

Emotionstagebuch

Der Körper zeigt, was die Seele trägt.



Cornelia Wienecke

Willkommen im Emotionstagebuch

Einordnung & Nutzungshinweis

Dieses Angebot dient ausschließlich der persönlichen Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung.

Es richtet sich an Menschen, die sich freiwillig und eigenständig mit ihren Gedanken, Gefühlen und persönlichen Themen auseinandersetzen möchten.

Der Selbstlernkurs besteht aus thematischen Impulsen, Reflexionsfragen, freien Schreibseiten und einfachen Übungen zur eigenen Orientierung. Alle Inhalte sind als Anregungen zu verstehen und können im eigenen Tempo genutzt werden. Es gibt keine Verpflichtung zur Bearbeitung bestimmter Inhalte oder zur Einhaltung eines Zeitplans.

Dieses Angebot stellt keinen Fernunterricht im Sinne des Fernunterrichtsschutzgesetzes (FernUSG) dar. Es erfolgt keine Wissensvermittlung mit Lernerfolgskontrolle, keine Betreuung, keine Überprüfung von Ergebnissen und keine Bewertung. Es werden keine Kenntnisse oder Fähigkeiten vermittelt, deren Erwerb kontrolliert oder überprüft wird.

Das Angebot ersetzt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Sollten während der Selbstreflexion Fragen, Unsicherheiten oder emotionale Belastungen auftreten, wird empfohlen, diese im Rahmen bestehender therapeutischer oder ärztlicher Kontakte zu besprechen.

Die Nutzung erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung.

Lieber Leser,

dieses Tagebuch ist für dich gedacht – als ein sicherer Raum, in dem du dich mit dir selbst verbinden kannst. Viele Menschen erleben körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzrasen oder Magen-Darm-Probleme, ohne dass eine medizinische Ursache gefunden wird. Häufig steckt etwas Anderes dahinter: unsere Emotionen.

Gefühle wie Stress, Enttäuschung, Schuld oder Hilflosigkeit wollen gesehen und gefühlt werden. Wenn wir sie verdrängen, sucht sich der Körper oft seinen eigenen Weg, sie sichtbar zu machen. Genau hier setzt dieses Tagebuch an.

Es lädt dich ein, deine Emotionen zu erforschen, Zusammenhänge zwischen Körper und Seele zu erkennen und Stück für Stück neue Wege im Umgang mit dir selbst zu finden. Du bestimmst das Tempo – es gibt kein richtig oder falsch.

Nimm dir die Freiheit, ehrlich aufzuschreiben, was in dir vorgeht. Mit jeder Seite kommst du dir selbst ein Stück näher und stärkst die Verbindung zu deinem Körper und deinen Gefühlen.

Eine echte Unterstützung für deinen Fokus, innere Balance und Lebensfreude.

Herzlichst, Cornelia Wienecke

Datum

Mein Tag war heute...



Mein Körper signalisiert

- | | |
|--|---|
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Verdauungsprobleme |
| ☐ Herzstolpern | ☐ Verspannungen |
| ☐ Erschöpfung | ☐ Bluthochdruck |
| ☐ Sonstiges | <input type="text"/> |

Dafür bin ich heute dankbar.

Das ist mir heute gut gelungen.

Das werde ich morgen verändern.

Positiv war heute...

Datum

Mein Tag war heute...



Mein Körper signalisiert

- | | |
|--|---|
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Verdauungsprobleme |
| ☐ Herzstolpern | ☐ Verspannungen |
| ☐ Erschöpfung | ☐ Bluthochdruck |
| ☐ Sonstiges | <input type="text"/> |

Dafür bin ich heute dankbar.

Das ist mir heute gut gelungen.

Das werde ich morgen verändern.

Positiv war heute...

Datum

Mein Tag war heute...



Mein Körper signalisiert

- | | |
|--|---|
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Verdauungsprobleme |
| ☐ Herzstolpern | ☐ Verspannungen |
| ☐ Erschöpfung | ☐ Bluthochdruck |
| ☐ Sonstiges | <input type="text"/> |

Dafür bin ich heute dankbar.

Das ist mir heute gut gelungen.

Das werde ich morgen verändern.

Positiv war heute...

Datum

Mein Tag war heute...



Mein Körper signalisiert

- | | |
|--|---|
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Verdauungsprobleme |
| ☐ Herzstolpern | ☐ Verspannungen |
| ☐ Erschöpfung | ☐ Bluthochdruck |
| ☐ Sonstiges | <input type="text"/> |

Dafür bin ich heute dankbar.

Das ist mir heute gut gelungen.

