

5 Schreibimpulse für mehr innere Klarheit

Ein kostenloses Workbook von Julia Demmerich *The Diary Concept – Eine Frage der Betrachtungsweise*

Dieses Workbook ist eine Einladung. Keine Anleitung, kein Programm, kein Versprechen. Nur fünf Impulse, die dich einladen, genauer hinzuschauen – auf das, was du denkst, wie du denkst und wer du bist, wenn du ehrlich mit dir bist.

Nimm dir für jeden Impuls 15–20 Minuten Zeit. Einen Stift. Ein Notizbuch. Und die Bereitschaft, nicht sofort eine Antwort zu haben.

Bevor du beginnst

Schreiben verändert etwas. Nicht weil es Probleme löst, sondern weil es sichtbar macht, was sonst im Hintergrund bleibt. Wenn du schreibst, verlangsamst du. Du trittst aus dem Reaktionsmodus heraus und in einen Beobachtungsmodus ein.

James Pennebaker, Psychologe an der University of Texas, hat in über 200 Studien gezeigt, dass expressives Schreiben über emotionale Erfahrungen messbare Auswirkungen auf Wohlbefinden, Immunsystem und kognitive Klarheit hat. Nicht weil das Schreiben heilt – sondern weil es Abstand schafft. Und Abstand ist der erste Schritt zur Veränderung.

Diese fünf Impulse sind keine Therapie. Sie sind ein Werkzeug. Und wie jedes Werkzeug entfalten sie ihre Wirkung erst, wenn du sie benutzt.

Schreibimpuls 1: Der Beobachter-Satz

Thema: Muster erkennen

Beginne mit diesem Satz und schreibe, was kommt – ohne zu zensieren, ohne zu korrigieren, ohne nachzudenken:

„Ich bemerke, dass ich dazu neige, ...“

Schreibe mindestens 10 Minuten. Lass den Satz mehrfach entstehen, wenn du magst. Jede Fortsetzung ist ein Hinweis.

Was dieser Impuls tut: Dieser Satz aktiviert den Beobachter in dir – jenen Teil, der nicht reagiert, sondern wahrnimmt. Er schafft eine kleine, aber entscheidende Distanz zwischen dir und deinen Mustern. Nicht um sie zu verurteilen, sondern um sie zu sehen.

Reflexionsfrage danach: Was hat dich überrascht? Welcher Satz hat sich wahr angefühlt – auch wenn du ihn nicht erwartet hast?

Schreibimpuls 2: Das Bild von mir

Thema: Funktionale Identität untersuchen

Schreibe drei Sätze, die beginnen mit:

„Ich bin jemand, der/die ...“

Dann schreibe zu jedem dieser Sätze: Woher kommt dieses Bild? Wann habe ich begonnen, mich so zu beschreiben? Wer hat mir dieses Bild zuerst gegeben?

Was dieser Impuls tut: Selbstbeschreibungen klingen wie Fakten. Aber sie sind Interpretationen – entstanden aus Erfahrungen, Beziehungen und Rückmeldungen, die wir irgendwann als Wahrheit übernommen haben. Dieser Impuls lädt dich ein, die Geschichte hinter dem Bild zu untersuchen.

Reflexionsfrage danach: Welches dieser Bilder fühlt sich noch stimmig an? Welches hat sich überlebt?

Schreibimpuls 3: Die Reaktion und ihre Wurzel

Thema: Überreaktionen verstehen

Erinnere dich an eine Situation aus den letzten Wochen, in der du stärker reagiert hast, als die Situation es verlangt hätte. Schreibe die Situation kurz auf – dann schreibe:

„Was mich wirklich getroffen hat, war ...“ „Das erinnert mich an ...“

Was dieser Impuls tut: Überreaktionen sind Hinweise. Sie zeigen, dass ein älteres Muster aktiviert wurde – eine Erfahrung, die sich ähnlich angefühlt hat, eine Wunde, die noch nicht vollständig geheilt ist. Dieser Impuls lädt dich ein, nicht bei der Oberfläche zu bleiben, sondern tiefer zu schauen.

