

VITAE WIEN

Achtsamkeitstagebuch für heiße Tage

Loslass-Liste · Journaling-Fragen · persönliche Kraftquellen

LOSLASSEN

KRAFT TANKEN

SOMMERBALANCE

Ein ruhiger Begleiter für 7 Tage

Du musst nichts perfekt ausfüllen. Ein ehrlicher Satz kann reichen.

Name: _____

Startdatum: _____

Kostenloses Vitae-Freebie · August

SO NUTZT DU DEIN TAGEBUCH

Kurz, freiwillig und ohne Selbstoptimierungsdruck

Dieses Tagebuch begleitet dich dabei, Belastendes zu sortieren, persönliche Kraftquellen sichtbar zu machen und aus vielen Gedanken einen kleinen nächsten Schritt abzuleiten. Es ist kein weiterer Punkt auf deiner Aufgabenliste.

DEIN EINFACHER RAHMEN

1. Nimm dir täglich 5 bis 10 Minuten – oder nur so lange, wie es sich hilfreich anfühlt.
2. Schreibe in Stichworten. Du musst nichts schön formulieren und nicht jede Frage beantworten.
3. Prüfe zuerst deinen Körper: Durst, Hitze, Hunger, Müdigkeit und Anspannung brauchen oft eine einfache Antwort.
4. Beende die Übung mit einer kleinen Handlung, die tatsächlich in deiner Hand liegt.

Heute brauche ich vor allem ...

- ☐ Ruhe
- ☐ Kühlung oder Schatten
- ☐ Wasser oder eine Mahlzeit
- ☐ Bewegung
- ☐ Nähe oder ein Gespräch
- ☐ Abstand oder eine klare Grenze
- ☐ Schlaf oder weniger Tempo
- ☐ etwas anderes: _____

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Tagebuch ist eine Selbstreflexionshilfe und ersetzt keine medizinische, klinisch-psychologische oder psychotherapeutische Behandlung.

Stoppe das Schreiben, wenn du dich zunehmend überflutet, panisch, stark niedergeschlagen oder innerlich nicht sicher fühlst. Hole dir dann Unterstützung und bleibe mit akuter Belastung nicht allein.

ANKOMMEN: MEINE SOMMERBALANCE HEUTE

Erst wahrnehmen, dann entscheiden

DATUM _____	UHRZEIT _____	ORT _____
TEMPERATURGEFÜHL kühl / angenehm / heiß	ENERGIE 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ANSPANNUNG 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Körper meldet gerade ...

- | | | |
|------------------------------------|---|--|
| ☐ Durst | ☐ Hitze oder Schwere | ☐ Hunger |
| ☐ Müdigkeit | ☐ Kopfdruck | ☐ Kiefer- oder Schulterspannung |
| ☐ Unruhe | ☐ Ruhe | ☐ etwas anderes:
_____ |

Was beschäftigt mich im Moment am stärksten?

Was brauche ich tatsächlich – nicht idealerweise, sondern heute?

Mein kleinster hilfreicher Schritt in den nächsten zehn Minuten:

MEIN LOSLASS-KOMPASS

Kontrolle · Einfluss · Akzeptanz

Ordne deine Gedanken nicht danach, wie wichtig sie sind, sondern danach, wo eine Handlung möglich ist. So fließt deine Kraft zurück in den Bereich, den du tatsächlich gestalten kannst.

1 · DIREKT STEUERBAR	2 · BEEINFLUSSBAR	3 · NICHT STEUERBAR
Mein nächster Satz, eine Pause, ein Glas Wasser, eine Absage, eine Bitte um Hilfe. Hier handle ich als Nächstes: _____ _____ _____	Vorbereitung, Gesprächsatmosphäre, Tagesstruktur, Unterstützung organisieren. Das kann ich sanft beeinflussen: _____ _____ _____	Wetter, Meinung anderer, Vergangenes, spontane Stimmung anderer Menschen. Das darf ich heute nicht weiter lösen: _____ _____ _____
DREI-FRAGEN-PAUSE		
Was versuche ich gerade zu kontrollieren?		
Was brauche ich tatsächlich?		
Was ist der kleinste hilfreiche Schritt in den nächsten zehn Minuten?		

MEINE LOSLASS-LISTE

Nicht wegdrücken – bewusst einordnen

Schreibe auf, was gerade Kraft bindet. Entscheide anschließend, ob du handeln, beeinflussen oder bewusst loslassen möchtest.

Was bindet meine Kraft?	Hand / Einfluss / Akzeptanz	Kleinsten hilfreicher Schritt	Was darf warten?

Mein 24-Stunden-Experiment

Für die nächsten 24 Stunden höre ich auf, _____ ständig zu kontrollieren.

Wenn der Gedanke wiederkommt, benenne ich ihn so: „Da ist _____.“

Stattdessen richte ich meine Kraft auf: _____.

Morgen prüfe ich: Was wurde dadurch leichter? _____.