Das werde ich morgen verändern.

Positiv war heute...

Datum

Mein Tag war heute...



Mein Körper signalisiert

- | | |
|--|---|
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Verdauungsprobleme |
| ☐ Herzstolpern | ☐ Verspannungen |
| ☐ Erschöpfung | ☐ Bluthochdruck |
| ☐ Sonstiges | <input type="text"/> |

Dafür bin ich heute dankbar.

Das ist mir heute gut gelungen.

Das werde ich morgen verändern.

Positiv war heute...

Datum

Mein Tag war heute...



Mein Körper signalisiert

- | | |
|--|---|
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Verdauungsprobleme |
| ☐ Herzstolpern | ☐ Verspannungen |
| ☐ Erschöpfung | ☐ Bluthochdruck |
| ☐ Sonstiges | <input type="text"/> |

Dafür bin ich heute dankbar.

Das ist mir heute gut gelungen.

Das werde ich morgen verändern.

Positiv war heute...

Datum

Mein Tag war heute...



Mein Körper signalisiert

- | | |
|--|---|
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Verdauungsprobleme |
| ☐ Herzstolpern | ☐ Verspannungen |
| ☐ Erschöpfung | ☐ Bluthochdruck |
| ☐ Sonstiges | <input type="text"/> |

Dafür bin ich heute dankbar.

Das ist mir heute gut gelungen.

Das werde ich morgen verändern.

Positiv war heute...

Deine wöchentliche Reflexionszeit

Körper & Energie

Dein Körper ist dein Fundament. Wenn er im Minus läuft, fällt es dir schwerer, klar zu denken, gelassen zu reagieren und kraftvoll aufzutreten. Schlaf, Bewegung und Ernährung sind keine „Nebensachen“ – sie entscheiden über deine Leistungsfähigkeit. Schon kleine Anpassungen, wie 15 Minuten Bewegung täglich oder eine konsequente Schlafroutine, können enorm viel verändern.

Was raubt dir die meiste Energie?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their reflection on what drains their energy.

Deine Zeit

1. Plane dir diese Woche einen Energiebooster ein. Z. B. Sport, einen Spaziergang oder einen Powernap ein.
2. Gönn dir frisches Obst oder einen anderen gesunden Snack.
3. Nimm dir aktiv Zeit für Dinge, die dir Spaß machen und dir Energie geben.

Erholsamer Schlaf – Grundlagen für Erholung und Regeneration

Schlaf ist mehr als nur Pause – er ist das wichtigste Grundlage für Erholung und Regeneration deines Körpers und deines Gehirns. Während du schläfst, verarbeitet dein Kopf die Erlebnisse des Tages, deine Muskeln und Organe erholen sich, und dein Immunsystem fährt hoch.

Doch viele Menschen gönnen sich zu wenig Schlaf oder unterschätzen die Qualität der Nachtruhe. Ständige Müdigkeit, Gereiztheit oder Konzentrationsschwächen sind oft keine Zeichen von „Schwäche“, sondern schlicht ein Schlafdefizit.

👉 Erholsamer Schlaf entsteht nicht durch Zufall, sondern durch Routine und einen entspannten Geist. Ein fester Rhythmus, mentale Ausgeglichenheit, eine ruhige Umgebung und bewusster Umgang mit Alkohol, Koffein und Bildschirmaktivitäten sind die Stellschrauben. Schon kleine Änderungen – wie das Handy 30 Minuten vor dem Schlafen wegzulegen oder immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen – können einen großen Unterschied machen.

Bei nächtlichem, vermehrtem Denken und Gedankenkreisen ist es hilfreich, aufzuschreiben, was dich beschäftigt. Weiterhin können Atemübungen oder eine entspannende Meditation den Schlaf fördern.

Wichtig ist der Fokus, welchen du gerade hast. Liegt er auf Schwierigkeiten oder Herausforderungen, dann hält dich dein Kopf wach. Lenke ihn auf positive Dinge, entspannte und harmonische Ereignisse. So lässt es sich besser ein- und durchschlafen.

Deine Fokusseite

So erholt bin ich morgens

☐☐☐☐☐

Wie viele Stunden schläfst du im Schnitt?

Gibt es nächtliche Ereignisse?

☐

Alpträume

☐

Schnarchen

☐

Ein- und Durchschlafstörungen

☐

Harndrang

☐

Wadenkrämpfe

☐

Nachtschweiß

☐

Störungen von außen. (Personen, Lärm, Kälte oder Wärme)

Welche Gewohnheiten hast du vor dem zu Bett gehen?

Was könntest du anders machen?