

Jürgen Schröter

Rendezvous mit deiner Seele



Alle Tipps zum
Tagebuch-Schreiben



Vorbemerkung

Dieses eBook ist aus einem **Internet-Blog zum Jahr der Venus auf Selbstliebe.info** entstanden. Es sind Blogeinträge zwischen dem 9. Und 14. April 2018. Es waren insgesamt 6 Beiträge, die hier als einzelne Kapitel erscheinen. Ich habe die Texte nur leicht lektoriert, um ihnen sie aus dem direkten Bezug des Blogs zu lösen.

Die Kapitel:

- Vier Arten des Tagebuchschreibens
- Die Technik des Tagebuchschreibens
- Nimm dir Zeit für deine Seele
- Was kann ich schreiben?
- Das Schreiben aus der Seele
- Das Fragen wieder lernen

Einführung

Was ist das wichtigste, um in den Dialog mit deiner Seele zu kommen? Keine Frage: Schreibe ein Tagebuch. Es geht darum, dich und deine Seele besser zu erkennen. Das macht das Führen eines Tagebuches fast schon zwingend erforderlich. So kannst du dich im Selbstgespräch mit dir am meisten kennen lernen.

Wenn du nur eine einzige Sache an Gewohnheit verändern könntest, dann beginne ein Tagebuch zu schreiben. Es gibt nichts, was deinen Geist und deine Seele mehr beflügeln würde. Das Tagebuchschreiben hilft dir, dich mehr und mehr mit deiner Seele zu verbinden, dir immer mehr Zeit für das Wesentliche zu nehmen, immer mehr mit dir selbst in Einklang zu kommen.

Noch ein Tipp: Setz den Anspruch an dein Tagebuch nicht zu hoch. Es soll nur ganz intern dein Gespräch mit dir selbst dokumentieren und von niemandem sonst gelesen werden. Es ist ein ganz persönliches Arbeitsbuch, ein Collegenblock reicht völlig aus. Du brauchst dafür keinen neuen Füllfederhalter oder ein Tagebuch und Designer-Art. Je unbeschwerter du die Seiten füllst, desto besser.

Ich plane dieses kostenfreie eBook zu überarbeiten und zu erweitern. Die überarbeitete Version wird einen ganzen zweiten Teil erhalten: Das Fragen wieder lernen. Sobald diese dann umfangreiche und kostenpflichtige Version erschienen ist, erhältst du eine E-Mail von mir.

1. Vier Arten des Tagebuch-Schreibens

Ich möchte eine kleine, 6-teilige Reihe zum Tagebuch-Schreiben einstellen, heute zu den vier Arten des Tagebuchschreibens:

- Die erste Art kennt jeder: **Das persönliche, intime Tagebuchschreiben**, das vor allem Mädchen in der Pubertät beginnen. Später sind es viele kreative Menschen, die ihre Ideen in einem Tagebuch festhalten, oft dann auch sehr künstlerisch gestalten. Es ist ein absolut innerer Schatz, ein Rendezvous und Zwiegespräch mit der eigenen Seele. Ein solches Tagebuchschreiben hat immer etwas Heilsames. Gerade, wenn wir in einer schweren persönlichen Krise sind, ist das Tagebuchschreiben eine fast schon unverzichtbare Hilfe zur Selbstheilung.
- Man kann auch öffentlich im Internet ein Tagebuch führen. Dafür hat sich der Begriff „Blog“ durchgesetzt (abgeleitet von Web-Log = Logbuch im Web). Diese Art Tagebuch wird meistens professionell genutzt. Menschen, die sich als Experten profilieren, haben oft neben ihrer Homepage einen eigenes, professionelles Blog, indem sie ihr Expertenwissen teilen. Es ist sozusagen ein moderner Werbeträger für berufliche Experten. Solche Blogs zu führen, setzt allerdings ein gewisses technisches Wissen voraus. Als Blog-Software hat ich WordPress durchgesetzt. [Blog ist übrigens DAS Blog, wird häufig aber auch als DER Blog gebraucht.]
- **Facebook** und andere Social-Media-Plattformen waren ursprünglich sozusagen „private Blogs“, also private Tagebücher für Freunde. Die Plattformen wie Facebook ersetzen die Software wie WordPress. Hierbei ist keine Software zu installieren, man nutzt einfach die Plattform und kann direkt loslegen. (Inzwischen werden Facebook und Co allerdings auch sehr massiv geschäftlich genutzt.)

