



© 2026 Sandra Block

Autor:in: Sandra Block / www.coachsandycoach.at

Gestaltung und Layout: Romana Reisenberger / www.studiomana.design

Lektorat / Korrektorat: Lara Riegelhofer

weitere Mitwirkende: Fotografien von Andrea Rudolf, Corinna Radakovits,
Julia Schindler, Ursula Schmitz & Bastian Magsig



Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99203-055-2 (Paperback)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**„A river cuts through rock not because of its power, but
because of its persistence.“**

(„Ein Fluss durchbricht Felsen nicht durch seine Kraft,
sondern durch seine Ausdauer.“)

ZUGESCHRIEBEN JAMES N. WATKINS

„Einfach schwimmen“

DORIE VON FINDET NEMO

DAS GEMÜTLICHE JOURNAL

VON

LASS ES FLIESSEN

**Los
geht's!**

Intro

Wir starten mit der Anleitung:

Das gemütliche Journal passt sich dir so an, wie du es gerade brauchst.

Nichts muss, alles kann, ist das große Motto. Der Perfektionismus darf sich gleich mal verabschieden. Wie dir vielleicht gleich auffallen wird, spiegelt sich das auch in meiner Sprache wider - ich schreibe nicht in einwandfreiem Hochdeutsch - hier ist es gemütlich, ehrlich und wir schreiben direkt aus dem Herzen. Dialekt, Symbole, erfundene Wörter - verwende, was du am liebsten magst. Es darf ästhetisch UND chaotisch sein, probiere gerne verschiedene Dinge aus, und schau, was du am liebsten magst. Alles hier sind Vorschläge; keine Übungen, die du jeden Tag bestehen musst - bitte lass dich von keiner Idee stressen, denn es geht hier nicht um Selbstoptimierung oder Effektivität, sondern um Genuss und Klarheit. Lass es fließen: Kreativ, strukturiert oder irgendwo dazwischen.

Hier kommt die Erklärung, welche Überlegungen ich zu den verschiedenen Seiten hatte und ganz allgemein gilt:

alles, was sich leicht anfühlt: einfach machen,
alles andere, was du noch brauchst: dazuerfinden,
und alles, was sich mühsam anfühlt: weglassen.

2027 darf im Zeichen deines Wohlbefindens stehen – in deinem Tempo, mit deinem Blick auf diese Welt. Dieses Journal lädt dich ein, dich selbst achtsamer wahrzunehmen, deine Besonderheiten zu feiern und deine Gedanken sanft zu sortieren.

Und wenn du magst, hol dir Communitysupport: Die monatlichen Schreibrunden sind dafür da, gemeinsam dranzubleiben. Einmal im Monat treffen

wir uns im Onlinecall und schreiben zusammen. (Einmalige Anmeldung dafür auf meiner Website)

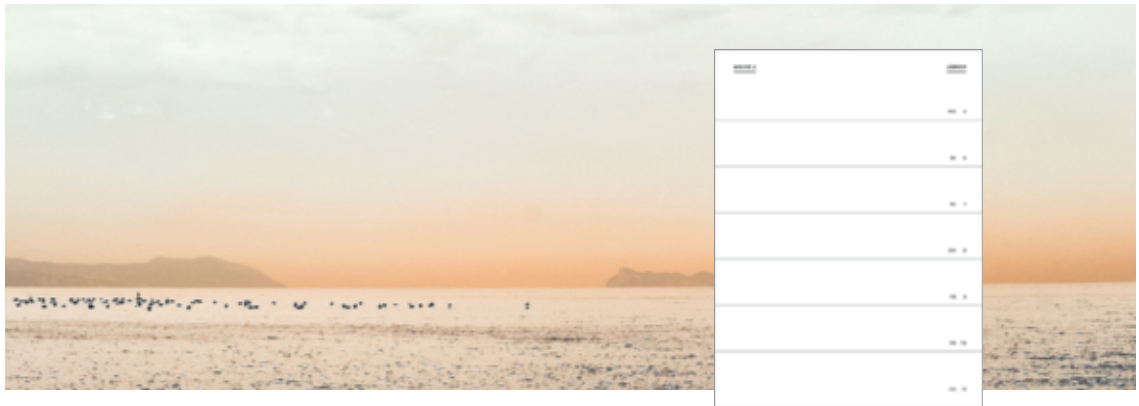
So funktioniert's:



Die Monatsaussicht

Die Bilder bringen deine Gedanken in den Fluss.

