



WIE FUNKTIONIERT LERNEN?

12: SICH GESUND SCHREIBEN

DR. PHIL. BERNHARD LANGE

1. Vortrag: Journaling
2. Übung: Freewriting
3. Routine: Zusammenfassung
4. Fragen und Antworten

VORTRAG

JOURNALING



JOURNALING PROTOCOL TO IMPROVE HEALTH

Hören Sie sich diesen Podcast an:

[Huberman Lab: A Writing Protocol for Health](https://youtu.be/wAZn9dF3XTo?si=9XoW5xPKDG2Ce94e)

<https://youtu.be/wAZn9dF3XTo?si=9XoW5xPKDG2Ce94e>

Positive Effekte:

- Verringerung von Angst und Verbesserung des Schlafs
- Verbesserte Immunfunktion
- Neuroplastizität und Gehirnfunktion
- Linderung emotionaler und körperlicher Schmerzen
- Heilung von Traumata
- Verbesserte Entscheidungsfindung und Gedächtnis

JOURNALING PROTOCOL TO IMPROVE HEALTH

1. Reservieren Sie sich ein Zeitfenster von etwa einer Stunde für das Schreiben an einem Ort, an dem Sie sich wohl fühlen und ungestört bleiben. Schalten Sie Handy und Laptop aus.
2. Nehmen sie einen Stift und einen Schreibblock.
3. Schreiben Sie im Stil von Freewriting 15 bis 30 Minuten lang über genau ein Thema:
 - Kontinuierliches Schreiben
 - Keine Zensur oder Korrektur
 - Kein Nachdenken
 - Stift nicht absetzen
 - Schreiben Sie ehrlich und offen
 - Niemand wird Ihren Text lesen
4. **Thema: wählen Sie das Ereignis / Erlebnis, das für Sie am traumatischsten war.**
5. Nehmen Sie sich nach dem Schreiben 15 bis 30 Minuten Zeit, um wieder “alltagstauglich” zu werden
6. Wiederholen Sie diese Schritte an vier Tagen hintereinander

Beim Journaling ist es wichtig, dass Sie tiefe Emotionen und Gedanken, die mit Ihren Erfahrungen verbunden sind, ausdrücken. Versuchen Sie, diese Gefühle und Gedanken mit verschiedenen Aspekten Ihres Lebens zu verknüpfen. Dazu gehören Ihre Beziehungen, Ihre berufliche Laufbahn und Ihre persönliche Entwicklung. Reflektieren Sie darüber, wie diese Erfahrungen Ihre Beziehungen, Karriereziele und persönliches Wachstum beeinflusst haben oder beeinflussen könnten.

ÜBUNG

FREEWRTING

FREEWRTING

Nehmen Sie Papier und Stift und schreiben Sie drauf los. Ohne Korrektur, ohne Pause, ohne abzusetzen. 5 Minuten. Kein Überlegen, kein Zensieren. Niemand wird Ihre Aufzeichnung lesen.



ROUTINE

ZUSAMMENFASSUNG

TAGESROUTINE

- Immer dieselbe Schlafenszeit
- Direkt nach dem Aufstehen: Wasser, Sonnenlicht, Bewegung
- Kalte Dusche
- Koffein frühesten 60-90 Minuten nach dem Aufstehen und spätestens 12 Stunden vor dem Schlafengehen
- Mittagsschlaf / NSDR
- 2*90 Minuten hochkonzentrierte Arbeit
- Helles weisses Licht von oben tagsüber, schwaches rotes Licht von unten ab Sonnenuntergang
- Immer zur selben Zeit schlafen gehen
- Schlafraum möglichst dunkel

WOCHENROUTINE

- Jede Vorlesung als Ereignis in den Kalender eintragen
- Jeden festen privaten Termin eintragen
- Freizeit und Erholung beachten und reservieren
- Lernphasen eintragen und einhalten
- Nach jeder Lehrveranstaltung kurz darüber reflektieren (Thema, Relevanz, Fragen) und in den Kalendereintrag eintragen.

- Mitte des Semesters: Über alle Lehrveranstaltungen anhand der Notizen nochmals reflektieren



FRAGEN UND ANTWORTEN