würde er sagen?

Tag 28

Was würdest du mit der Zeit und Kraft anfangen, die frei wird, wenn du eine alte Sorge ab morgen ein Stück weniger trägst?

TAG 29 · THEMA: RÜCKBLICK

Tag 29

Ein Monat liegt fast hinter dir: Was hat sich in dir verschoben — auch wenn es nur ein leises, kleines Stück ist?

Tag 30

Welchen einen Satz möchtest du in den nächsten Monat mitnehmen? Schreibe ihn hier auf — groß, klar und nur für dich.

ABSCHLUSS

Ein Monat liegt hinter dir

Dreißig Abende lang hast du dir fünf Minuten geschenkt und auf diese Seiten geschrieben, was sonst in deinem Kopf kreist. Vielleicht ist nicht alles anders geworden — aber du hast eine Fähigkeit geübt, die bleibt: Deine Gedanken haben jetzt einen Ort außerhalb von dir. Auf Papier werden sie leiser. Und ein Kopf, der abends leerer ist, findet nachts eher Ruhe und morgens eher Klarheit.

DREI FRAGEN ZUM ABSCHLUSS

1. Welcher Tag dieses Monats ist dir am stärksten in Erinnerung geblieben — und warum?

2. Welche Frage möchtest du dir ab jetzt jeden Monat wieder stellen?

3. Was wünschst du dem Menschen, der du in einem Monat sein wirst?

> „Es darf offen bleiben — und ich darf trotzdem durchatmen."

Danke, dass du diesen Monat mit dir selbst verbracht hast. Dein Journal bleibt dein — lies darin, wann immer dein Kopf laut wird. Dein ruhiger Kopf reist mit dir. — Dein KopfRuhe-Team