Reflexionsfrage danach: Was bräuchte dieser ältere Teil von dir, der damals reagiert hat? Was hätte er gebraucht – und was brauchst du heute?

Schreibimpuls 4: Der Körper weiß es zuerst

Thema: Körperliche Signale lesen

Schließe kurz die Augen. Atme dreimal tief durch. Dann frage dich: Wo im Körper trage ich gerade etwas? Ein Ziehen, eine Enge, eine Schwere – oder auch Leichtigkeit, Wärme, Weite.

Schreibe, was du wahrnimmst – ohne es zu erklären oder zu bewerten. Dann schreibe:

„Wenn dieser Ort im Körper sprechen könnte, würde er sagen ...“

Was dieser Impuls tut: Funktionale Identität ist nicht nur ein Gedanke – sie ist körperlich verankert. Der Körper speichert Erfahrungen, die der Verstand längst vergessen hat. Dieser Impuls öffnet einen Kanal, der oft direkter und ehrlicher ist als jede rationale Analyse.

Reflexionsfrage danach: Was hat der Körper dir gesagt, das du schon wusstest – aber noch nicht in Worte gefasst hattest?

Schreibimpuls 5: Die Einladung an mich selbst

Thema: Beweglichkeit kultivieren

Schreibe einen Brief an dich selbst – nicht an die Person, die du sein möchtest, sondern an die Person, die du gerade bist. Beginne mit:

„Liebe/Lieber [dein Name], ich sehe, dass du gerade ...“

Schreibe mit der Wärme und Klarheit, die du einem guten Freund entgegenbringen würdest. Nicht mit Ratschlägen, nicht mit Kritik – mit Anerkennung dessen, was ist.

Was dieser Impuls tut: Selbstmitgefühl ist keine Schwäche. Kristin Neff, Forscherin an der University of Texas, zeigt in ihrer Arbeit, dass Menschen mit hohem Selbstmitgefühl belastbarer, leistungsfähiger und emotional stabiler sind als Menschen, die sich selbst gegenüber hart sind. Dieser Brief ist eine Übung in Selbstmitgefühl – und gleichzeitig eine Einladung, sich selbst mit anderen Augen zu sehen.

Reflexionsfrage danach: Was hat dieser Brief in dir ausgelöst? Was wäre, wenn du dir selbst gegenüber öfter so sprichst?

Was jetzt?

Diese fünf Impulse sind ein Anfang. Sie zeigen dir, wie Schreiben als Werkzeug der Selbsterkenntnis wirkt – nicht als Therapie, nicht als Selbsthilfe im klassischen Sinne, sondern als Praxis der Aufmerksamkeit.

Wenn du tiefer gehen möchtest, gibt es mehrere Wege:

Das Buch: *The Diary Concept – Eine Frage der Betrachtungsweise* erscheint in Kürze. Es verbindet Psychologie, Philosophie und Schreibpraxis zu einem Gesamtwerk, das die Fragen dieses Workbooks in die Tiefe führt.

Das Coaching: In einem kostenlosen Erstgespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst und welcher Weg für dich der richtige ist. Buche direkt unter: www.the-diary-concept.de/coaching

Der Blog: Regelmäßige Artikel zu Identität, Psychologie, Philosophie und Schreibpraxis findest du unter: www.the-diary-concept.de/blog

Julia Demmerich ist systemische Coach und Autorin. The Diary Concept ist ihr erstes Buch – ein Werk über Identität, Wahrnehmung und die Frage, was es bedeutet, sich

selbst wirklich zu kennen.

Kontakt: julia.demmerich@the-diary-concept.de Website: www.the-diary-concept.de

© 2026 Julia Demmerich – The Diary Concept. Dieses Workbook darf für den persönlichen Gebrauch frei verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung oder Weitergabe ohne Genehmigung ist nicht gestattet.