- Auch Autoren schreiben in der kreativen Phase mit ihrem Manuskript „täglich am Buch“. Dieses täglich „Am-Buch-Schreiben“ ist ein wichtiges Stück disziplinierte Kreativität. Viele aktive Autoren unterhalten zu ihren Büchern auch einen Autoren- oder Buchblog. Hier mischen sich dann die Medien.

Reisetagebücher sind hier als besonderes Genre hervorzuheben und besonders beliebt, gleichgültig welches Medium dabei verwendet wird (Printbuch, Bilderband, Facebook, Reportage, ...)

Über mein eigenes „Tagebuchschreiben“:

Ich habe immer wieder Phasen, in denen ich Tagebuch schreibe. Nach einer Pause von 2 Monaten habe ich zum Beginn des Frühjahres am 21. März das „intime Schreiben im Dialog mit meiner Seele“ wieder begonnen und mir vorgenommen, es über die 12 Monate unter dem Motto beizubehalten: Erfinde dich neu!

Ich schreibe auch schon seit einigen Jahren an unterschiedlichen Stellen ein Blog. In meinem Buch-Blog.info gibt es seit 2011 über 250 Beiträge, wobei ich jeweils ein (spirituelles) Buch bespreche. Dieses Blog auf Selbstliebe.info ist mein aktuelles „Lieblings-Blog“. Es ist ein „Seelenprojekt“, das sich selbstständig gemacht hat.

Ich habe die Intuition, dass ich mit allen Beiträgen dieses Blogs auf der Seite Selbstliebe.info ein neues Buch unter dem Arbeitstitel „Fließe im Rhythmus deiner Seele“ zusammenstelle. Das eBook „Das Jahr der Venus“ ist dann ein kleines Kapitel im Buch.

Schreiben (und Lesen) ist meine Leidenschaft, und ich bin in allen diesen 4 Arten des Tagebuchschreibens irgendwie zu Hause – und teile mein Wissen gerne.

2. Die Technik des Tagebuchschreibens

In diesem Kapitel geht es um die Technik des Tagebuch-Schreibens.

Es gibt im Grunde vier Arten des „intimen“ Tagebuches, das nicht für die Öffentlichkeit bestimmt ist:

- **ein digitales Tagebuch**, das du in deinem Textverarbeitungssystem in deinen Computer, Laptop, Smartphone herein schreibst. In der digitalen Technik ist es ja sogar möglich, dein Tagebuch gar nicht zu tippen, sondern zu diktieren.
- **ein künstlerisch gestaltetes Tagebuch** (es gibt ganze Verlage dafür), bei denen du gleich in die erhöhte Energie versetzt wirst, ein Jahrhundert-Tagebuch zu schreiben
- **eine Kladde** mit fester Bindung
- **ein perforiertes Ringbuch**, oft auch Colledgeblock genannt, vor allem für Studenten produziert, um bei Vorlesungen und Seminaren schnelllebig Notizen zu machen

Unterscheiden sollte man bei den analogen Medien (2 – 4) auch die beiden Formate A5 (Buchgröße) und A4 (Größe eines Zeichenblocks). Also hier beginnt schon einmal die „Qual der Wahl“ und die erste Entscheidung. Hier gibt es dir wirklich nichts „vorzuschreiben“, ich will nur das eine oder andere zu bedenken geben:

Ein Tagebuch sollte man wirklich „schreiben“ und nicht „tippen“. Wir arbeiten schon genug am PC, da wird das Schreiben mit der Hand zu einem wirklichen Ausgleich. Wir können auch klassisch in Cafés schreiben, ohne ein digitales Gerät dabei zu nutzen. Darüber hinaus ist das Handgeschriebene viel origineller und fördert unseren individuellen (Schreib-) Stil im wahrsten Sinne des Wortes.

Und nicht zuletzt: Dein Rendezvous mit deiner Seele gelingt dir ohne ein digitales Medium dazwischen wahrscheinlich besser.