Auf der linken Seite findest du Inspiration – von einem:r von mir ausgewählten Fotograf:in. Schau das Bild erstmal nur für dich an und überleg dir, was DU inspirierend findest. Scan dann den QR-Code, wenn du einen Zusatzimpuls oder mehr Infos zum:r Fotograf:in möchtest. Alle Bilder laden dich ein, dem Fließen zu folgen – und deine Gedanken mit dem Stift in Bewegung zu bringen.



Danach werden wir konkreter: Auf der rechten Seite können deine Ziele, Wünsche oder Pläne aufgeschrieben werden. Auf dem oberen Teil sind vier Kategorien vorgeschlagen:

Meine Menschen: Welche Menschen möchtest du um dich haben, mal wieder kontaktieren oder einladen? Wer bereichert oder entspannt dich?

Achtsamkeit/Fokus: Darauf möchtest du achten, das wird wichtig. Weniger ist mehr - und by the way, nein, es muss nix neues sein. Oft vergessen wir im Selbstoptimierungsmodus, dass wir schon gesunde Gewohnheiten haben, die wir eigentlich nur beibehalten und schätzen dürfen.

Entwicklung/Tätigkeit: Damit wirst du dich im kommenden Monat beschäftigen; (Care)Arbeit/Schule/Uni/ etc. können, aber müssen nicht dazu zählen, auch Hobbys, Aktivitäten oder To-do's können hier hingeschrieben werden.

Freizeit: Was macht dich glücklich, entspannt dich, freut dich ohne Hintergedanken? Wofür möchtest du Zeit einräumen?

Der untere Teil der Seite ist zum Träumen gedacht, zum groß Träumen, beziehungsweise zum Schreiben - Magic und Fantasie sind gefragt. Best-Case-Szenarien sind mein Lieblingsweg, um in die Zukunft zu blicken. Schreib hier einfach drauflos, wie bei einem Wunschzettel - nur das Beste für Dich ♥

Die Kalenderseiten - das Herzstück des Journals.

Diese Seiten kannst du wie ein Tagebuch oder eben ein Journal verwenden. Schreib zum Beispiel auf, was du gemacht hast, was dir Freude bereitet hat, wie du dich gefühlt hast oder wo dein Fokus war. Wenn nicht jeder Tag beschriftet ist, ist das auch kein Problem, wir sind hier nicht bei der Matheschularbeit.

Es geht um Erinnerungen - darum, sie wiederzuentdecken, wenn du nach 10 Jahren mal nachliest.

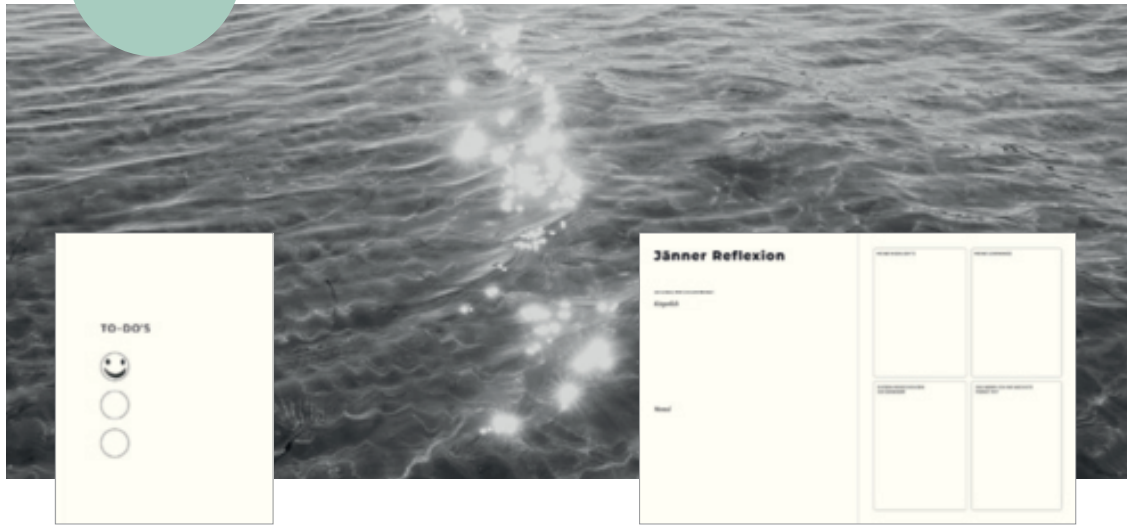
Es geht um Reflexion - darum zu sehen, wohin deine meiste Zeit oder deine meiste Energie fließt und wo deine Energieräuber versteckt sind.