MEINE KRAFTQUELLEN

Was füllt mich wirklich auf?

Kraft tanken muss nicht groß sein. Markiere, was dir erfahrungsgemäß hilft, und ergänze deine eigenen kleinen Quellen.

KÖRPER	KOPF	VERBINDUNG	UMGEBUNG
☐ Wasser trinken ☐ kühlere Umgebung ☐ sättigende Mahlzeit ☐ Schlaf / Liegen ☐ lockere Bewegung	☐ eine Aufgabe wählen ☐ Gedanken aufschreiben ☐ Handy weglegen ☐ Information begrenzen ☐ bewusst unfertig lassen	☐ um Hilfe bitten ☐ ehrlich sprechen ☐ Nähe zulassen ☐ Grenze aussprechen ☐ gemeinsam lachen	☐ Schatten / Natur ☐ einen Platz ordnen ☐ Geräusche reduzieren ☐ frische Luft ☐ etwas vorbereiten

Meine persönlichen Kraftquellen, die in keiner Liste stehen:

Mein Drei-Anker-Tag

MORGEN	Ein Glas Wasser + eine bewusste Tagesentscheidung: _____
MITTAG	Eine echte Kühl- oder Ruhepause: _____ _____
ABEND	Zehn Minuten ohne Organisieren: _____ _____

MEINE 7-TAGE-LOSLASS-WOCHE

Jeden Tag ein kleiner Fokus

Tag	Fokus	Journaling-Frage	Mini-Handlung
1	Bemerken	Was trage ich gerade mit mir herum?	Drei ruhige Atemzüge und einen Gedanken benennen.
2	Körper	Was meldet mein Körper, bevor ich weiterplane?	Wasser, Schatten, Nahrung oder Pause zuerst beantworten.
3	Einordnen	Was liegt in meiner Hand – und was nicht?	Einen Punkt in Kontrolle, Einfluss oder Akzeptanz eintragen.
4	Grenze	Wozu sage ich Ja, obwohl ich eigentlich Nein brauche?	Eine Grenze freundlich und konkret formulieren.
5	Offen lassen	Was muss heute nicht fertig werden?	Eine Sache bewusst auf morgen verschieben.
6	Kraftquelle	Was hat mir zuletzt wirklich Energie gegeben?	Eine kleine Kraftquelle für heute einplanen.
7	Wesentliches	Was soll trotz Stress spürbar bleiben?	Eine Handlung wählen, die zu diesem Wert passt.

ERLAUBNIS FÜR DIESE WOCHE

Du darfst einen Tag auslassen, wiederholen oder die Reihenfolge ändern.

Der Erfolg besteht nicht darin, dich sieben Tage lang perfekt zu beobachten. Er besteht darin, früher zu bemerken, was du brauchst.

MEIN TAGESBLATT

Diese Seite kannst du mehrfach ausdrucken

DATUM	ENERGIE	ANSPANNUNG	HITZEGEFÜHL
_____	___/10	___/10	___/10

1. Was beschäftigt mich heute?

2. Was davon liegt nicht in meiner Hand?

3. Was brauche ich tatsächlich?

4. Mein kleinster hilfreicher Schritt:

5. Das lasse ich heute bewusst offen:

6. Dafür möchte ich meine Kraft einsetzen:

Mein Abschluss für heute

- ☐ Ich habe ein körperliches Grundbedürfnis beantwortet.
- ☐ Ich habe eine Sache bewusst kleiner gemacht.
- ☐ Ich habe eine Kraftquelle eingeplant.
- ☐ Heute darf genug sein.

MEINE SOMMERBALANCE

Abschlussreflexion nach sieben Tagen

Was konnte ich leichter loslassen?

Welche Warnzeichen für Überlastung erkenne ich jetzt früher?

Welche Kraftquellen funktionieren in meinem echten Alltag?

Welche eine Gewohnheit möchte ich in den nächsten Monat mitnehmen?

VITAE-MERKSATZ

Loslassen heißt nicht, dass dir etwas egal wird. Es heißt, dass du deine Kraft nicht länger an etwas bindest, das du gerade nicht verändern kannst.

GEMEINSAM WEITERGEHEN

Im Vitae Aktiv Club wird das Monatsthema mit Premium-Inhalten, Trainerbegleitung über Facebook, Community-Impulsen und gemeinsamen Angeboten vertieft.

Founding-Member-Aktion: Die ersten 100 Mitglieder erhalten die Mitgliedschaft für 7,50 € pro Monat. Der Founding-Member-Preis bleibt bestehen, solange die Mitgliedschaft ohne Unterbrechung läuft und die beim Abschluss ausgewiesenen Bedingungen erfüllt sind.

Fachliche Grundlage

- Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: Achtsamkeit.
- World Health Organization: Doing What Matters in Times of Stress – An Illustrated Guide (2020).
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: Erholung im Alltag & Urlaub.