

my  
**MINDFUL**  
*journal*

von

---

© 2025 Jasmin Sattler

Autorin: Jasmin Sattler  
[happy\\_yogjs@hotmail.com](mailto:happy_yogjs@hotmail.com)  
[www.instagram.com/happy\\_yogjs](https://www.instagram.com/happy_yogjs)

Cover-Gestaltung:  
Jasmin Sattler & Janine Kiechl  
[jkiechl@gmx.at](mailto:jkiechl@gmx.at)

Druck und Vertrieb im Auftrag von Jasmin Sattler:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 Großebersdorf  
Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN Softcover: 978-3-99165-284-7  
ISBN Hardcover: 978-3-99181-263-0  
ISBN E-Book: 978-3-99165-283-0



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.



Das Papier gibt dir den Raum, den es braucht, sodass das Schreiben zum Sortieren deiner Gedanken werden kann.

Sodass du Gedanken festhalten kannst, die dir sonst entgangen wären oder du Bekanntes neu anzuordnen vermagst.

Schreibe über all das, was du liebst und über all das, was du ablehnst. Schreibe über all das, was in dir vorgeht. Schreibe dich frei.

Ein Journal ist mehr als ein Notizbuch oder ein Tagebuch - es ist dein täglicher Begleiter zu mehr Reflexion, es bringt dir mehr Klarheit in deine Wünsche und Zielsetzungen und fördert außerdem deine Kreativität.

Was ursprünglich als Werkzeug für Schriftsteller und Künstler begann, um ihre Ideen festzuhalten oder den Geist zu befreien, hat sich in der Zwischenzeit auch in Bereichen wie der Achtsamkeit bzw. Persönlichkeitsentwicklung etabliert.

Dieses Journal lädt dich ein, deine Tage bewusster zu erleben und deine Gedanken frei fließen zu lassen - sei es durch Worte, Skizzen oder kleine Malereien. Es ist der ideale Raum, um zu reflektieren, deine Ziele und Wünsche zu formulieren oder um Ordnung in deine Gedanken zu bringen.

Es ist dein Journal - es ist deine Geschichte.

## *tägliche Reflexion:*

Am Morgen findest du ausreichend Raum, um deine Gefühlslage festzuhalten, Dankbarkeit zu üben, eine Tagesaffirmation zu wählen und zu entscheiden, worauf du heute deinen Fokus legen möchtest, aber auch deine bereits erreichten Erfolge und Siege finden ihren Platz.

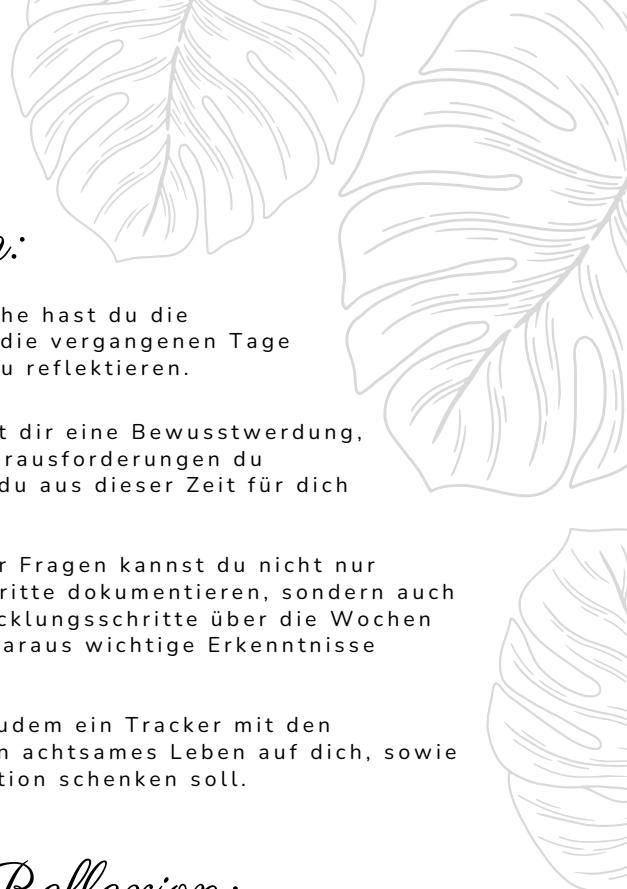


Am Abend wirst du dazu eingeladen, nochmals auf das Erlebte zurückzublicken, das Highlight des Tages zu notieren, sowie dein Energielevel und den Grund dafür anzuführen. Wie gut konntest du dein Tagesziel umsetzen, was waren deine Learnings oder Aha-Momente des Tages?