Ich habe mir schon wunderschön gestaltete Tagebücher gekauft, in die ich vielleicht das eine oder andere Gedicht geschrieben habe, was aber ansonsten leer blieb. Oh, ich erinnere mich: In einem solchen Buch habe ich einmal eine beginnende Liebesbeziehung – meine Gefühle und Gedanken – aufgeschrieben (auch mit Fotos der Angebeteten). Das Buch war eine reine Liebeserklärung. Für die Frau war das zu heftig, ich habe schon lange keinen Kontakt zu ihr – doch ich bringe es nicht übers Herz, dieses damals beginnende Liebestagebuch wegzuschmeißen. Es ist ja eine Offenbarung meiner Seele.

Die (schwarzen) Kladden (mit den roten Rändern) haben etwas. Doch sie sind mir mit der Zeit auch zu „ernst“ geworden, haben zu wenig „Wegwerf-Charakter“. Sie haben sich als Tagebücher länger gehalten, doch nicht nachhaltig.

Das Collegeblog (Ringbuch) hat sich bei mir als Tagebuch durchgesetzt. Dabei verwende ich die karierte Variante, die linierte zwingt mich noch zu sehr auf Linie. Obwohl ich es könnte (diese Ringbücher sind ja perforiert), habe ich noch nie eine beschriebene Seite rausgerissen und als „unbrauchbar“ weggeschmissen.

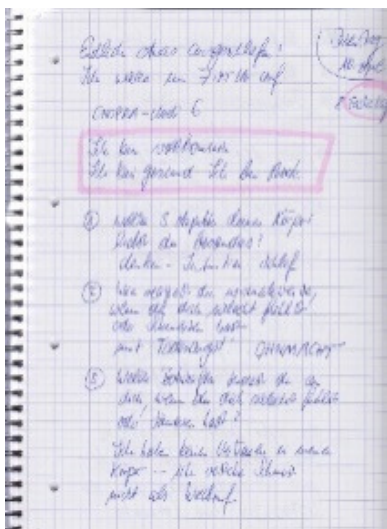


Die Größe des Tagebuches (A5 oder A4) richtet sich ganz nach der Handschrift. Ich habe eine große und großzügige Handschrift. Da kommt nur A4 in Frage. (Was andere mit einer kleinen Handschrift auf eine A5-Seite schreiben, bringe ich wahrscheinlich nicht einmal auf zwei A4-Seiten unter.)

Das Schreibgerät selbst ist noch zu bedenken. Ich selbst habe nie einen Bleistift oder Füller genutzt, sondern nur Filzstifte oder Kugelschreiber. Etwas „auszuradieren“ geht für mich beim Tagebuchschreiben gar nicht. Deshalb brauche ich keinen Radiergummi. Farbstifte können – je nach kreativer Ader – sehr nützlich sein. Was ich aber auf jeden Fall empfehle ist, auch einen Marker zu nutzen, um entweder direkt oder in der „Nachlese“ besondere Stellen „herauszustellen“.

Man sollte die technischen Widrigkeiten nicht unterschätzen. Hier kann eine falsche Wahl das Tagebuchschreiben komplett blockieren, weil die verwendete Technik einfach nicht zur Originalität dieses eigenen Schreibens passt. Also bitte „ernsthaft-locker“ an der Technik rumprobieren, bis es passt.

Meine erste Tagebuchseite von heute Morgen: Ich schreibe als erstes gerne etwas über den Schlaf und mögliche Träume auf. Jetzt, wo ich faste, sind meine Nächte kurz und werde oft schon vor 6 Uhr wach.



Wenn ich in einer besonderen, zeitlich begrenzten Zeit bin, notiere ich mir das auch: hier der 8. Fastentag.

Im Moment höre ich wieder (fast) täglich die 21 Chopra-Meditationen „Vollkommene Gesundheit“. Hier gibt es zu jedem Tag 3 Fragen zum Tagebuch, die ich heute Morgen nur stichwortartig beantwortet habe. Oft wird es länger, je nachdem, wie die Fragen mich „anmachen“.

In der Regel schreibe ich pro Tag 3 solcher Seiten, „Morgenseiten“.

3. Nimm dir Zeit für deine Seele

Man kann es drehen und wenden, wie man will: **Tagebuch-Schreiben funktioniert nur, wenn man sich Zeit dafür nimmt.**

Einwände? Nein, oder?

