

---

## Das coole 3 Minuten-Tagebuch für Teenager

Nicole Ziese & Martin Reimann

Copyright der Originalausgabe © Epic Teen Edition

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.



Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403717-80-7

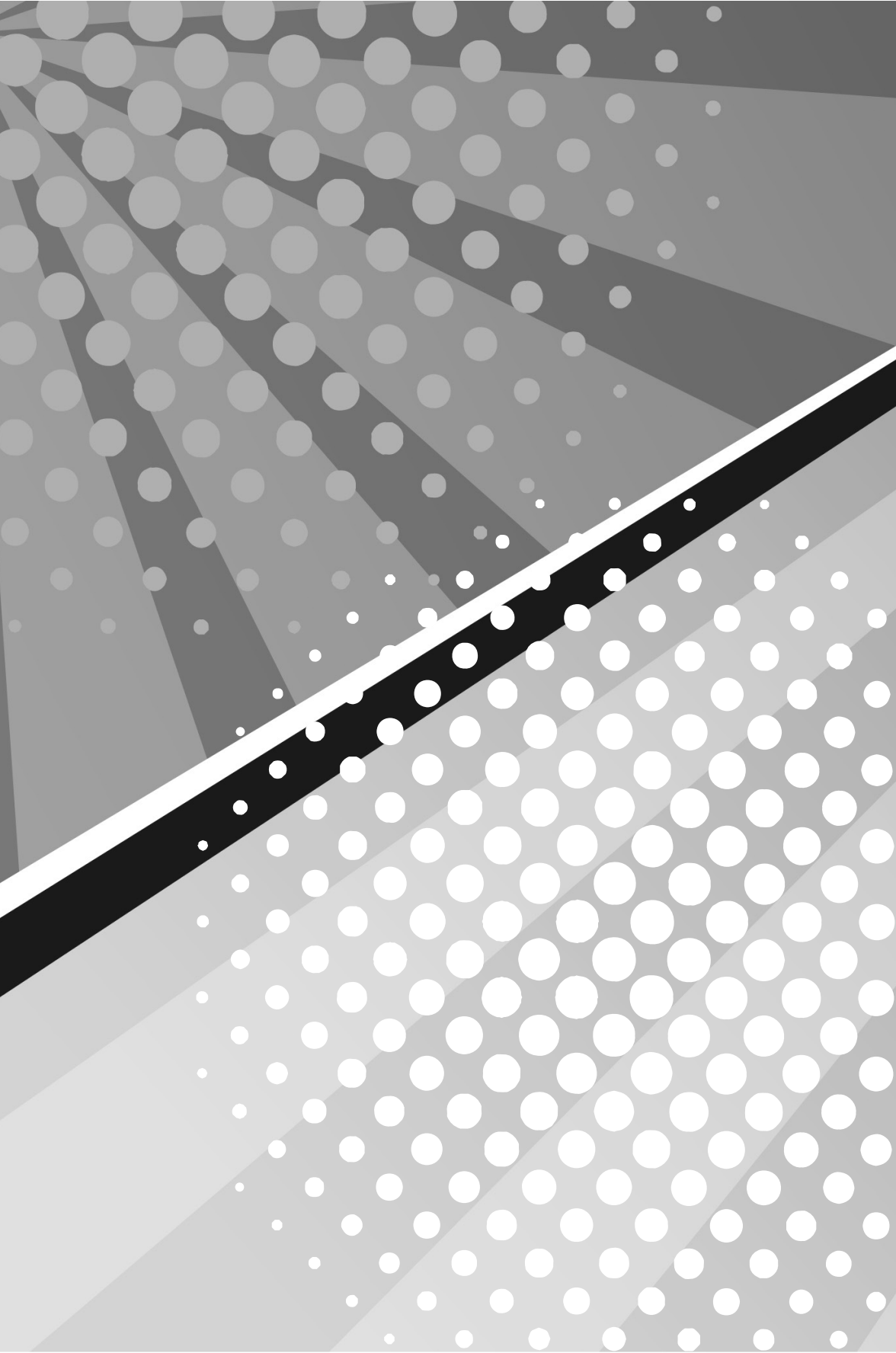


# Das coole 3 Minuten- Tagebuch für Teenager

Dein täglicher Begleiter zum Dampfablassen, Selbstvertrauen stärken, Chaos-Bändigen und Coolbleiben