Auf der rechten Seite findest du zudem ausreichend Platz für individuelles und Kreatives. Ob du diese Seiten für Notizen, zum freien Schreiben oder für detailliertere Antworten der Fragen bzw. zum Malen oder Zeichnen verwenden möchtest, bleibt dir überlassen.





## wöchentliche Reflexion:

Am Ende einer jeden Woche hast du die Gelegenheit, in Ruhe auf die vergangenen Tage zurückzublicken und sie zu reflektieren.

Dieser Moment ermöglicht dir eine Bewusstwerdung, welche Erlebnisse und Herausforderungen du gemeistert hast und was du aus dieser Zeit für dich mitnehmen möchtest.

Mit Hilfe wiederkehrender Fragen kannst du nicht nur regelmäßig deine Fortschritte dokumentieren, sondern auch deine persönlichen Entwicklungsschritte über die Wochen hinweg vergleichen und daraus wichtige Erkenntnisse gewinnen.

Auf dieser Seite wartet zudem ein Tracker mit den wichtigsten Säulen für ein achtsames Leben auf dich, sowie ein Zitat, dass dir Motivation schenken soll.

## monatliche Reflexion:

Alle vier Wochen hast du die wertvolle Möglichkeit, einen Blick auf den vergangenen Monat und die gemachten Erfahrungen zu werfen.

Dies schenkt dir den Raum zum Herauszufinden, was gut funktioniert hat und in welchen Bereichen du noch Verbesserungspotenzial siehst.

Dabei kannst du nicht nur zurückblicken, sondern auch deine Ziele und Wünsche für das neue Monat definieren. So behältst du stets den Überblick über deine langfristigen Ziele und bleibst auf Kurs, um deine Visionen zu verwirklichen oder ganz bewusst die Richtung zu verändern.

Dieser regelmäßige Check-In hilft dir, fokussiert zu bleiben und sicherzustellen, dass du immer genau weißt, wohin du gehen möchtest.

