

Highlight der Woche

Fokus und Achtsamkeit im Journal

Darum geht es

Wer möchte, kann mit geringem Aufwand positive Erlebnisse nachhaltig sichtbar machen.

Dauer

45 Minuten

Material/Vorbereitung

- Journale oder Notizbücher
- bunte Stifte, Marker oder Bleistifte
- Materialienbasar: Z. B. WashyTape, Glitzerstifte, Sticker, z. B. Sterne oder Herzen oder Ausrufezeichen (optional)

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe
Einzelarbeit

Vorgehen

Einführung: Einen Bestandteil von Journals bilden Achtsamkeit und Dankbarkeit. Das sind zwei abstrakte Begriffe, die aber sehr leicht herunterzubrechen sind für die Arbeit mit dem Journal.

Zunächst sollte besprochen werden, wozu es hilfreich sein kann, einen Fokus auf positive Erlebnisse zu legen und diese im Journal festzuhalten. Es kann guttun, schöne Ereignisse bewusst aufzuschreiben. »Manchmal verlieren wir in stressigen Situationen schöne Dinge aus dem Blick. Wir haben alle mal einen schlechten Tag, an dem gefühlt nichts klappt wie es soll. Vielleicht hast du den Bus verpasst und ärgerst dich. Oder die Stimmung ist einfach so mies. Das ist völlig normal. Gerade dann kann die Liste ein echter Stimmungsheber sein. Es tut gut, nach einiger Zeit durch die alten Seiten des Journals zu blättern und über die schönen Erlebnisse nachzudenken.«

Kreative Gestaltung: Nun folgt eine kreative Zeit. Der Platz für Highlights kann im Journal mit Hilfe von Stickern vorbereitet oder illustriert werden. Sticker Sets mit »Sternen«, »Herzen«, »Daumen hoch« oder »Darüber habe ich mich gefreut« »Das hat mir Spaß gemacht«. Sofern technisch möglich, kann ruhige Musik dabei abgespielt werden.