

Die Reise beginnt

Einführung ins Journaling

Darum geht es

Im Rahmen der Einführung soll Jugendlichen das Journaling mit seiner Bedeutung, seinem Nutzen und seiner Vielfältigkeit nähergebracht werden. Erste Schritte hin zu einem persönlichen Journal werden gegangen.

Dauer

90 Minuten

Material/Vorbereitung

- Tafel/Whiteboard/Flipchart und entsprechende Stifte
- Beispiele für Journals, entweder zur Auslage oder digital
- ein Journal oder Notizbuch pro Person
- bunte Stifte, Bleistifte, Marker
- Magazine, Zeitschriften, Aufkleber, Scheren
- Klebstoff oder Klebeband
- große Plakate oder Whiteboard mit Stiften
- Musik-Playlist und Abspielgerät (optional)
- Kopiervorlage: Regeln fürs Journal (optional)

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe, Einzelarbeit

Vorgehen

Einführung: In einem Gespräch wird zunächst geklärt: Wer hat schon einmal vom Journaling gehört? Wer kennt jemanden, der ein Journal führt? Z. B. Gregs Tagebuch. Wer hat vielleicht selbst schon einmal eine Art Journal begonnen? Ziel und Zweck des Journaling kann wie folgt erklärt werden:

Journaling soll Spaß machen und hilfreich sein. Es ist eine kreative Methode zur Erforschung und Organisation des eigenen Lebens. Es kombiniert Selbstreflexion, Aufgabenlisten, Kalender, Notizen und gestalterischen Ausdruck in einem handgefertigten Journal. Jugendliche können damit ihre Aktivitäten, Ziele und Gedanken festhalten, Prioritäten setzen und ihren Fortschritt verfolgen.

Nun werden gemeinsam Journals angesehen. Sofern Journalbeispiele vor Ort sind, gibt es eine Stöberphase, andernfalls wird zusammen digital gestöbert (Suchbegriff z. B. journal + beispiel).

Sammlung: Als nächstes werden mögliche Bestandteile eines Journals zusammengetragen und gelistet.

»Was findet Platz in einem Journal?« Z. B.:

- Erinnerungen, z. B. Erlebnisse oder Dankbarkeit
- Ideen und Erkenntnisse
- Gefühle
- Sammlungen
- Tagebucheinträge
- Kalender
- Monatsplan
- Wochenplan
- Listen
- Tracker (Ein Tracker ist eine visuelle Übersicht oder Tabelle, die es ermöglicht, bestimmte Gewohnheiten, Aktivitäten oder Ziele im Laufe der Zeit zu verfolgen und zu analysieren.)
- Kunst/Schönes
- Notizen
- Zitate

Die Reise beginnt

Einführung ins Journaling

Kreative Gestaltung: Nun werden Notizbücher und Bastelmaterial ausgegeben. Die Jugendlichen erhalten Zeit, um die erste Seite des Journals kreativ zu gestalten. Z. B. als Vision Board dessen, wofür ihr Journal stehen soll. Sofern technisch möglich, kann ruhige Musik dabei abgespielt werden.

Um »die Angst vor dem weißen Blatt« zu nehmen und keine künstlichen Hürden durch einen hohen kreativen Anspruch zu setzen, kann und soll zunächst einmal viel auf fertige Bestandteile zurückgegriffen werden (siehe weitere Methoden in diesem Themenbereich), die ausgeschnitten und eingeklebt werden. Wer will, personalisiert die Vorlagen. Wer ganz frei arbeiten will, kann die Vorlagen selbst gestalten.

Reflexion: Zum Abschluss der Einführung werden die Jugendlichen eingeladen, ihre erste Seite zu präsentieren. Wer hat wie die erste Seite gestaltet? Warum wurde welches Element gewählt? Ein Ausblick, wie und mit welchen weiteren Journalmethoden es weitergehen wird, wird gegeben.

Variante

Wer möchte bespricht Regeln fürs Journal (die es nicht gibt). Siehe Kopiervorlage.