*Viel Freude mit deinem Journal!*

## ANFANGSREFLEXION

---

**Momentan geht es mir so:**

---

---

---

**Was sind aktuell meine wichtigsten Wünsche und Ziele?**

---

---

---

**Was bringt mich in Balance?**

**Wer oder was motiviert oder inspiriert mich gerade und warum?**

---

---

---

**Wie möchte ich mich in den nächsten 3 Monat entwickeln?**

**BERUFLICH:**

---

**PRIVAT:**

---

**SONSTIGES:**

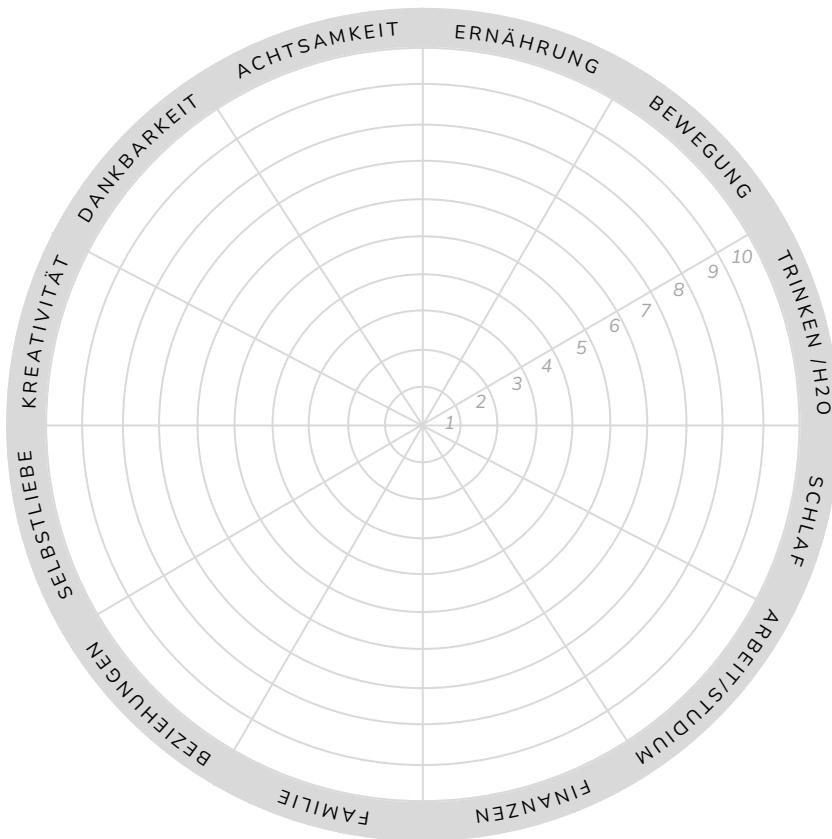
---

Das „Rad des Lebens“ ist ein Konzept, das verschiedene Bereiche des Lebens in einem Kreis darstellt, um ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu fördern. Es hilft dabei, das eigene Leben ganzheitlich zu betrachten und gezielt die Bereiche zu erkennen, die noch nicht in Einklang sind. Es unterstützt dich somit, ein Leben in Balance zu erschaffen.

Jedes Segment wird auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet, wobei 1 für völlige Unzufriedenheit und 10 für höchste Zufriedenheit steht.

Indem du deine Zufriedenheit in jedem Bereich bewertest und die Punkte miteinander verbindest, kannst du sehen, welche Bereiche im Leben gut ausbalanciert sind und wo möglicherweise noch Verbesserungspotenzial besteht.

Bedenke: Ein Rad muss rund sein, damit es optimal funktioniert. ;)



DATUM:



M D M D F S S



Meine 5 Dankbarkeiten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Heutige Zielsetzung:

Heutige Affirmation:

Meine Erfolge:

---

---

---

Meine heutigen Selfcare-Momente:



Highlight des Tages:

---

---

---

Mein wichtigstes Learning heute:

Umsetzung Tagesziel:



Mein heutiges  
Energielevel:



Warum:

---

PLATZ FÜR NOTIZEN ODER KREATIVES

## WOCHENREFLEXION

---

Was hat diese Woche am meisten Energie & Fokus gebraucht? Gab es Herausforderungen und wie bin ich damit umgegangen?

---

---

---

---

Meine Woche in kurzen Worten:

### Wochen-Tracker:

ERNÄHRUNG	● ● ● ● ●
TRINKEN / H2O	● ● ● ● ●
BEWEGUNG	● ● ● ● ●
SCHLAF	● ● ● ● ●
BEZIEHUNGEN	● ● ● ● ●
SELBSTLIEBE	● ● ● ● ●
GELASSENHEIT	● ● ● ● ●
ERFÜLLUNG	● ● ● ● ●

Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen? Welche Unterstützung oder Ressource hat mir geholfen, motiviert & fokussiert zu bleiben? Wer oder was hat mich inspiriert?

---

---

---

“DER BESTE WEG, DIE ZUKUNFT VORAUSZUSAGEN, IST, SIE ZU GESTALTEN.“ – ABRAHAM LINCOLN

Worauf möchte ich in der nächsten Woche achten, worin meine Energie stecken?

---

---

---

---

Diesen Selfcare-Moment nehme ich mir vor:

**Meine 3 schönsten Momente im letzten Monat:**

1.

2.

3.

