

# Strategische Auszeit 2021 – Herbst

## Freunde treffen - Entwicklungsimpulse mitnehmen

„Impact Hub“ – München – nur für Mitglieder

## Journaling - Schreibe deine Zukunft

Journaling ist eine kreative Methode für persönliche Weiterentwicklung. Besonders wirksam kann Journaling für die Visionsfindung und das Erreichen von Zielen sein.

Es geht darum, Gedanken und Emotionen handschriftlich runterzuschreiben. Ohne Wertung, ohne Anspruch auf einen ‚schönen‘ Text. Rechtschreibung, Grammatik oder lebendiger Satzbau spielen erstmal keine Rolle. Es darf auch mal etwas doppelt dastehen oder Verschreiber durchgestrichen werden.

Anders als beim Tagebuchschreiben geht es nicht darum, über Vergangenes zu berichten, sondern es geht darum, deine eigene Zukunft zu beschreiben.

Unternehmer und Unternehmerinnen setzen sich Ziele. Doch wie fühlt es sich an, am Ziel angekommen zu sein? Genau das kannst du mit Journaling erfahren. Journaling verbindet dich emotional mit deinen gesetzten Zielen. Du fühlst dich angekommen, du spürst den Erfolg.

Dadurch, dass du deine Ziele und die Zielerreichungs-Situation schon aufgeschrieben hast, wirst du auf deinem Weg immer sicherer: Du schaffst das. Denn du hast die Situation ja schon einmal – während des Journalings – erlebt.

Außerdem kannst du mitunter Muster in deinem Text erkennen, Dinge die sich wiederholen, Dinge, die dir besonders wichtig sind. Diese Selbstreflexion hilft dir ebenfalls voranzukommen.

Das Format „Journaling“ wird als Programmpunkt der Strategischen Auszeit Herbst 2021 von Lisa Sich angeleitet und moderiert.