

Achtsamkeitstagebuch

Woche vom: _____ bis _____

Anleitung

Dieses Achtsamkeitstagebuch unterstützt Sie dabei, bewusster mit alltäglichen Momenten umzugehen. Ziel ist es, den Fokus auf kleine, aber bedeutende Erlebnisse zu richten – egal ob spontan wahrgenommen oder bewusst gestaltet. Notieren Sie täglich einen achtsamen Moment, zum Beispiel: ein stiller Augenblick, ein Gespräch, ein kurzer Spaziergang, eine bewusste Pause. Kreuzen Sie an, ob der Moment wahrgenommen oder gezielt kreiert wurde. Bewerten Sie anschließend, wie positiv er sich auf Ihr Empfinden ausgewirkt hat – auf einer Skala von 1 (kaum) bis 10 (sehr stark).

Tabelle: Achtsamkeitserfahrungen der Woche

Wochentag	Mein achtsamer Moment (kurze Beschreibung)	wahrgenommen (✓)	bewusst kreiert (✓)	Positive Wirkung (1–10)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				