**Anregungen für mein Tagebuch**

* Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse habe ich mir angeeignet?
* Gibt es ein Ereignis, ein persönliches Erlebnis, das mein Weltbild verändert oder nachhaltig geprägt hat?
* Was hat mich besonders berührt, sowohl im Negativen als auch im Positiven?
* Besonders wertvolle Erfahrungen, die ich gemacht habe?
* Welche Ereignisse werde ich wohl mein Leben lang nicht mehr vergessen?
* Welcher besondere Traum ist mir in Erinnerung geblieben?
* Was habe ich mir persönlich Gutes getan? Was habe ich für meine physische und psychische Gesundheit getan?
* Gibt es einen besonderen Geruch, ein außergewöhnliches Geräusch oder einen Geschmack, den ich wahrgenommen habe?
* Wer oder was war für mich die größte Überraschung?
* Womit hatte ich Unrecht, wem habe ich Unrecht getan?
* Was hat mich verletzt, was hat mich besonders traurig, wütend gemacht?
* Welche Entscheidung ist mir besonders schwergefallen? Welche besonders gute Entscheidung habe ich gefällt?
* Was war die größte physische, was die größte psychische Herausforderung? Was hat mich sehr belastet?
* Wer oder was hat mich herzlich zum Lachen gebracht? Wann habe ich das letzte Mal so richtig gelacht?
* Wann und wodurch habe ich mich besonders geliebt gefühlt?
* Welcher persönliche Wunsch ist in Erfüllung gegangen, welches Ziel habe ich erreicht? Oder vielleicht sogar mehrere?
* Habe ich einen Freund oder eine Freundin dazugewonnen? Wenn ja, wen?
* Was würde ich so nicht mehr machen?
* Welches Buch, welche Lektüre, welches Werk hat mich am meisten beeindruckt?
* Was hat sich zum Positiven gewendet?
* Was lief nicht so, wie ich es mir vorgestellt/gewünscht/erwartet habe?
* Was habe ich geschafft, auf welche Leistung bin ich stolz?
* Welches ungewöhnliche Kompliment habe ich erhalten?
* Womit bzw. mit wem habe ich zu wenig Zeit verbracht?
* Welche Probleme habe ich hinter mir gelassen, haben sich gelöst?
* Welche Sorgen, Ängste hatte ich, die sich als unbegründet herausgestellt haben?
* Wofür bin ich besonders dankbar?
* Was ist mir besonders wichtig geworden?
* Was genieße ich in meinem Leben?
* Was ist gut in meinem Leben?
* Was mag ich an meinem Leben?
* Welche Dinge würde ich vermissen, wenn sie weg wären?
* Was haben viele Menschen in anderen Ländern nicht, was ich habe?
* Vor welchen Dingen wurde ich bisher verschont?
* Welche Privilegien würde ich vermissen, wenn ich sie verlieren würde?
* Welche Menschen würde ich vermissen, wenn sie nicht mehr da wären?
* Wofür würde ich kämpfen, wenn diese Dinge bedroht wären?
* Was habe ich heute gut gemacht?
* Womit bin ich zufrieden?
* Welche Aufgaben habe ich heute erledigt oder angefangen?
* Was habe ich trotz erschwerter Bedingungen getan?
* Zu wem war ich freundlich?
* Wem habe ich geholfen?
* Für wen bin ich heute da gewesen?
* In welchen meiner Projekte bin ich heute vorangekommen?
* Welche meiner Vorsätze habe ich heute eingehalten?
* Wo bin ich mir heute treu geblieben?
* Was habe ich heute gewonnen?
* Wo bin ich heute standhaft geblieben?
* Womit habe ich heute meine Seele genährt?
* Womit habe ich heute etwas für meine Gesundheit getan?
* Was habe ich heute gelernt?