Auch das ist sicher unbestritten: Es gibt kaum etwas, das so demokratisch auf unserem Planeten verteilt ist, wie die Zeit: Jeder hat 24 Stunden pro Tag (... und wenn er damit nicht auskommt, kann er auch die Nacht noch mit dazu nehmen ...). Der Nachsatz ist nicht nur ein kleiner Witz, sondern ist auch richtig Nachdenkens wert: Denn die Nacht gehört dem Schlaf, der Regeneration der Seele. Dem Schlaf Stunden zu rauben, macht sich langfristig nicht bezahlt.

Wenn es in uns einen „Krieg“ gibt, dann den Krieg um den Schlaf: Gehört er dem Ego oder gehört er der Seele? Glaub mir: Unsere Zeit-Souveränität beginnt damit, den Schlaf unter die Obhut der Seele zu stellen. Wenn du schon Schlafschulden hast, dermaßen im Zeit-Mangel lebst, dann wirst du auch „keine Zeit“ für das Tagebuch-Schreiben haben. Prüf einmal die Frage: Wofür habe ich eigentlich alles „keine Zeit!“?

Lass mich dir klipp und klar sagen: Wer keine Zeit zum Tagebuch-Schreiben hat, der hat keine Seele. Jetzt hast du sicher heftigste Einwände. Gut so! Es ist schon ein tolles Thema, mit dem du dich in deinem Tagebuch „auseinander setzen“ kannst.

**Jeder ist selbst dafür verantwortlich,
wie er mit dem Geschenk der Zeit umgeht.**

Wir sind alle auf der schon süchtigen Suche nach der Wunderformel, die unser Leben endlich deutlich verbessert. Wir suchen diese Zauberformel im Außen und die ganzen Produkt- und Dienst-

leistungs-Verkäufer leben davon, dass sie dir vorgaukeln, sie hätten diese Zauberformel für dich. Wie klingt das in deinen Ohren:

„Ich mache dich mit einer noch geheimen Methode in einer Woche frei von Geldsorgen. Du gehörst zu den ersten Auserwählten, denen ich diese Methode anvertraue.“

Das klingt doch verführerisch, oder?

Bist du dagegen immun? Oder hast du bereits auf die Formel der Selbstliebe umgeschaltet:

**Nimm dein Leben selbst in die Hand und
entscheide dich für das Wesentliche.**

Du könntest am nächsten Sonntag dich vor dein Tagebuch setzen und gleich eine große Überschrift setzen:

Was ist das Wesentliche in meinem Leben?

Nimm dir den ganzen Sonntag Zeit für die Antwort auf diese Frage. Schreibe assoziativ alles in dein Tagebuch, das dir in den Sinn kommt. Du brauchst keinen Aufsatz zu schreiben, erst recht keine Doktorarbeit. Schreibe flüssig, wie es dir gerade einfällt. Und wenn du dich „ausgeschrieben hast“, dann bleib noch etwas in der Stille und warte, ob noch etwas kommt.

**Wofür will ich mir jetzt Zeit (Energie / Aufmerksamkeit)
in meinem Leben nehmen?**

Jetzt mache dir eine Prioritätenliste im Sinne von „Endlich Zeit für mich!“ Und sieh zu, dass niemand anderes an erster Stelle steht als du selbst. Mach es konkret! Mach feste Termine. Setze dir „Deadlines“ (wenn etwas fertig sein soll). Kläre, wann du Tagebuch schreiben willst. Vielleicht schaffst du es am Anfang auch nur, sonntags Tagebuch zu schreiben. Auch gut, doch fang an!

Dann hast du einen ganz entscheidenden Schritt getan, den Kurs in deinem Leben selbst zu bestimmen. Und dann wird dein Tagebuch zum Kursbuch deines Lebens.

Fang einfach an

4. Was kann ich schreiben?

In diesem Kapitel möchte ich ein paar inhaltliche Tipps geben, die Antwort auf die Frage: Was könnte ich schreiben?

- Träume aufschreiben
- Tagesziele (Absichten) aufschreiben (ToDo-Liste für den Tag, die du dann auch abhaken kannst)
- Wochenziele, Monatsziele
- Inspirationen, Ideen
- Gedanken aus dem Lesen bei Büchern, Filmen, Gesprächen
- Wissen notieren, das man sich merken will
- emotionale Krisen beim Schreiben verarbeiten
- Übungen aus Selbsthilfebüchern usw.