Es geht um deine persönliche Individualität und Besonderheit, deine Momente - darum, herauszufinden, was dir dienlich ist und wo deine kleinen Geschenke im Alltag sind.

Auch zum Loslassen oder Klarheit-Gewinnen durchs Niederschreiben soll dir diese Seite behilflich sein. Probier einfach aus, was sich für dich gut anfühlt. Wenn du mal den Flow verlieren solltest, und zwei Wochen nix schreibst, fang einfach am nächsten Tag wieder an: Leere Seiten sind absolut okay und Pausen im Leben eindeutig erwünscht.

Du kannst sehr gerne wichtige Zyklen, Routinen oder Ähnliches festhalten, zum Beispiel den Mondkalender, deinen Zyklus, einen Moodtracker (also die Laune des Tages) oder die Glücksmomente des Tages.

Intro



Die Kritzelseiten

Hier kann alles hin, was dich diese Woche beschäftigt (hat). Halte Gedanken für später fest, oder um sie erstmal aus dem Kopf zu kriegen. Schreib Erfolge auf oder was du an dieser Woche feierst. Kleb ein Bild ein oder zeichne. Kritzeln reicht auch. Besondere Tickets, eine getrocknete Blume vom Spaziergang, ein Serviettenfetzen vom letzten Essengehen oder ein Post-it mit einer lieben Nachricht könnten hier verewigt werden. Wenn du Affirmationen magst, wäre das auch ein guter Ort dafür.

Die To-do-Liste freut sich übrigens, wenn sie mal leer bleibt - braucht auch Urlaub. Mal dafür einfach Smileys in die vorbereiteten Check-Kreise. To-do's müssen außerdem nicht immer arbeitsbezogen sein. Eine Entspannungsbadewanne oder ein Termin mit Freund:innen bekommen manchmal erst die richtige Bedeutung, wenn sie auf die To-do-Liste dürfen. Gib ihnen gern den Platz.

Außerdem lohnt es sich, bei deinen To-do's darauf zu achten, was gerade wichtig, was gerade dringend ist und wo deine Prioritäten diese Woche liegen.

Die Reflexionsseiten

Nach jedem Monat findest du Platz zum Reflektieren. Schreib zuerst auf, wie's dir so ging, wie du geschlafen hast, wie positiv oder negativ deine Gedanken waren, wie glücklich, traurig, zufrieden oder gestresst du warst. Gesunde Gewohnheiten, die du etabliert hast oder gebraucht hättest, können hier Platz finden, genauso wie Frust oder Fortschritte. Auf der zweiten Seite können Erlebnisse und Erinnerungen notiert werden. "Fehler" hab ich gleich mal in "Learnings" umbenannt und wenn du an die Menschen denkst, die deinen Monat besonders gemacht haben, vergiss nicht, es ihnen auch zu sagen. Ins nächste Monat können Gefühle, Gewohnheiten oder liegen gebliebene To-do's, die du nicht vergessen willst, mitgenommen werden. Spannend ist auch immer die Aussicht vom Vormonat an dieser Stelle nochmal durchzulesen.

