

Anleitung Good Time Journal

Zielsetzung

Das Good Time Journal ist eine gute Möglichkeit, Empathie gegenüber dir selbst aufzubauen. Indem du dich vertieft mit deinen wichtigsten Aktivitäten (im Studium, bei der Arbeit, im Privaten) auseinandersetzt, findest du heraus, was dir Engagement und Energie – vielleicht sogar Flow-Erleben – bringt und was nicht.

Ablauf

- Führe mit Hilfe des Good Time Journal Templates (oder in deinem eigenen Notizbuch) ein Protokoll über deine täglichen Aktivitäten. Notiere, was du tust und wie engagiert und/oder energiegeladen du währenddessen bist. Versuche, dies täglich oder zumindest alle paar Tage zu tun.
- Setze diese tägliche Aufzeichnung drei Wochen lang fort.
- Notiere am Ende jeder Woche deine Erkenntnisse – achte darauf, welche Aktivitäten dich anregen und motivieren und welche nicht.
- Gibt es irgendwelche Überraschungen in deinen Erkenntnissen?
- Gehe näher darauf ein und versuche, noch genauer herauszufinden, was dich anspricht und was nicht. Verwende bei Bedarf die AEIOU*-Methode.

*AEIOU-Methode

Die AEIOU-Methode bietet dir fünf Ansatzpunkte, die du bei der Reflexion deines Aktivitätsprotokolls verwenden kannst:

- **Aktivitäten:** Was hast du genau gemacht? Handelte es sich um eine strukturierte oder eine unstrukturierte Tätigkeit? Hattest du eine bestimmte Rolle zu spielen (z. B. als Teamleiter) oder warst du nur Teilnehmer (z. B. bei einer Besprechung)?
- **Umgebungen:** Unsere Umgebung hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unseren emotionalen Zustand. In einem Fußballstadion fühlst du dich auf eine bestimmte Weise, in einer Kathedrale auf eine andere. Achte darauf, wo du warst, als du die Aktivität ausgeführt hast. Was für ein Ort war das, und wie hast du dich dort gefühlt?
- **Interaktionen:** Mit wem hast du interagiert - mit Menschen oder Maschinen? War es eine neue Art der Interaktion oder eine, die du bereits kanntest? War sie formell oder informell?
- **Objekte:** Hast du mit irgendwelchen Objekten oder Geräten interagiert - mit iPads, Smartphones, Hockeyschlägern oder Segelbooten? Welches waren die Objekte, die dein Gefühl des Engagements hervorgerufen oder unterstützt haben?
- **Benutzer:** Wer war noch anwesend und welche Rolle spielten diese Personen bei der positiven oder negativen Erfahrung?