Epic Teen Edition



# ≡ Verwert ≡

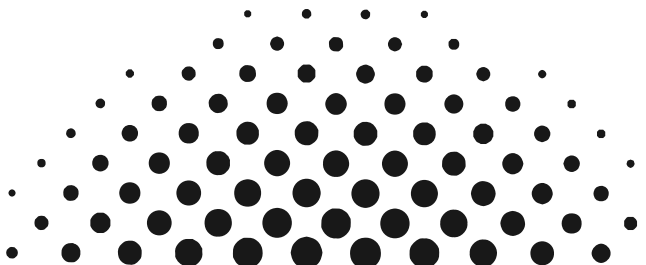
Hast du schon gewusst, dass Menschen, die Tagebuch schreiben, körperlich und gefühlsmäßig gesünder, kreativer und (emotional) intelligenter sind? Und dass es, weil es so viel Gutes bewirkt, momentan voll im Trend ist?

Dieses Tagebuch kann mehr als das klassische Tagebuch mit den vielen leeren Seiten. Denn dieses lädt dich ein, die unterschiedlichen Aspekte des Tagebuchschreibens kennenzulernen, auszuprobieren und so herauszufinden, welche Art für dich am besten passt.

Das Buch bietet dir Platz, um jeden Tag in ein paar Stichworten – oder auch mehr – aufzuschreiben, was passiert ist, was gut war und was nicht so optimal verlaufen ist. Außerdem gibt es Spezialseiten zu den Themen, die dein Leben aktuell bestimmen: Schule, Freunde, Eltern und Familie, Aussehen sowie Fitness und natürlich dich in deiner Gesamtheit.

Was jetzt noch fehlt? Ein Stift! Schau dir das Buch an und beginne dort, wo es für dich passt. Tagebuchschreiben ist keine zusätzliche lästige Pflicht (davon hast du sicher schon genug). Es gibt auch kein Falsch oder Richtig. Das hier ist keine Hausaufgabe. Dein Tagebuch ist dein Begleiter.

Dein Vertrauter. Dein Verbündeter.

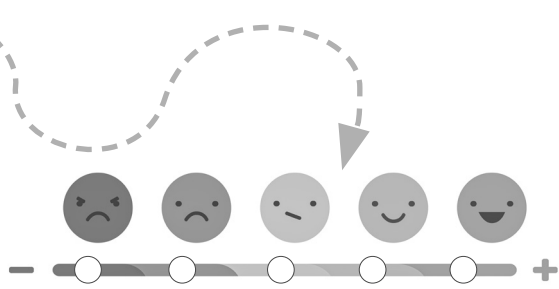


Datum \_\_\_\_\_

# ≡ Mein Tag ≡

So war's:

- In der Schule
- Mit den Freunden
- Mit den Eltern
- Mit meinen Gefühlen



Das lief gut:

---

---

---

Das lief schlecht:

---

---

---

So fühle ich mich heute:  (Kreuze alle Gefühle an, die auf dich heute zutreffen. Manchmal fühlt man sich an einem Tag traurig und glücklich zugleich. Gefühle sind nicht immer logisch.)

- |                                    |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ängstlich | <input type="checkbox"/> Glücklich | <input type="checkbox"/> Einsam    |
| <input type="checkbox"/> Mutig     | <input type="checkbox"/> Schwach   | <input type="checkbox"/> Geliebt   |
| <input type="checkbox"/> Traurig   | <input type="checkbox"/> Stark     | <input type="checkbox"/> Erschöpft |

## Achtsamkeitsübung: Schokolade essen

Nimm dir einen Riegel Schokolade. Lege diesen auf einen Teller. Schau dir die Schokolade an, rieche daran. Versuche, den Geruch wirklich wahrzunehmen. Dann brich ein Stückchen Schokolade ab und lege es in deinem Mund auf deine Zunge. Lass die Schokolade schmelzen. Wie fühlt sich die Konsistenz an? Was schmeckst du? Wie verändert sich deine Stimmung durch die Schokolade?

# Mein Tag

Datum \_\_\_\_\_

Das habe ich heute gemacht:  Endlich  Ferien  Wochenende

- Lange geschlafen  Ausflug gemacht  
 Gechillt  Mit Freunden getroffen

So war das Wetter heute:



Das war das Highlight heute:

---

---

---

Das wünsche ich mir für morgen:

---

---

---

Über diese kleinen oder großen Dinge habe ich mich heute gefreut:

- ① \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_  
② \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_

## Sinne trainieren: Was hörst du?

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Nun schließe die Augen und entspanne dich. Nimm jetzt all das wahr, was du an Geräuschen hörst. Höre genau hin. Du brauchst keine Erklärungen, woher die Geräusche kommen oder was sie bedeuten. Nimm einfach wahr, was du hörst. So lernst du, Dinge einfach wahrzunehmen und nicht sofort zu bewerten.