Die "Platz für alles Mögliche" - Doppelseite ist für deine persönlichen Reflexionen oder deine Kreativität. Verwende die Seiten zwischen Reflexion und Aussicht für die Zusatzimpulse aus den Schreibrunden oder dem QR-Code oder lass deine Gedanken frei fließen und schreib einfach drauf los, was sich in deinem Kopf gerade so abspielt.

Die Bonusseiten am Ende des Buches erklären sich dann selbst.

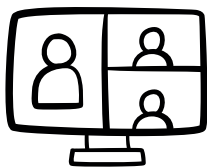
Egal, wie du dieses Journal für dich nutzt – eines darfst du verinnerlichen: Es ist dafür gemacht, dich auf deinem ganz persönlichen Weg zu begleiten. Deine Gedanken verdienen Raum, deine Geschichte verdient es, festgehalten zu werden. Und ganz nebenbei stärkst du deine mentale Gesundheit.

Bevor du loslegst, gibts noch ein paar persönliche Worte zum heurigen Thema:

Es fließen lassen - ganz lange habe ich diese Phrase als "zu esoterisch" für mich angesehen. Es hatte für mich etwas mit Unselbstständigkeit zu tun. Mit Kontrolle abgeben und "es nur passieren lassen", ohne selbst zu entscheiden. Im Laufe des letzten Jahres, wo es darum ging, den eigenen Weg für sich zu suchen, zu finden und zu gehen, durfte ich aber lernen, wie schön es ist, den Weg nicht zu 100% verplant zu haben.

Es ist bereichernd, lustig und inspirierend, auch mal die kleinen Abzweigungen zu erkunden, offen zu sein für Neues. Und dazu braucht es manchmal weniger Kontrolle, weniger Plan, stattdessen Zeit und Raum für Spontaneität, für Leichtigkeit, fürs Fließenlassen, so wie es das Leben will. Ich mag die Bewegung, die in der Phrase mitspielt und den Fortschritt, der nicht erzwungen wird, sondern sich ganz natürlich entwickelt. Und bin sooo gespannt, wie das in 2027 bei dir und mir aussehen wird. Lass es mich voll gerne wissen - ich freue mich immer über Nachrichten und Fotos von deinem Journalprozess!

Mein Ziel mit dem gemütlichen Journal ist es, alle wichtigen Journaltools so zu vereinen, dass diese nicht überfordernd wirken. Wenn du mehr willst, versteh ich das total und lade dich ganz herzlich in die Schreibrunden ein. Wir treffen uns online am Ende des Monats und schreiben alle zusammen und doch jeder für sich die Monatsreflexion und die Monatsaussicht. Hier gibt es Zusatzimpulse von mir, sodass du noch mehr aus diesem Journal herausholen kannst - ganz gemütlich natürlich.



Hol dir alle Infos auf meiner Website:

<https://coachsandycoach.at/das-gemueltliche-journal/>

und melde dich bitte an, wenn du dabei sein möchtest. Du findest in meiner „Buchbar“ auch noch ein paar weitere Angebote, die dich dieses Jahr begleiten können, deinen Flow zu finden.

Ich wünsch dir ganz viel Freude, wichtige Erkenntnisse und auch ein bissl Durchhaltevermögen - es wird sich lohnen, glaub mir!

Hoffentlich sehen wir uns schon bald in der nächsten Schreibrunde

deine Sandra



TSCHAU 2026

Hi Jänner!

Foto: Bastian Magsig

SCAN MICH
FÜR EINEN
ZUSATZIMPULS





JÄNNER AUSSICHT

MEINE MENSCHEN

ACHTSAMKEIT / FOKUS

ENTWICKLUNG / TÄTIGKEIT

FREIZEIT

Ideen, Wanna-Do's, Bestcase-Scenarios

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S



MO 28

DI 29

MI 30

DO 31

FR **1**

SA 2

SO 3

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S



Es fließt grade nicht so?

Die Schreibrunden schenken dir Zusatzimpulse und deinen Journaling-Boost.

MO 4

DI 5

MI 6

DO 7

FR 8

SA 9

SO 10

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S



MO 11

DI 12

MI 13

DO 14

FR 15

SA 16

SO 17

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S



MO 18

DI 19

MI 20

DO 21

FR 22

SA 23

SO 24

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S

