

"Captains' Log"

Du bestimmst den Kurs!





WILLKOMMEN!

Dieses Logbuch wird dich dabei unterstützen, gut in deinen Tag zu starten, fokussierter deine Aufgaben zu erledigen und deinen Tag so zu gestalten, dass du am Abend zufrieden mit dir bist.

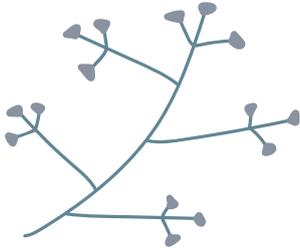
Und so funktioniert es:

- Drucke dir die Seiten aus und lege sie dir an eine Stelle, an der du dein Logbuch vor deinem Start in den (Arbeits-)Tag griffbereit hast.
- Wenn du in den Tag starten willst, setze dich bequem hin, spüre deine Füße auf dem Boden, atme einmal bewusst ein und aus und schlage die Check-in-Seite auf.
- Fülle die Seite aus. Denke nicht allzu viel nach, sondern schreibe intuitiv, spontan und zügig. Es gibt hier kein "richtig" und "falsch", nur deine Wahrnehmung und Einschätzung in diesem Moment.
- Wenn du fertig bist, lege das Logbuch an eine Stelle, an der du es am Ende deines (Arbeits-)Tages wieder griffbereit hast.
- Wenn du in den Tag beenden willst, setze dich wieder bequem und aufrecht hin, spüre deine Füße auf dem Boden, atme einmal bewusst ein und aus und schlage die Check-out-Seite auf.
- Fülle die Seite aus. Denke auch jetzt nicht allzu viel nach, sondern schreibe intuitiv, spontan und zügig. Es gibt hier kein "richtig" und "falsch", nur deine Wahrnehmung und Einschätzung in diesem Moment.
- Du kannst deine Erfahrung intensivieren und noch mehr über dich herausfinden, wenn du die Wochenreflexion nutzt.
- Nimm dir dafür am Ende der Woche ca. 15-20 Minuten Zeit, um die entsprechende Seite auszufüllen. Du findest sie schnell: Es ist die mit dem etwas dunkleren Rand.
- Lass dir hier etwas Zeit beim Ausfüllen. Es geht darum, gute Erinnerungen zu verankern und herauszufinden, an welchen Stellen du zukünftig noch etwas ändern magst.

Im Anhang findest du zu allen Seite noch einige detailliertere Hinweise, was du eintragen kannst.

Ich wünsche dir viel Freude dabei,
dein Logbuch zu füllen.

Claudia



CHECK-IN

AM: _____

DIE DREI WICHTIGSTEN DINGE,
DIE HEUTE ERLEDIGT WERDEN SOLLEN:

WIE GEHT ES MIR?

Wie habe ich geschlafen?

Wie gut kann ich mich konzentrieren?

Bin ich aufgeregt oder nervös?
Wenn ja, warum?

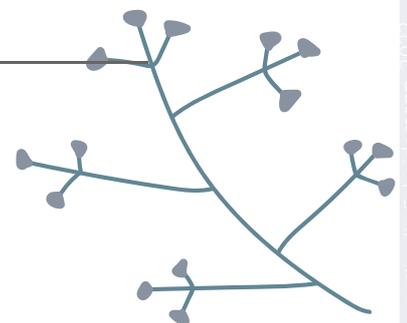
WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL



1 - „Einfach schlecht!“ - 5 - "Naja, wird schon werden." - 10 - „Perfekt!“

WIE KANN ICH MICH GUT
AUF DEN TAG EINSTELLEN?

GIBT ES ETWAS, AUF DAS ICH MICH JETZT
BESONDERS FREUE?



CHECK-OUT

AM: _____



AUFGABEN

Sind die TOP 3 erledigt?

Wenn "Nein", was habe ich heute stattdessen erledigt?:

GETTING THINGS DONE - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - "Ich bin einfach im Bett geblieben und habe nix gemacht!"

10 - "Das war einer der produktivsten Tage meines Lebens!"

WIE HABEN SICH ENERGIELEVEL UND KONZENTRATION IM LAUFE DES TAGES VERÄNDERT?

Konzentrationsfähigkeit? Ablenkbarkeit? Nervosität?