Fragen beantworten

Eine großartige Möglichkeit des Tagebuch-Schreibens ist die Arbeit mit Fragen. Natürlich kann man sich immer selbst die Frage stellen: Was ist in meinem Leben jetzt die wichtigste Frage? Oder nimm die Frage: Welche Fragen will ich in einem Jahr für mich beantwortet haben?

Dream-Team Arbeitsbuch

Wer mit Selbsthilfebüchern arbeitet, findet darin immer Übungen. Häufig überliest man die Übungen einfach, was natürlich nicht der Sinn der Sache ist! Ein Tagebuch stellt sich dabei gerne als „Arbeitsbuch“ zur Verfügung, wenn du diese Übungen sofort umsetzen willst. Selbsthilfebücher plus Tagebuch als Arbeitsbuch sind ein echtes Dream-Team. Manch einer (wie ich!), hat so überhaupt erst mit dem Tagebuchschreiben begonnen (mehr dazu morgen).

Dein Kursbuch ins Leben:

Wenn du so **in die Routine des Tagebuch-Schreibens** gekommen bist, **dann kann dein Tagebuch** zu einem richtigen „Kursbuch ins Leben“ **werden**, ein Reisebegleiter, ein Reisetagebuch deines Lebens, ja, das „Buch deines Lebens“ (das ist natürlich dann die ganze Sammlung deiner Tagebücher).

Eine wirklich tolle Hilfe dabei ist das Buch von Rolf Mayer. Das Buch ist kein Motivations-Kracher. Es setzt voraus, dass du selbst motiviert bist. Es feuert dich nicht an, deine Lebensreise zu unternehmen (du bist ja längst dabei), sondern ist ein Superbegleiter wie ein Kompass, eine Landkarte, ein Reiseführer, nahezu „unverzichtbares Werkzeug“ für deinen „Mindset“, wie es heute so gerne heißt.



Du musst das Buch nicht von der ersten bis zur letzten Seite lesen (nur überfliegen) und immer nur das lesen, was dich gerade anspricht – und dann schreib es ins Tagebuch:

- Große Orientierungskapitel (z.B. „Bist du offen für Veränderungen?“)
- Fragen (massig!)

- Anregungen (dafür brauchst du mehr als ein Leben ...)
- Aufgaben
- inspirierende Sprüche

Das Buch ist ein Kompendium als „Übungsbuch für Selbstwert, Authentizität und wahres Sein“ (Untertitel)

5. Das Schreiben aus der Seele

Die „Hohe Schule“ des Tagebuch-Schreibens ist aber etwas anderes: nicht das Schreiben aus dem Kopf, sondern das Schreiben aus der Seele.

Was das heißt? Du schreibst ohne Absicht, ohne Ziel, ohne Thema. Du schreibst aus dem NICHTS. Du schreibst nicht wirklich, du lässt schreiben, du lässt dir das Schreiben diktieren.

Dann schreibst du wirklich kreativ. Du schreibst das, was dir gerade in den Sinn kommt, ohne jede Zensur, ohne jede Kritik, ohne dabei irgendetwas zu denken. Ja, es hat etwas mit Meditation zu tun. Es ist meditatives Schreiben. Du sitzt einfach vor deinem Tagebuch und wartest auf das Diktat deiner Seele.

Die Kunst ist: Wenn du vor deinem Tagebuch sitzt und dir fällt nichts ein, dass du es dann nicht „zuklappst“, sondern wartest, bis etwas kommt. Schreib einfach auf den ersten Impuls los, auch wenn du nicht weißt, was sich da jetzt ausdrücken will. Wenn du diese Leere aushalten kannst, dieses NICHTS, dann passiert das Wunder! Dann erlebst du das Rendezvous mit deiner Seele, dann lernst du immer besser, dich von deiner Seele führen zu lassen.

Ich habe schon im Jahre 2000 gelernt, Bücher zu „channeln“. Es gibt dazu ein > [kostenfreies eBook](#), wenn du mehr wissen willst. Es ist eine kleine Einführung in spirituelles Schreiben.