Datum \_\_\_\_\_

# ≡ Mein Tag ≡

Trage bei den Begriffen jeweils ein, wie viel Zeit du heute dafür heute aufgebracht hast.

Schlafen

Frühstück

Weg zur Schule und zurück

Schule

Hausaufgaben

Freizeit (Vereine)

## Glücks-Challenge:

Aller guten Dinge sind drei

Schreibe jeden Abend, bevor du schlafen gehst, drei Dinge auf, die an dem Tag gut waren. Das müssen keine großartigen Sachen sein. Manchmal sind es kleine Dinge, wie die Lieblingspizza zum Essen oder ein frisch gewaschener Pulli. Mache diese Challenge für mindestens einen Monat.

Zeit mit Freunden

Mittagessen

Helfen im Haushalt

Jobben (Schülerjob)

Abendessen

Zeit mit der Familie



## Zukunft: Als was möchtest du einmal arbeiten?

Zwischen 35 und 45 Jahren arbeiten Menschen bis zur Rente. Grund genug, dass du dir überlegst, als was du einmal arbeiten möchtest.

Denn: Wer den passenden Traumjob findet, der bekommt rund 40 Jahre lang Geld dafür!

Möchtest du:

- eine Ausbildung machen
- studieren
- ein duales Studium machen

Das ist dir bei einem Beruf wichtig:

- hohes Gehalt
- Ansehen
- Verantwortung
- Vielseitigkeit der Aufgaben

Wo möchtest du arbeiten:

- an einem festen Ort
- in einem Büro
- an unterschiedlichen Orten

Diese Inhalte sind dir bei einem Beruf wichtig:

- Arbeiten mit Zahlen und Fakten
- Arbeiten mit Menschen
- Kreative Tätigkeiten

Kreuze  
alles an, was für  
dich passt!

## Wenn Freundschaft nicht guttut: Was sind toxische Freunde?

Kreuze an,  
was auf deine  
Freundin oder  
deinen Freund  
zutrifft!

Du hast eine beste Freundin oder einen besten Freund, spielst aber irgendwie immer öfter die zweite Geige?  
Deine Gefühle werden verletzt?  
Finde hier heraus, ob es sich um eine toxische Freundschaft handelt.  
Wenn ja: Halte besser etwas mehr Abstand!

- Person ist egozentrisch
- Person ist eifersüchtig
- Person schuldigt dich grundlos an
- Person nimmt Hilfe in Anspruch, möchte aber keine Hilfe geben
- Person beleidigt dich
- Person manipuliert dich



# Mein Tag

Datum \_\_\_\_\_

Mache einen Wetterbericht, der deine Gefühle widerspiegelt: In die jeweiligen Felder kannst du eines der Icons, die du unten auf der Seite findest, in jeden Kasten hineinmalen. Neben dem Kasten ist Platz für Stichworte, die zeigen, was deine Laune beeinflusst hat.

Morgen



Vormittag



Mittag



Nachmittag

Abend



„I think fearlessness is having fears but jumping anyway.“

(„Ich glaube, dass Furchtlosigkeit bedeutet, dass man trotz seiner Ängste springt.“)

von Taylor Swift

## Weltherrschaft in deinen Händen

Wenn du die Weltherrschaft innehättest:  
Was würdest du verändern?  
Welche Themen wären dir  
besonders wichtig?

- Armut weltweit bekämpfen  A  B  C
- Hunger weltweit bekämpfen  A  B  C
- Gesundheitsversorgung in allen Ländern  A  B  C
- Gleichberechtigung von den Geschlechtern  A  B  C
- Recht auf Schule und Ausbildung für alle  A  B  C
- Mehr Lohngerechtigkeit  A  B  C
- Klima- und Umweltschutz in allen Ländern  A  B  C
- Finanzielle Ungleichheiten zwischen Ländern verringern  
 A  B  C
- Sicherheit in Städten und Wohngebieten erhöhen  A  B  C
- Rechte von Menschen mit Behinderung stärken  A  B  C
- Rechte von Kindern und Jugendlichen stärken  A  B  C
- Tierschutz ausweiten  A  B  C
- Schutz von Mädchen und Frauen stärken  
 A  B  C

## Umgang mit Problemen

Jeder Mensch sieht sich mit Problemen, Herausforderungen und Missgeschicken konfrontiert. Die Frage ist: Wie geht man damit um und welche Gefühle lösen solche Situationen aus? Kreuze die passenden Antworten an:

- Du suchst die Schuld bei jemand anderem.
- Du denkst, dass du einfach nicht gut genug bist.
- Du beschließt, aus der Niederlage zu lernen.
- Du wirst wütend und schreist oder wirst auf andere Weise aggressiv.
- Du powerst dich beim Sport aus.
- Du sprichst mit Freunden oder der Familie über die Situation.
- Du ziehst dich zurück.
- Du hast Angst, dass sich solche Situationen wiederholen.