Habe ich genug getrunken? Habe ich mich gut mit Energie versorgt? Pausen?

Schöne Dinge für mich getan? Bewegung?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - „Einfach Mist! Und jetzt ruh' ich mich aus!"

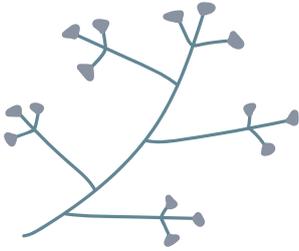
5 - "So lala! - Und jetzt mach' ich noch was Schönes!" -

10 - „Richtig gut! Und jetzt mach ' ich mir einen schönen Abend!"

AUF WAS FREUE ICH MICH JETZT?

UND SONST SO?





CHECK-IN

AM: _____

DIE DREI WICHTIGSTEN DINGE,
DIE HEUTE ERLEDIGT WERDEN SOLLEN:

WIE GEHT ES MIR?

Wie habe ich geschlafen?

Wie gut kann ich mich konzentrieren?

Bin ich aufgeregt oder nervös?
Wenn ja, warum?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

1

2

3

4

5

6

7

8

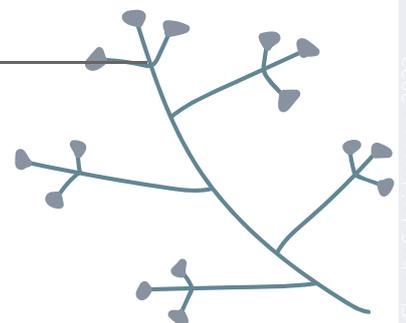
9

10

1 - „Einfach schlecht!“ - 5 - "Naja, wird schon werden." - 10 - „Perfekt!“

WIE KANN ICH MICH GUT
AUF DEN TAG EINSTELLEN?

GIBT ES ETWAS, AUF DAS ICH MICH JETZT
BESONDERS FREUE?





CHECK-OUT

AM: _____

AUFGABEN

Sind die TOP 3 erledigt?

Wenn "Nein", was habe ich heute stattdessen erledigt?:

GETTING THINGS DONE - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - "Ich bin einfach im Bett geblieben und habe nix gemacht!"

10 - "Das war einer der produktivsten Tage meines Lebens!"

WIE HABEN SICH ENERGIELEVEL UND KONZENTRATION IM LAUFE DES TAGES VERÄNDERT?

Konzentrationsfähigkeit? Ablenkbarkeit? Nervosität?

Habe ich genug getrunken? Habe ich mich gut mit Energie versorgt? Pausen?

Schöne Dinge für mich getan? Bewegung?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - „Einfach Mist! Und jetzt ruh' ich mich aus!"

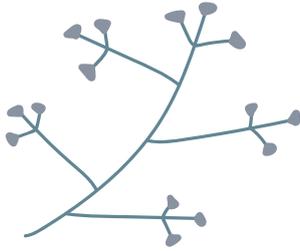
5 - "So lala! - Und jetzt mach' ich noch was Schönes!" -

10 - „Richtig gut! Und jetzt mach ' ich mir einen schönen Abend!"

AUF WAS FREUE ICH MICH JETZT?

UND SONST SO?





CHECK-IN

AM: _____

DIE DREI WICHTIGSTEN DINGE,
DIE HEUTE ERLEDIGT WERDEN SOLLEN:

WIE GEHT ES MIR?

Wie habe ich geschlafen?

Wie gut kann ich mich konzentrieren?

Bin ich aufgeregt oder nervös?
Wenn ja, warum?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

1

2

3

4

5

6

7

8

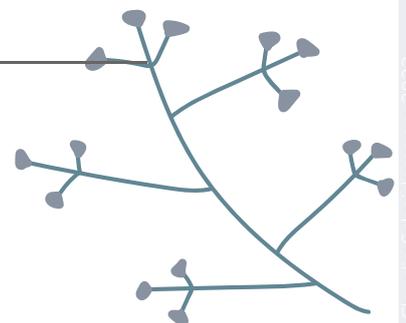
9

10

1 - „Einfach schlecht!“ - 5 - "Naja, wird schon werden." - 10 - „Perfekt!“

WIE KANN ICH MICH GUT
AUF DEN TAG EINSTELLEN?

GIBT ES ETWAS, AUF DAS ICH MICH JETZT
BESONDERS FREUE?





