



© 2024 Sandra Block

Autorin: Sandra Block / [www.coachsandycoach.at](http://www.coachsandycoach.at)  
Gestaltung und Layout: Romana Reisenberger / [www.studiomana.design](http://www.studiomana.design)  
Lektorat / Korrektorat: Lara Riegelhofer

weitere Mitwirkende: Fotografien von Lisa Sophie, Romana Miesenberger,  
Ursula Schmitz, Lukas Moussa & Stefan Gherghel



Druck und Vertrieb im Auftrag von Sandra Block:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN Softcover: 978-3-99165-870-2

ISBN E-Book: 978-3-99125-603-8

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.

*„Je mehr du dich selbst kennst, desto mehr Geduld hast  
du für das, was du in anderen siehst.“*

ERIK ERIKSON

*„Probiers mal mit Gemütlichkeit.“*

BALU



# DAS GEMÜTLICHE JOURNAL

VON

---

VON 2 MINUTEN AM TAG  
ZU DEINER GESCHICHTE 2025

# Intro

*Wir starten mit der Anleitung, wie du dein Buch verwenden kannst:*

## DIE IDEE IST:

Dieses Buch 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.

Bitte lass dich von keiner Idee stressen, alles hier sind Vorschläge; keine Übungen, die du jeden Tag bestehen musst. Ständige Selbstoptimierung stresst auch.

Deshalb kommt hier die Erklärung, welche Überlegungen ich zu den verschiedensten 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. Finde deine persönliche Herangehensweise und wenn du magst, entscheide jede Woche einfach neu.

Für mehr Inspiration schau gerne auf meinem Instagramkanal @coachsandycoach oder meiner Website [www.coachsandycoach.at](http://www.coachsandycoach.at) vorbei.

Außerdem gibt es dort alle Infos zu den Schreibrunden, die immer am Ende des Monats stattfinden - ein kurzer Onlinecall, in dem wir gemeinsam die Aussicht und die Reflexion schreiben und ihr zwei, drei Zusatzimpulse bekommt, fürs Dranbleiben

und um die Motivation zu teilen.

Die Bonusseiten am Ende des Buches erklären sich dann selbst.

Egal, für welche Art der Verwendung du dich entscheidest, eins kann ich dir schon versprechen: Mit diesem Journal rücken wir deine Gedanken ins richtige Licht. Deine Geschichte ist es wert, aufgeschrieben zu werden und deine mentale Gesundheit wird ganz nebenbei davon profitieren. Wir legen den Fokus 2025 auf dein Wohlbefinden und deine persönliche Individualität, okay?

---

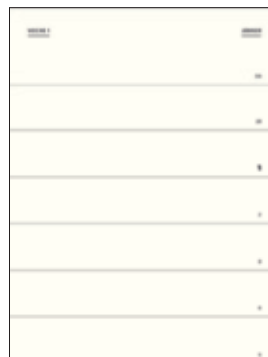
*Dieses Journal wird dich dabei unterstützen, achtsamer mit dir umzugehen, dich selbst wertzuschätzen und deine Gedanken in einer angenehmen Art und Weise zu reflektieren.*

---

## DIE MONATSAUSSICHT

Auf diesen Seiten lassen wir uns inspirieren.

Auf der linken Seite findest du ein Bild - entweder von meinen Reisen oder 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, lass dich von den Werken und Fotograf\*innen inspirieren und sei gespannt auf deine eigene Geschichte in den kommenden Tagen. Alle Bilder zeigen ein Lichtspiel - so wie wir hier im Journal deine Persönlichkeit ans Licht holen.



Danach werden wir konkreter: Jetzt können deine Ziele, Wünsche oder Pläne festgehalten 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 ToDo'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 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 "Sparklemomente" - 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.

Ich hab dir hier auch eingezeichnet, wann Voll- oder Neumond ist, du kannst natürlich weitere Zyklen und Symbole ergänzen.

Noch eine Idee von einer guten Freundin: Sie trackt mit Farben die "Mood 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 Erfolg 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.



## WARUM ICH GENAU DIESES JOURNAL KONZIPIERT HABE:

Ich war nie die große Geschichtenschreiberin, wollte aber trotzdem im Journaling - Game dabei sein und habe deswegen begonnen, einfach jeden Tag aufzuschreiben, was so los war. Und plötzlich habe ich 5 Jahre voller Geschichten, Erinnerungen und Schätze, die mit Stichworten festgehalten sind - einfach und effizient, so wie ich das mag - und nun auch ein Journal, das genau dafür konzipiert ist. Ich sage dir, das Dokumentieren hat mich so fein begleitet und ich bin so unfassbar froh, dass ich diese wilden 20er in meinen Büchern festgehalten habe. Die waren nämlich wirklich wild, ich sag nur Tinder, Ausbildung, Jobwechsel, Selbstständigkeit, eigentlich wars eine Identitätsaktualisierung. Und dabei dachte ich zu Beginn, mein Leben sei eigentlich recht durchschnittlich und langweilig. Aber ich habe gelernt: *this is where the magic happens*.

Durch das Aufschreiben kann ich mich an jeden Tag nun genau erinnern, und ich kann die kleinen, feinen Besonderheiten sehen. Genau das möchte ich Menschen mitgeben, sich selbst zu erkennen und die eigenen Besonderheiten zu feiern, schon damals im Kindergarten als Pädagogin, jetzt als Psychosoziale Beraterin und Coach und nun auch mit diesem Journal.

Wenn du mehr erfahren willst, besuch mich auf Instagram und ansonsten sehen wir uns hoffentlich in der nächsten Schreibrunde - ich kanns kaum erwarten!



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

**Let's do this  
together!**

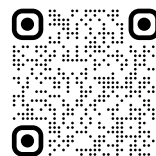
*deine Sandra*



TSCHAU 2024

# Hi Jänner!

Foto: Sandra Block



JÄNNER AUSSICHT

MEINE MENSCHEN

ACHTSAMKEIT / FOKUS

ENTWICKLUNG / TÄTIGKEIT

FREIZEIT

*Ideen, Wanna-Do's, Bestcase-Scenarios*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S





30

---

31

---

**1**

---

2

---

3

---

4

---

5

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S



6

---

7

---

8

---

9

---

10

---

11

---

12

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S





○

13

---

14

---

15

---

16

---

17

---

18

---

19

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S



20

---

21

---

22

---

23

---

24

---

25

---

26

GEDANKEN / BILDER DER WOCHE

TO-DO'S