---

**Darauf bin ich besonders stolz:**

---

---

---

**So möchte ich mich im  
nächsten Monat fühlen:**

**Das mache ich im nächsten Monat nur  
für mich, um meine Akkus aufzuladen:**

---

---

---

**Das nehme ich mir für den nächsten Monat vor:**

**BERUFLICH:**

---

**PRIVAT:**

---

**SONSTIGES:**

---

## SCHLUSSREFLEXION

---

**Welche Veränderungen habe ich die letzten Monate durchlebt:**

---

---

---

**Welche Wünsche oder Ziele konnte ich erreichen?**

---

---

---

**Was hat mich in Balance  
gebracht?**

**Welche Herausforderungen habe ich  
während dieser Zeit gemeistert?**

---

---

---

**Welche neuen Erkenntnisse habe ich gewonnen?**

---

---

---

**Was hätte ich gerne anders gemacht?**

---

---

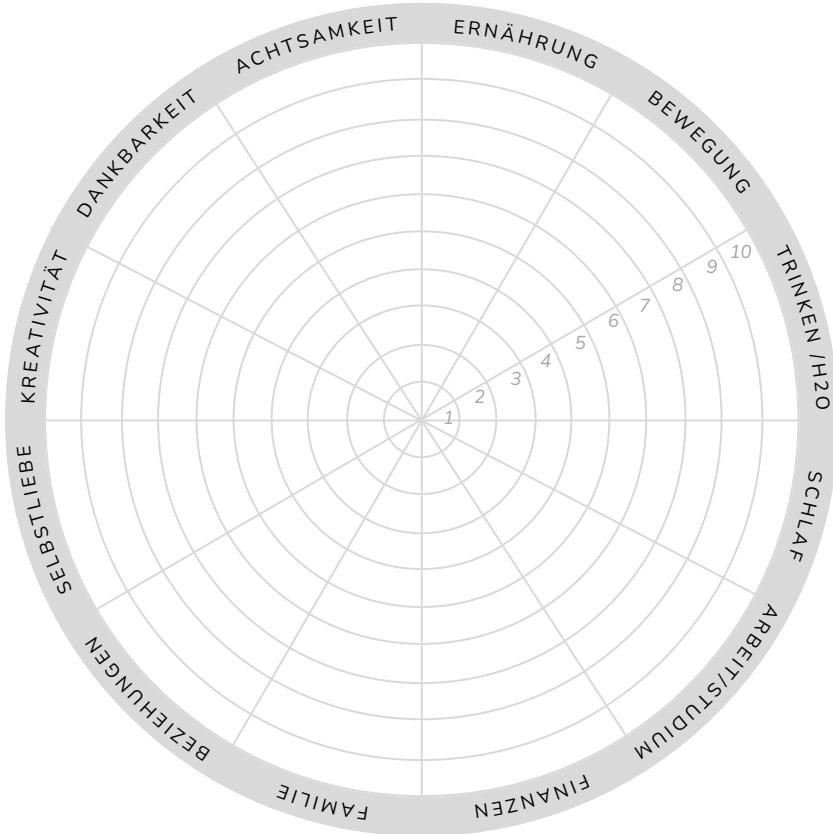
---

Bereits zu Beginn des Journals hast du dein Rad des Lebens dargestellt.

Bewerte wieder jedes Segment auf der Skala von 1 bis 10, wobei 1 für völlige Unzufriedenheit und 10 für höchste Zufriedenheit steht, und verbinde anschließend die Punkte miteinander.

Vergleiche im Anschluss dein Rad des Lebens mit der Anfangsreflexion und veranschauliche dir deine Entwicklung in den letzten 3 Monate. Konntest du mehr Balance bzw. eine höhere Auswertung erzielen?

Welche Bereiche waren leicht bzw. welche herausfordernder für dich?



Liebe Leserin,  
Lieber Leser,

Ich habe schon einige Journale ausprobiert, dennoch hat mir bisher immer etwas gefehlt: entweder es gab keinen Platz für persönliche Notizen, Ergänzungen bzw. Kreatives oder es handelte sich um ein leeres Notizbüchlein.

Somit entstand die Idee, selbst eines zu gestalten und das Endprodukt hältst du hiermit in den Händen.

Ich hoffe sehr, dass du mit diesem Journal eine große Freude hattest und es regelmäßig verwendet wurde. Vielen Dank, dass dieses Journal dich ein Stück weit begleiten durfte.

Wie jeder Autor, freue auch ich mich, wenn du mir eine Rezension hinterlässt, das Journal weiterempfiehlst, es als ein Geschenk weitergibst oder mir einfach nur auf Instagram folgst.

Vielen Dank und alles Liebe,  
Jasmin

“GLÜCK ENTSTEHT OFT DURCH AUFMERKSAMKEIT IN KLEINEN DINGEN.” - WILHELM BUSCH

Jasmin Sattler von happy yogjs  
[happy\\_yogjs@hotmail.com](mailto:happy_yogjs@hotmail.com)  
[www.instagram.com/happy\\_yogjs](http://www.instagram.com/happy_yogjs)



happy yogjs



Du möchtest direkt  
weiterschreiben?

Wie wunderbar!

Dann melde dich doch gerne direkt bei mir und  
sichere dir zusätzlich deine kostenlose  
Wochenübersicht sowie ein Lesezeichen, damit  
du immer weißt, wo du dich im Journal befindest.

Rabattcode: mindful & happy

Ich freue mich, von dir zu hören :)