CHECK-OUT

AM: _____

AUFGABEN

Sind die TOP 3 erledigt?

Wenn "Nein", was habe ich heute stattdessen erledigt?:

GETTING THINGS DONE - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - "Ich bin einfach im Bett geblieben und habe nix gemacht!"

10 - "Das war einer der produktivsten Tage meines Lebens!"

WIE HABEN SICH ENERGIELEVEL UND KONZENTRATION IM LAUFE DES TAGES VERÄNDERT?

Konzentrationsfähigkeit? Ablenkbarkeit? Nervosität?

Habe ich genug getrunken? Habe ich mich gut mit Energie versorgt? Pausen?

Schöne Dinge für mich getan? Bewegung?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - „Einfach Mist! Und jetzt ruh' ich mich aus!"

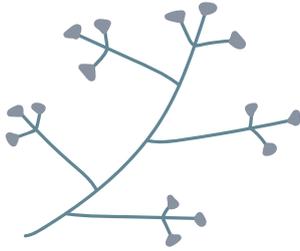
5 - "So lala! - Und jetzt mach' ich noch was Schönes!" -

10 - „Richtig gut! Und jetzt mach ' ich mir einen schönen Abend!"

AUF WAS FREUE ICH MICH JETZT?

UND SONST SO?





CHECK-IN

AM: _____

DIE DREI WICHTIGSTEN DINGE,
DIE HEUTE ERLEDIGT WERDEN SOLLEN:

WIE GEHT ES MIR?

Wie habe ich geschlafen?

Wie gut kann ich mich konzentrieren?

Bin ich aufgeregt oder nervös?
Wenn ja, warum?

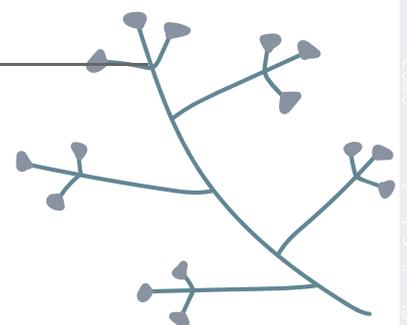
WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL



1 - „Einfach schlecht!“ - 5 - "Naja, wird schon werden." - 10 - „Perfekt!“

WIE KANN ICH MICH GUT
AUF DEN TAG EINSTELLEN?

GIBT ES ETWAS, AUF DAS ICH MICH JETZT
BESONDERS FREUE?





CHECK-OUT

AM: _____

AUFGABEN

Sind die TOP 3 erledigt?

Wenn "Nein", was habe ich heute stattdessen erledigt?:

GETTING THINGS DONE - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - "Ich bin einfach im Bett geblieben und habe nix gemacht!"

10 - "Das war einer der produktivsten Tage meines Lebens!"

WIE HABEN SICH ENERGIELEVEL UND KONZENTRATION IM LAUFE DES TAGES VERÄNDERT?

Konzentrationsfähigkeit? Ablenkbarkeit? Nervosität?

Habe ich genug getrunken? Habe ich mich gut mit Energie versorgt? Pausen?

Schöne Dinge für mich getan? Bewegung?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - „Einfach Mist! Und jetzt ruh' ich mich aus!"

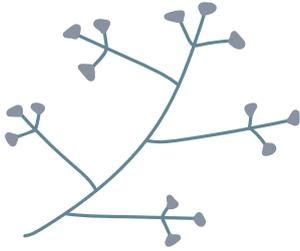
5 - "So lala! - Und jetzt mach' ich noch was Schönes!" -

10 - „Richtig gut! Und jetzt mach ' ich mir einen schönen Abend!"

AUF WAS FREUE ICH MICH JETZT?

UND SONST SO?





CHECK-IN

AM: _____

DIE DREI WICHTIGSTEN DINGE,
DIE HEUTE ERLEDIGT WERDEN SOLLEN:

WIE GEHT ES MIR?

Wie habe ich geschlafen?

Wie gut kann ich mich konzentrieren?

Bin ich aufgeregt oder nervös?
Wenn ja, warum?

