



# Journaling-Template für Studierende

---

Dieses Journaling-Template hilft dir dabei, Klarheit im Studium zu gewinnen, Stress zu reduzieren und deine Studienroutine zu reflektieren. Nutze die Vorlagen täglich oder wöchentlich, je nach Bedarf.



## Morning Brain Dump (Täglich, morgens)

Nimm dir 5 Minuten direkt nach dem Aufwachen. Schreib alles auf, was dir spontan durch den Kopf geht.

Lass Gedanken einfach fließen – ohne Bewertung.

Was beschäftigt mich gerade?

Welche Gedanken halten mich vom Lernen ab?

Was ist heute wirklich wichtig?



## Studien-Routine-Check (1–2x pro Woche)

Nutze dieses Format, um rückblickend deine Woche zu bewerten und Anpassungen vorzunehmen.

Wann war ich am produktivsten – und warum?

Was hat nicht funktioniert?

Welche To-dos blieben liegen – woran lag's?

Wie kann ich meine kommende Woche verbessern?



## Abendreflexion (Täglich, abends)

Nutze 3–5 Minuten am Abend, um zur Ruhe zu kommen und den Tag bewusst abzuschließen.

Wofür war ich heute dankbar?

Was war unnötiger Stress – wie kann ich's vermeiden?

Welche kleine Sache hat mir heute gutgetan?

Was möchte ich loslassen, bevor ich schlafen gehe?

💡 Tipp: Druck dir diese Seiten aus oder übertrage die Fragen in dein digitales Journal (z. B. Notion, GoodNotes, etc.)