

# Journaling: Sieben häufige Missverständnisse

Warum es nicht auf Ästhetik ankommt und wie zehn Minuten täglich das Wohlbefinden stärken können

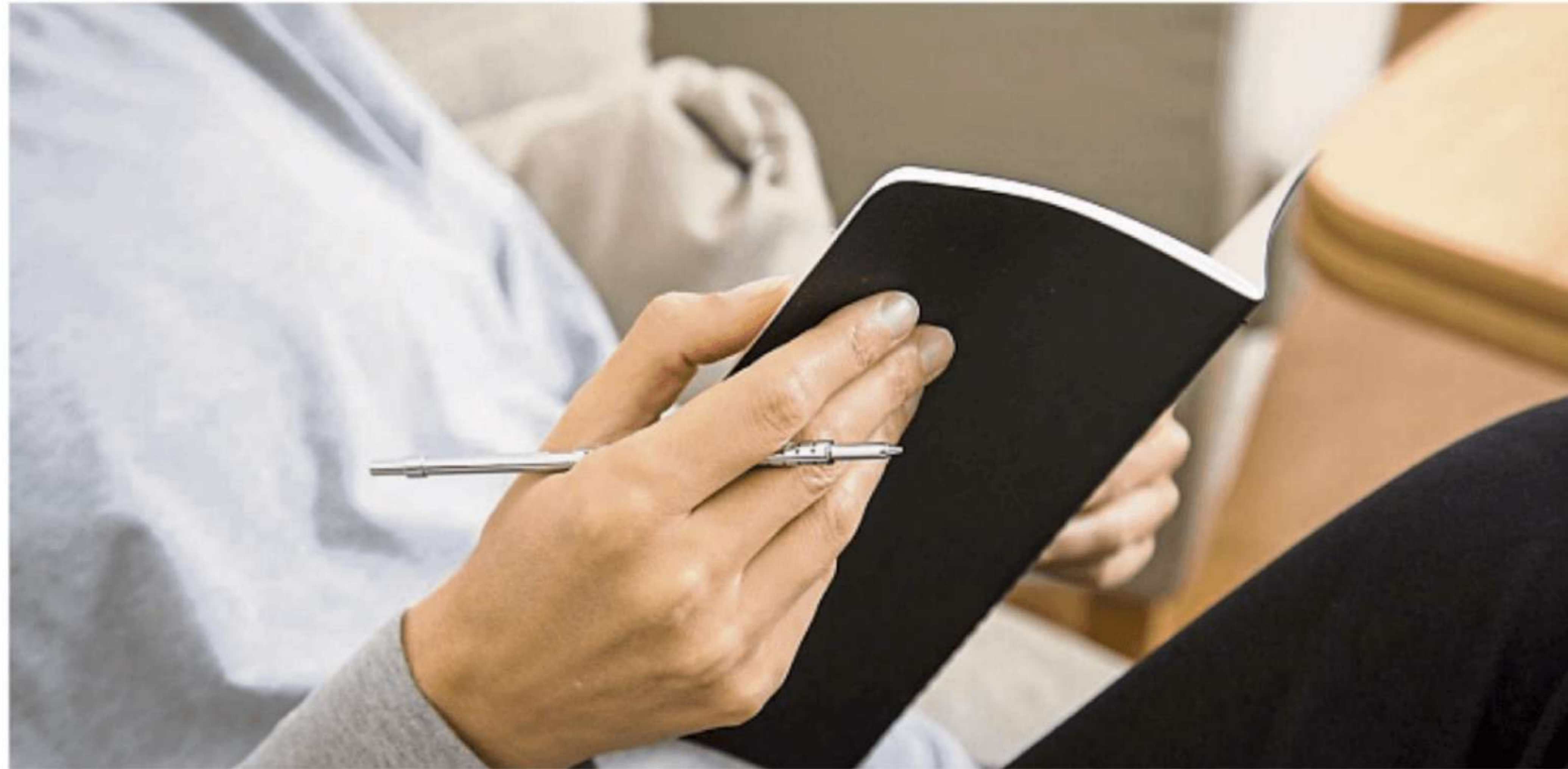
**Bosau** – Tagebuchschreiben liegt im Trend. Regelmäßig Gedanken und Gefühle zu notieren – etwa in Form von Morgenseiten oder als Dankbarkeitsjournal – soll gezielte Selbstreflexion ermöglichen, zur Stressbewältigung beitragen und das mentale Wohlbefinden stärken.

Die Praxis begegnet einem insbesondere in den sozialen Medien oft unter dem Label Journaling. Da finden sich reihenweise Posts von hübsch gestalteten Notizbüchern, achtsam verfassten Tagebucheinträgen und perfekt inszenierten Schreibenden.

Aber was braucht es wirklich, wenn man Journaling zur Gewohnheit machen will? In Sachen Journaling seien Irrtümer verbreitet, sagt die zertifizierte Schreibtherapeutin Doris Hönig. Sie nennt sieben davon:

## **Irrtum 1: „Journaling ist aufwendig“**

„Nein, das ist es nicht“, so Hönig. Und muss es auch nicht sein. Schon zehn Minuten pro Tag reichen der Schreibtherapeutin zufolge aus, um bei



**Journaling** ist eine beliebte Mental-Health-Praxis – es gibt aber viele Mythen dazu.

CHRISTIN KLOSE/DPA

sich selbst für Klarheit zu sorgen und Stress abzubauen. Wichtig ist das regelmäßige Schreiben.

## **Irrtum 2: „Ich muss perfekt schreiben“**

Auch das ist falsch. Ein Tagebucheintrag muss kein Meisterwerk werden, wir dürfen auch banales festhalten. Fehlerhafte Grammatik und Rechtschreibung spielen keine Rolle.

## **Irrtum 3: „Ich brauche ein schönes Heft“**

Es gibt etliche Journals für verschiedene Bedürfnisse, teils mit täglich wechselnden Fragen zur Selbstreflexion. Nötig ist das nicht.

Es geht bei dieser Methode nicht um Ästhetik, sondern vor allem um persönliche Reflexion. Das funktioniert auch wunderbar mit einem zerfledderten Heft.

## **Irrtum 4: „Was ich schreibe, ist falsch“**

Nein. Richtig und falsch spielen beim Journaling keine Rolle. Es kommt auf die eigenen Empfindungen und Gedanken an.

## **Irrtum 5: „Oje, wenn das jemand liest ...“**

Wer sich Gedanken darüber macht, wie das Geschriebene

bei anderen ankommt, hemmt sich selbst. Beim Journaling sollen auch Gedanken festgehalten werden, die man sich sonst womöglich nicht auszusprechen traut oder für die man sich schämt.

Das reflexive Schreiben ist nur für einen selbst gedacht. Wer dennoch Angst hat, dass andere die innersten Gedanken zu Gesicht bekommen könnten, schließt das Heft an einem sicheren Ort ein.

## **Irrtum 6: „Ich muss täglich schreiben“**

Nein. Wer mag, kann täglich schreiben. Das ist aber kein Muss. „Eine Regelmäßigkeit sollte aber da sein, zum Beispiel jeden Samstag“, empfiehlt Doris Hönig.

## **Irrtum 7: „Es ist vergeudete Zeit“**

Nein. Wer regelmäßig Gefühle und Gedanken notiert, erkennt Muster und kann gegebenenfalls bewusst gegensteuern. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiges Journaling das Stressniveau senken kann. dpa