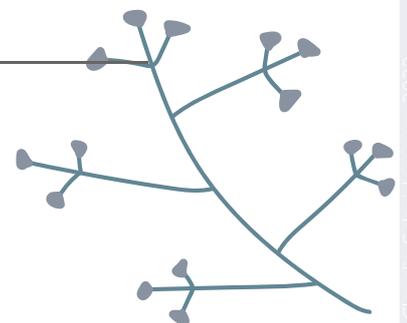
WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL



1 - „Einfach schlecht!“ - 5 - "Naja, wird schon werden." - 10 - „Perfekt!“

WIE KANN ICH MICH GUT
AUF DEN TAG EINSTELLEN?

GIBT ES ETWAS, AUF DAS ICH MICH JETZT
BESONDERS FREUE?





CHECK-OUT

AM: _____

AUFGABEN

Sind die TOP 3 erledigt?

Wenn "Nein", was habe ich heute stattdessen erledigt?:

GETTING THINGS DONE - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - "Ich bin einfach im Bett geblieben und habe nix gemacht!"

10 - "Das war einer der produktivsten Tage meines Lebens!"

WIE HABEN SICH ENERGIELEVEL UND KONZENTRATION IM LAUFE DES TAGES VERÄNDERT?

Konzentrationsfähigkeit? Ablenkbarkeit? Nervosität?

Habe ich genug getrunken? Habe ich mich gut mit Energie versorgt? Pausen?

Schöne Dinge für mich getan? Bewegung?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - „Einfach Mist! Und jetzt ruh' ich mich aus!"

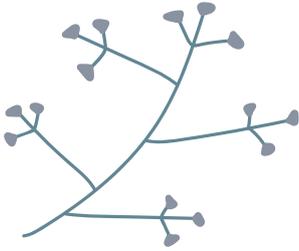
5 - "So lala! - Und jetzt mach' ich noch was Schönes!" -

10 - „Richtig gut! Und jetzt mach ' ich mir einen schönen Abend!"

AUF WAS FREUE ICH MICH JETZT?

UND SONST SO?





CHECK-IN

AM: _____

DIE DREI WICHTIGSTEN DINGE,
DIE HEUTE ERLEDIGT WERDEN SOLLEN:

WIE GEHT ES MIR?

Wie habe ich geschlafen?

Wie gut kann ich mich konzentrieren?

Bin ich aufgeregt oder nervös?
Wenn ja, warum?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

1

2

3

4

5

6

7

8

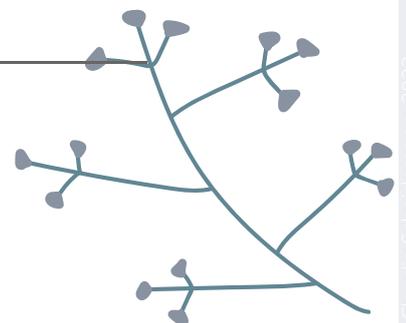
9

10

1 - „Einfach schlecht!“ - 5 - "Naja, wird schon werden." - 10 - „Perfekt!“

WIE KANN ICH MICH GUT
AUF DEN TAG EINSTELLEN?

GIBT ES ETWAS, AUF DAS ICH MICH JETZT
BESONDERS FREUE?





CHECK-OUT

AM: _____

AUFGABEN

Sind die TOP 3 erledigt?

Wenn "Nein", was habe ich heute stattdessen erledigt?:

GETTING THINGS DONE - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - "Ich bin einfach im Bett geblieben und habe nix gemacht!"

10 - "Das war einer der produktivsten Tage meines Lebens!"

WIE HABEN SICH ENERGIELEVEL UND KONZENTRATION IM LAUFE DES TAGES VERÄNDERT?

Konzentrationsfähigkeit? Ablenkbarkeit? Nervosität?

Habe ich genug getrunken? Habe ich mich gut mit Energie versorgt? Pausen?

Schöne Dinge für mich getan? Bewegung?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - „Einfach Mist! Und jetzt ruh' ich mich aus!"

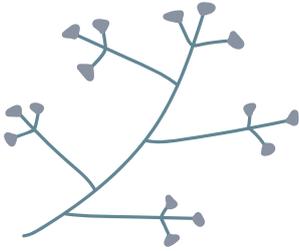
5 - "So lala! - Und jetzt mach' ich noch was Schönes!" -

10 - „Richtig gut! Und jetzt mach ' ich mir einen schönen Abend!"

AUF WAS FREUE ICH MICH JETZT?

UND SONST SO?