Um nicht missverstanden zu werden: Mein Tagebuch ist nicht nur ein „Schreiben aus der Seele“. Es ist eine Mischung aus allem Besprochenen. Die ganze Wahrheit ist, dass es ein Schlüsselbuch gibt, das mich zu meiner „Hohen Schule des Tagebuch-Schreibens“ geführt hat: Das Buch von Julia Cameron „Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität“ war für mich eine wirkliche Wende. Es ist in meinen Augen sowieso ein „Klassiker“, nicht nur für das Schreiben, sondern allgemein für das künstlerische Arbeiten:



Im Grunde suchte ich ein „Lehrwerk“ für meine Autorenschule zum Schreiben aus der Seele – und prüfte dafür noch einmal dieses Buch.

Ich war schon beim ersten Lesen (ohne die Übungen zu machen ...) dermaßen fasziniert, dass ich es sofort ein zweites Mal gelesen habe, jetzt aber mit einem Ringbuch, um ein neues Kapitel meines Tagebuch-Schreibens zu beginnen ... Das Pflichtprogramm: Jeden Tag (mindestens) 3 Morgenseiten zu schreiben. Es funktioniert! Ich lege dir das Buch wirklich ans Herz.

6. Das Fragen wieder lernen

Dieser sechste und letzte Beitrag zur kleinen Reihe könnte unter dem Titel stehen: Das Fragen wieder lernen.

Mach dir einmal bewusst: Deine Seele – oder das Leben – kann dir keine Frage beantworten, wenn du ihr keine stellst! Genau das sollten wir mit dem Tagebuch-Schreiben wieder lernen: dich selbst immer wieder „in Frage zu stellen“, deiner Seele tagtäglich bewusst Fragen zu stellen.

Dich selbst in Frage zu stellen bedeutet, immer wieder zu fragen, ob du wirklich die höchste Vision deiner selbst bist. Entfaltest du dein ganzes Potenzial? Nimmst du selbstbewusst den Platz ein, auf den das Leben dich gestellt hat? Selbst wenn du dies noch nicht realisierst – hast du diese Vision wenigstens im Sinn?

Prüfe einmal, ob der Sinn deines Lebens darin besteht, eine wichtige Frage zu beantworten? Was ist dein Lebens-Thema? Was ist die Frage deines Lebens? Das mag sehr hochtrabend klingen.

Und noch einen Tipp, der das Thema abrundet. Ich habe die Erfahrung gemacht: Wenn ich mir abends vor dem Einschlafen eine Frage stelle, habe ich morgens beim Aufwachen die Antwort parat. Die Seele arbeitet vor allem nachts mit dir. Das ist kein großes Geheimnis. Jeder, der intensiv träumt, kennt es. Deshalb ist das morgendliche Tagebuchschreiben auch die beste Zeit. Hier sind die seelischen Inspirationen aus der Nacht noch am frischsten.

Manchmal kommt es vor, dass ich mitten in der Nacht (zwischen 3 und 4) mit einem „Tsunami“ an kreativen Ideen aufwache. Dann stehe ich sofort auf und schreibe alles „taufrisch“ ins Tagebuch. Erst wenn ich es aufgeschrieben habe, kann ich beruhigt wieder einschlafen.

Jürgen Schröter

Was wäre, wenn dein Buch schon existiert, es nur darauf wartet, dass du zum Diktat bereit bist?

Jeder Autor, der aus dem Herzen schreibt, erkennt, dass er nicht alleine der Autor seines Buches ist, sondern in Fluss des Schreibens von etwas Höherem geführt wird.

Das kostenlose eBook und der kurze Einführungskurs eröffnen dir die drei Geheimnisse spirituellen Schreibens.

Es ist heute für einen Autoren leichter denn je, ein eigenes Buch zu schreiben und zu veröffentlichen. Doch es erfordert vom Autor auch ein neues Engagement für sein Werk - wie z.B. die Betreuung eines eigenen Autoren-Blogs. Das Buch beschreibt in 6 einfachen Schritten, wie man ein Buch aus der Seele schreibt und schon beim Schreiben eine Fangemeinde von Lesern über einen Buch-Blog aufbaut.

www.Autorenschule.info



eBook plus eKurs



Softcover, 116 Seiten