Wann ist dir das letzte Mal etwas so richtig missglückt?

.....

Wie hast du reagiert?.....

Hättest du etwas anders machen können?

Wenn ja: Was? .....

Datum \_\_\_\_\_

# ≡ Mein Tag ≡

## Glücksbarometer: So zufrieden war ich heute!

Das hat mich heute geärgert  
oder traurig gemacht:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Diese gute Tat habe ich heute  
(für jemand anderen) getan:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heute habe ich folgendes Kompliment bekommen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dafür bin ich heute dankbar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mein Tag war: ~~☒~~

gut  mittel  schlecht

Das waren heute meine drei  
Glücksmomente:

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

Sei kreativ: Porträt von dir!

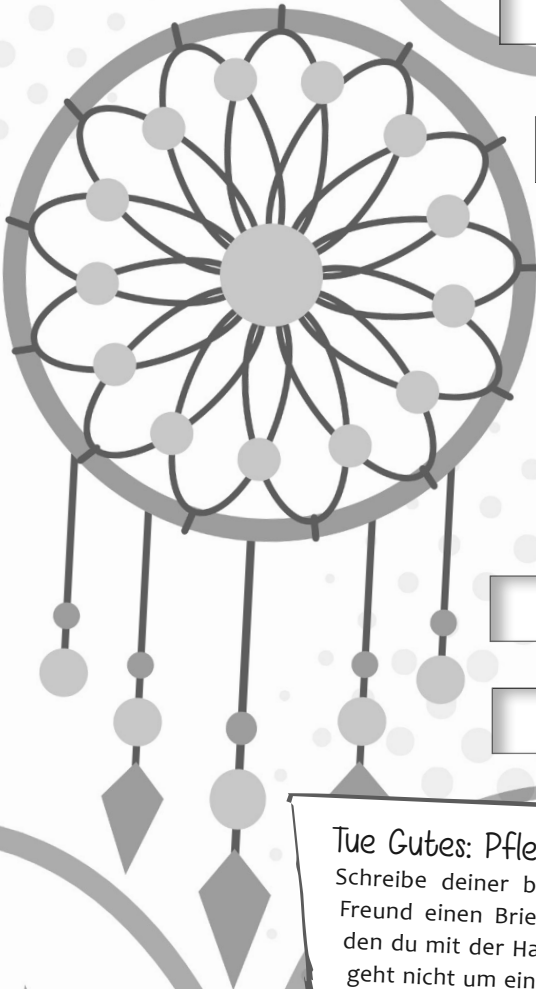
Du malst gerne und oft? Dann male ein Porträt von dir. Es kann realistisch sein oder abstrakt. Nutze die Materialien, die dir liegen oder probiere Neues aus. Du denkst, dass du nicht kreativ bist? So bist du es garantiert ganz schnell: Fange klein an, indem du ein Foto von dir ausdrückst und es auf ein Pergamentpapier durchzeichnest.

# Mein Tag

Datum \_\_\_\_\_

## Dein Traumfänger:

In Träumen, ganz gleich ob es Träume in der Nacht oder Tagträume sind, verarbeiten wir unsere Hoffnungen, Wünsche, Ängste und auch reale Erlebnisse. Schreibe rund um den Traumfänger alle Träume – ob positiv, negativ oder nur schwer einzuordnen – auf, die dich beschäftigen.



### Tue Gutes: Pflege Freundschaften!

Schreibe deiner besten Freundin oder deinem besten Freund einen Brief: Einen echten, altmodischen Brief, den du mit der Hand auf ein Blatt Papier schreibst. Es geht nicht um einen Liebesbrief. Es geht darum, dass du ein schönes Blatt Papier aussuchst und dir die Zeit nimmst, einen ganzen Text zu formulieren. Denn: Geschriebene Briefe sind zeitlos – Text- oder Sprachnachrichten sind vergänglich