CHECK-IN

AM: _____

DIE DREI WICHTIGSTEN DINGE,
DIE HEUTE ERLEDIGT WERDEN SOLLEN:

WIE GEHT ES MIR?

Wie habe ich geschlafen?

Wie gut kann ich mich konzentrieren?

Bin ich aufgeregt oder nervös?
Wenn ja, warum?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

1

2

3

4

5

6

7

8

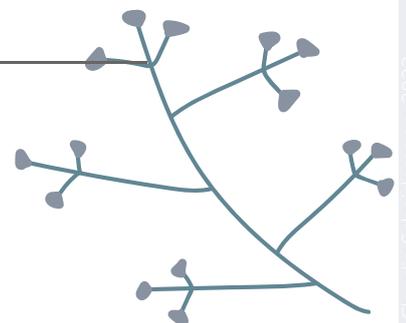
9

10

1 - „Einfach schlecht!“ - 5 - "Naja, wird schon werden." - 10 - „Perfekt!“

WIE KANN ICH MICH GUT
AUF DEN TAG EINSTELLEN?

GIBT ES ETWAS, AUF DAS ICH MICH JETZT
BESONDERS FREUE?





CHECK-OUT

AM: _____

AUFGABEN

Sind die TOP 3 erledigt?

Wenn "Nein", was habe ich heute stattdessen erledigt?:

GETTING THINGS DONE - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - "Ich bin einfach im Bett geblieben und habe nix gemacht!"

10 - "Das war einer der produktivsten Tage meines Lebens!"

WIE HABEN SICH ENERGIELEVEL UND KONZENTRATION IM LAUFE DES TAGES VERÄNDERT?

Konzentrationsfähigkeit? Ablenkbarkeit? Nervosität?

Habe ich genug getrunken? Habe ich mich gut mit Energie versorgt? Pausen?

Schöne Dinge für mich getan? Bewegung?

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 - „Einfach Mist! Und jetzt ruh' ich mich aus!"

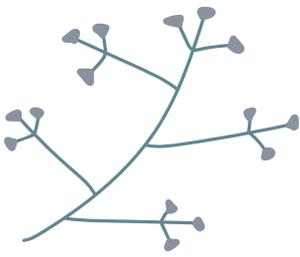
5 - "So lala! - Und jetzt mach' ich noch was Schönes!" -

10 - „Richtig gut! Und jetzt mach ' ich mir einen schönen Abend!"

AUF WAS FREUE ICH MICH JETZT?

UND SONST SO?





WOCHENREFLEKTION

AM: _____

AUFGABEN

Wenn ich auf die erledigten Aufgaben dieser Woche schaue, fühle ich... ..

WELCHE DINGE HABE ICH GETAN,
DIE MIR FREUDE ODER SPASS GEBRACHT HABEN?

WODURCH HABE ICH IN DIESER WOCHE GUT FÜR MICH GESORGT?

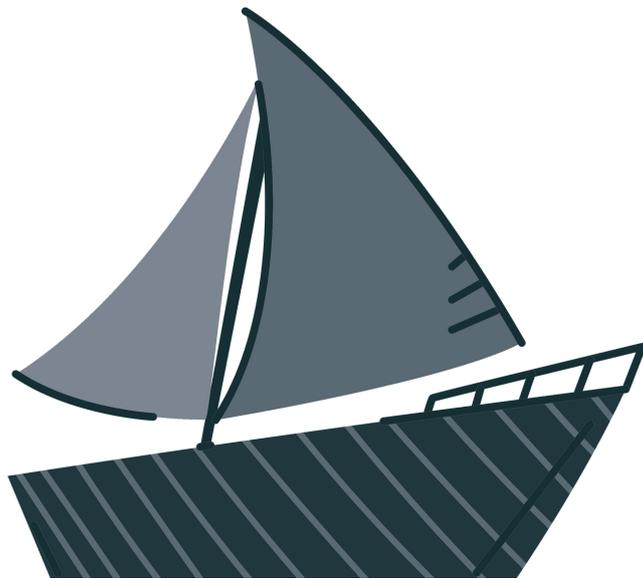
WAS WAR NOCH WICHTIG IN DIESER WOCHE?

