

# Reflexionsbogen: Finde dein Journaling-System als Autor:in

---

Dieser Reflexionsbogen hilft dir dabei, **ein Journaling-System zu finden, das wirklich zu deinem Schreibprozess passt**. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, eine Methode zu entwickeln, die dich **unterstützt, motiviert und strukturiert**.

## 1. Dein Umgang mit Ideen

Welche Rolle spielen spontane Ideen in deinem Schreibprozess?

**Wann kommen dir Ideen am häufigsten?**

---

**Wie gehst du aktuell mit spontanen Einfällen um?**

---

**Gehen dir Ideen manchmal verloren? Wenn ja, warum?**

---

**Was würde dir helfen, Ideen schneller festzuhalten?**

---

---

## 2. Ideen festhalten & weiterdenken

Wie möchtest du deine Ideen sammeln?

**Möchtest du Ideen eher spontan und ungefiltert notieren – oder strukturiert ausarbeiten?**

---

**Welche Inhalte möchtest du festhalten? (z. B. Szenen, Figuren, Dialoge, Skizzen)**

---

---

**Wie oft möchtest du dein Ideen-Journal durchgehen und weiterentwickeln?**

---



### 3. Dein Blick auf Fortschritt

Wie nimmst du deinen Schreibfortschritt wahr?

**Hast du manchmal das Gefühl, nichts erreicht zu haben?**

---

**Welche Fortschritte übersiehst du vielleicht? (z. B. Planung, Überarbeitung, Ideenentwicklung)**

---

**Wie könnte es dir helfen, deinen Fortschritt sichtbar zu machen?**

---

---

### 4. Deine Journaling-Struktur

Welche Form passt zu dir?

- ein Ideen-Journal
- ein Fortschritts-Journal
- eine Kombination aus beidem

**Warum passt diese Variante zu dir?**

---

**Möchtest du alles in einem Journal sammeln oder trennen?**

---

**Welche Struktur hilft dir am meisten? (z. B. Ideen, Figuren, Planung, Fortschritt)**

---

### 5. Arbeitsweise & Format

Wie möchtest du dein Journal führen?

- analog (Notizbuch)
- digital (Apps, Dokumente)
- eine Mischung



Warum fühlt sich diese Form für dich richtig an?

---

Wie regelmäßig möchtest du dein Journal nutzen?

---

## 6. Dein Umgang mit Perfektionismus

Wie gehst du mit deinem Journal um?

Hast du den Anspruch, dass dein Journal „perfekt“ sein muss? Setzt dich das unter Druck?

---

Was würde sich ändern, wenn dein Journal einfach nur funktional sein dürfte?

---

### Auswertung

- **Viele Antworten rund um Ideen & spontane Einfälle** → Ideen-Journal passt am besten zu dir: Du profitierst davon, Gedanken schnell festzuhalten und später weiterzuentwickeln.
- **Viele Antworten rund um Fortschritt, Motivation & Überblick** → Fortschritts-Journal ist ideal für dich: Du bleibst motivierter, wenn du sichtbar machst, was du bereits erreicht hast.
- **Du erkennst dich in beiden Bereichen wieder** → Kombiniertes Journal ist die beste Lösung: Du brauchst sowohl Raum für Ideen als auch Struktur für deinen Fortschritt.
- **Du bist noch unsicher oder hast gemischte Antworten** → Teste verschiedene Ansätze: Dein Journaling-System darf sich entwickeln – wichtig ist, dass es dich unterstützt und nicht unter Druck setzt.

### Abschließender Gedanke

Ein Journal soll dich unterstützen – nicht ausbremsen. Es gibt kein richtig oder falsch, sondern nur das System, das für dich funktioniert. Teste verschiedene Ansätze, kombiniere Methoden und passe dein Journal so an, dass es dich langfristig begleitet.


**Vertiefende Tipps** findest du im passenden Magazinartikel:

[> Journaling statt Notizchaos: So organisieren Autor:innen ihre Inspiration](#)

Du möchtest über nützliche Tools und Hilfestellungen rund ums Autor-sein, Neuerscheinungen, Insider-Content und exklusive Aktionen informiert werden? Dann findest du hier unseren Newsletter:

> <https://www.grin.com/newsletter/>

 Website: <https://www.grin.com/selfpublishing>

 Kontakt: [info@grin.com](mailto:info@grin.com)

 Verlagssitz: München

