© 2025 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 Isabella Hagn, Romana Miesenberger, Sarah Olsen, Ursula Schmitz, Bastian Magsig & Harald Weiss

PRINTED IN AUSTRIA

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN Softcover: 978-3-99165-800-9
ISBN E-Book: 978-3-99165-801-6

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

„Der längste Weg ist der Weg nach innen.“

(Original schwedisch: „Den längsta vägen är den inre vägen.“)

DAG HAMMARSKJÖLD, ZEICHEN AM WEG

„Probiers mal mit Gemütlichkeit.“

BALU

DAS GEMÜTLICHE JOURNAL

VON

MEIN WEG ZU MIR IM JAHR 2026

Intro

Wir starten mit der Anleitung:

Es gibt mehrere Wege, wie du dieses Journal verwenden kannst. Probiere gern verschiedene Dinge aus und finde deinen persönlichen Lieblingsweg. Spoiler: Dieser kann sich natürlich jede Woche ändern - das klappt hier sogar ganz ohne sich zu verlaufen.

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.
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.
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.

2026 darf im Zeichen deines Wohlbefindens stehen – in deinem Tempo, mit deinem Blick auf die Welt. Dieses Journal lädt dich ein, dich selbst achtsamer wahrzunehmen, deine Besonderheiten zu feiern und deine Gedanken sanft zu sortieren.

Und wenn du magst, gehst du den Weg nicht alleine: Die monatlichen Schreibrunden geben dir Zeit, Impulse und Gemeinschaft. Einmal im Monat halten wir gemeinsam inne, schauen zurück und nach vorn – und du bleibst verbunden, mit dir und mit anderen.

SO FUNKTIONIERT’S:

DIE MONATSAUSSICHT

Auf diesen Seiten ebnet uns die Inspiration den Weg. Auf der linken Seite findest du ein Bild - 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 zeigen unterschiedliche Wege, als Impuls für dich, hier im Journal deinen eigenen Weg festzuhalten.

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

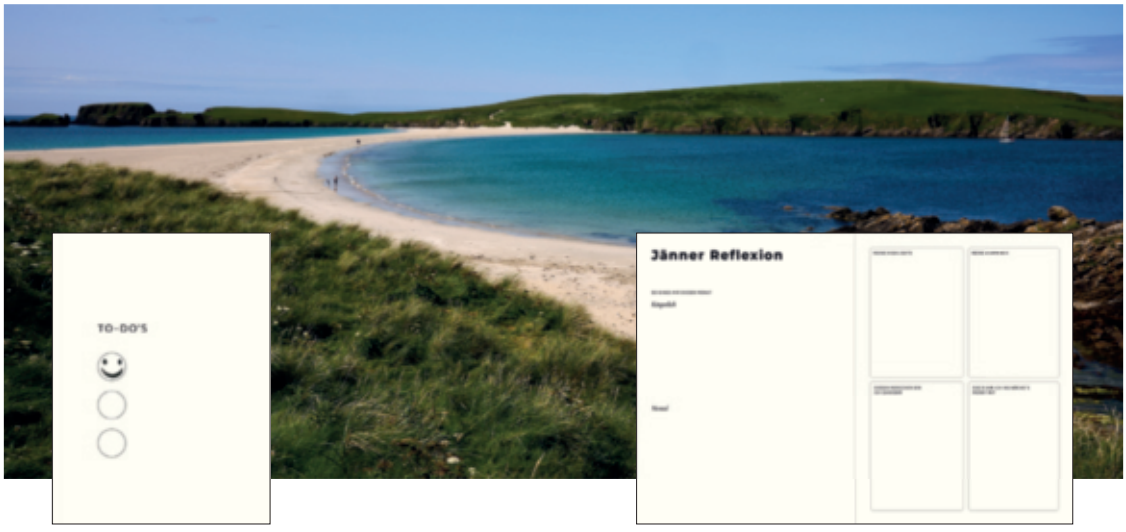
Freizeit: Was macht dich glücklich, entspannt dich, freut dich ohne Hintergedanken? Wofür möchtest du Zeit einräumen?

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.



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. Spread the LOVE! Ins nächste Monat können Gefühle, Gewohnheiten oder liegen gebliebene To-do's, die du nicht vergessen willst, mitgenommen werden.

Weil hier oft mehr Platz gewünscht wurde, haben wir noch eine Doppelseite für deine persönlichen Reflexionen oder deine Kreativität eingebaut. Verwende die Seiten zwischen Reflexion und Aussicht für die Zusatzimpulse aus den Schreibrunden oder dem QR-Code oder lass deinen Gedanken freien Lauf und schreib einfach drauf los, was sich in deinem Kopf gerade so abspielt.

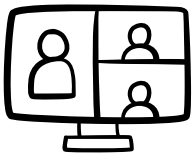
Die Bonusseiten am Ende des Buches erklären sich dann selbst.

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

BEVOR DU LOSLEGST, GIBTS NOCH EIN PAAR PERSÖNLICHE WORTE:

Den eigenen Weg gehen - und ihn davor erst mal finden... Am Anfang dachte ich, das passiert doch eh automatisch und so einzigartig kanns doch gar nicht sein, gibt es doch so viele Menschen, in deren Fußstapfen wir treten können. Weil ich früher als Pädagogin und jetzt als Coach dann aber so viele Menschen begleiten durfte, merke ich immer mehr: Es sind manchmal nur Kleinigkeiten, die uns so individuell werden lassen, die uns so unterschiedlich machen, aber diese Einzigartigkeit ist IMMER gegeben.
Das Finden und Suchen des eigenen Weges kann anstrengend und verwirrend sein oder auch schön und leicht oder sogar wunderbar. Oder alles gleichzeitig. Auf jeden Fall gewinnt dein Weg mit dem Aufschreiben an Bedeutsamkeit. Und ich finde, jede:r von uns hat das verdient.

Ich journale selbst seit 6 Jahren auf die unterschiedlichsten Weisen und habe mit diesem Journal alle wichtigen Journaling-Tools in einem Buch vereint. Zum leichteren Dranbleiben und weil ich's gemeinsam noch schöner finde, habe ich außerdem die Schreibrunden ins Leben gerufen - zu denen ich dich ganz herzlich einladen möchte! Wir treffen uns online am Ende des Monats und schreiben alle zusammen und doch jede:r für sich die Monatsreflexion und die Monatsaussicht. Außerdem gibt es ein bis zwei 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-gemuetliche-journal/

und melde dich bitte an, wenn du dabei sein möchtest. Du findest in meiner "Buchbar" auch noch ein paar weitere Angebote, die dich auf deinem Weg begleiten können.

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 2025

Hi Jänner!

Scan mich für
einen Zusatzimpuls

Foto: Bastian Magsig

MEINE MENSCHEN

ACHTSAMKEIT / FOKUS

ENTWICKLUNG / TÄTIGKEIT

FREIZEIT

Ideen, Wanna-Do's, Bestcase-Scenarios

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S

- ○
- ○
- ○

MO 29

DI 30

MI 31

DO **1**

FR 2

SA 3

SO 4

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Die gemütliche Community wartet auf dich. Meld dich zu den Schreibrunden an und schreib mit uns.

MO 5

DI 6

MI 7

DO 8

FR 9

SA 10

SO 11

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S

- ○
- ○
- ○

MO 12

DI 13

MI 14

DO 15

FR 16

SA 17

SO 18

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S

- ○
- ○
- ○

MO 19

DI 20

MI 21

DO 22

FR 23

SA 24

SO 25

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S

- ○
- ○
- ○