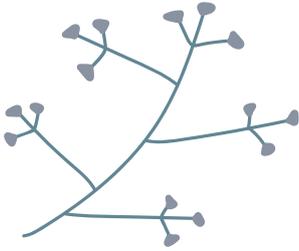
AUF WAS FREUE ICH MICH IN DER NÄCHSTEN WOCHE?



"Captains' Log"

-Hinweise zum Ausfüllen-





CHECK-IN

AM: _____

DIE DREI WICHTIGSTEN DINGE,
DIE HEUTE ERLEDIGT WERDEN SOLLEN:

Hier trägst du ein, welche drei Dinge du am Ende deines Tages auf jeden Fall erledigt haben möchtest. Wenn du magst, füge hier auch eine ungefähre Zeiteinschätzung hinzu.

WIE GEHT ES MIR?

Wie habe ich geschlafen?

Wie gut kann ich mich konzentrieren?

Bin ich aufgeregt oder nervös?
Wenn ja, warum?

Diese Frage erlaubt dir, kurz inne zu halten und zu schauen, in welcher Verfassung du in deinen Tag gehst. - Dadurch kannst du besonderen Bedürfnissen auf die Spur kommen und ihnen heute deine Aufmerksamkeit schenken.

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL



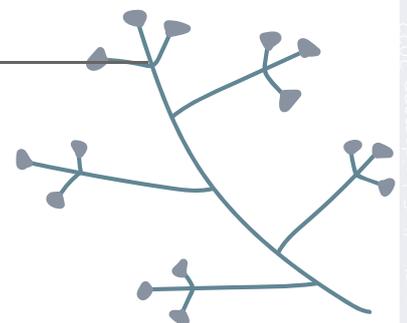
1 - „Einfach schlecht!“ - 5 - "Naja, wird schon werden." - 10 - „Perfekt!“

WIE KANN ICH MICH GUT
AUF DEN TAG EINSTELLEN?

Hier kannst du dir notieren, wie du gut für dich sorgen kannst. z.B. mit fest eingeplanten Pausen, genug Wasser bereit stellen, deinen Lieblingssnack bereithalten oder mit einem schönen Gespräch.

GIBT ES ETWAS, AUF DAS ICH MICH JETZT
BESONDERS FREUE?

Wenn du hier etwas eingetragen hast, hast du jetzt vielleicht ein Lächeln auf dem Gesicht.



CHECK-OUT

AM: _____



AUFGABEN

Sind die TOP 3 erledigt?

Wenn "Nein", was habe ich heute stattdessen erledigt?:

Werde dir hier bewusst, wie du deine Zeit heute verbracht hast. Es geht nicht darum etwas zu verändern. Bewerte auch nicht, ob das heute "gut" oder "schlecht" war. Gehe mit freundlicher Neugier auf dich zu. - Du hast alle drei geschafft? Dann feiere dich dafür!

GETTING THINGS DONE - LEVEL

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 - "Ich bin einfach im Bett geblieben und habe nix gemacht!"

10 - "Das war einer der produktivsten Tage meines Lebens!"

Antworte spontan, ohne zu bewerten, was du markierst. Auch hier sammelst du nur Daten.

WIE HABEN SICH ENERGIELEVEL UND KONZENTRATION IM LAUFE DES TAGES VERÄNDERT?

Konzentrationsfähigkeit? Ablenkbarkeit? Nervosität?

Habe ich genug getrunken? Habe ich mich gut mit Energie versorgt? Pausen?

Schöne Dinge für mich getan? Bewegung?

Die vorgegebene Fragen sind nur Möglichkeiten für deine Bestandsaufnahme. Antworte spontan mit kurzen Antworten. Ein einziges Wort kann dabei die perfekte Antwort sein.

WIE GEHT'S MIR SO - LEVEL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - „Einfach Mist! Und jetzt ruh' ich mich aus!"

5 - "So lala! - Und jetzt mach' ich noch was Schönes!" -

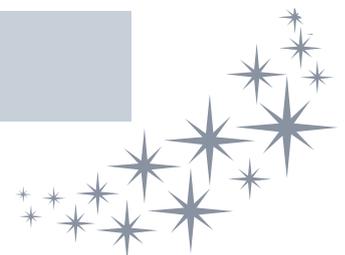
10 - „Richtig gut! Und jetzt mach ' ich mir einen schönen Abend!"

