

Schreib dich frei!

Eigene Gedanken im Journal notieren

Darum geht es

Diese Methode zeigt Jugendlichen, wie sie ihr Journal als eine Art Tagebuch nutzen können. Es bietet Raum für Gedanken, Emotionen und Reflexionen. Die Methode ermutigt dazu, das Journal als persönlichen Raum zu betrachten, in dem sie ihre innersten Gedanken und Erlebnisse festhalten können.

Dauer

etwa 60–90 Minuten

Material/Vorbereitung

- Journals oder Notizbücher für die Jugendlichen
- Stifte, bunte Marker und Aufkleber
- Liste von Reflexionsfragen (siehe Kopiervorlage)
- Musik-Playlist und Abspielgerät (optional)

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe
Einzelarbeit

Vorgehen

Einführung: Zunächst wird die persönliche Freiheit, die ein Journal bietet, betont. Es gibt keine festen Regeln – man kann schreiben, zeichnen, kleben – alles, was sich richtig anfühlt.

Sammlung: Nun werden mögliche Inhalte für ein regemäßiges Journaling besprochen. Was kann man festhalten? Welche Fragen können helfen, Gedanken zu strukturieren? Manche Menschen schreiben lieber ganz frei, was ihnen in den Sinn kommt. Andere wiederum schreiben lieber anhand von Reflexionsfragen.

Kreative Phase: Es folgt eine freie, kreative Zeit, um die erste(n) Seite(n) zu gestalten. Sofern technisch möglich, kann ruhige Musik abgespielt werden, um eine ruhige Atmosphäre zu schaffen.

Abschluss: Wer möchte, kann seine/ihre Erfahrungen teilen. Hat es gutgetan, die Gedanken auf Papier zu bringen? Wer will so etwas noch öfter ausprobieren?