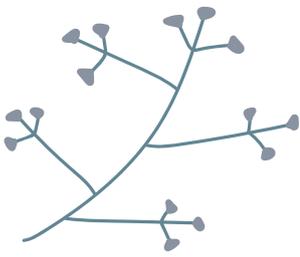
AUF WAS FREUE ICH MICH JETZT?

Hier kannst du eintragen, was du am Ende des Tages noch Schönes, Anregendes, Angenehmes, Kreatives... für dich genau Passendes ... noch vorhast.

UND SONST SO?

Der Platz für alles, was dir an diesem Tag noch wichtig war oder was du dir für die Wochenreflektion merken möchtest.





WOCHENREFLEKTION

AM: _____

AUFGABEN

Wenn ich auf die erledigten Aufgaben dieser Woche schaue, fühle ich... ..

*Lasse deinen Gedanken freien Lauf.
Nutze nur den Platz hier oder schreibe auf der Rückseite weiter.*

Du kannst dir auch einen Timer auf fünf Minuten stellen.

Wichtig ist, dass du eine der Möglichkeiten wählst, um diese Übung einzugrenzen und dadurch angenehm für dich zu halten.

WELCHE DINGE HABE ICH GETAN, DIE MIR FREUDE ODER SPASS GEBRACHT HABEN?

*Erinnere dich oder blättere durch dein Wochen-Log
und notiere hier deine "Ah, das war schön!"- Momente.*

WODURCH HABE ICH IN DIESER WOCHE GUT FÜR MICH GESORGT?

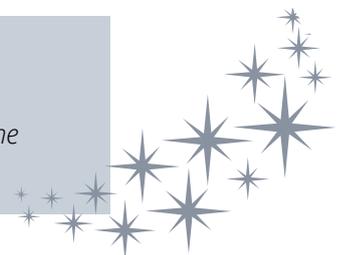
*Erinnere dich oder blättere durch dein Wochen-Log.
Schreibe auf, was du in dieser Woche getan hast, um dir das zu geben, was du brauchst.
Was hat dir gut getan? Was davon magst du wiederholen?
Welche anderen Menschen, Beziehungen und Erlebnisse haben auch dazu beigetragen?
Versuche, möglichst neutral zu beschreiben. Bewerte dein Verhalten möglichst nicht.*

WAS WAR NOCH WICHTIG IN DIESER WOCHE?

*Erinnere dich oder blättere durch dein Wochen-Log.
Hier ist Raum für das Besondere in dieser Woche.
Welche Tagesnotizen hast du dazu gemacht?*

AUF WAS FREUE ICH MICH IN DER NÄCHSTEN WOCHE?

*Der Mini-Ausblick in die nächste Woche.
Wenn du gerade herausfordernde Zeiten durchlebst, kannst du hier auch notieren, welche Dinge du trotzdem für dich tun magst. - Ganz gleich, wie "klein".*





TSCHÜSS!

Ich hoffe, du hast mit deinem "Captains' Log" eine gute Woche gehabt. Wenn du weitermachen willst, drucke die Check-in und Check-out-Seiten einfach noch einmal aus.

In einer Woche kannst du schon eine Menge über dich, deine Denkweise und Gewohnheiten herausfinden, aber je häufiger du die Seiten ausfüllst, umso besser wirst du dich kennenlernen. Und dann wird es dir immer leichter fallen, deine Zeit so zu verwenden, dass es dir und deinen Zielen gut tut.

Ich würde mich sehr freuen, wenn du mir von deinen Erfahrungen - positiven und nicht so guten - berichtest. Ich bin immer daran interessiert, mein Angebot weiterzuentwickeln und dabei ist es gut, möglichst viele Stimmen zu hören.

Du kannst mir gerne eine E-Mail schreiben an [**claudia@ichbinviele.de**](mailto:claudia@ichbinviele.de)

Ich wünsche Dir alles Gute,

Claudia

Auf Instagram findest du mich als @ich_bin_viele_insta und im Netz unter www.ichbinviele.de/hello

PS: Dieses Captain's Log ist nur für dich gedacht. Ich bitte dich daher, das Material nicht zu kopieren oder weiterzugeben. So kann ich Angebote wie dieses auch in Zukunft für alle zugänglich für 0 Euro anbieten.



**Und denk' dran:
Du bist die Kapitänin und du bestimmst den Kurs.**