

Liebes Tagebuch!

Ein Tagebuch kann man auf sehr verschiedene Weise führen. Diente es früher eher dazu, persönliche Erlebnisse chronologisch festzuhalten, versteht man es heute als kreatives Verfahren zur Selbsterforschung und persönlichen Orientierung.

Zeit-Tagebuch

Man notiert zeitgeschichtliche Ereignisse aus Kultur, Gesellschaft und Politik und versieht sie mit persönlichen Eindrücken und Kommentaren. So kann ein eindrucksvolles Dokument entstehen, das zeigt, wie ein Mensch in seiner Zeit lebt und selbst in seiner Zeit gestaltend wirkt.

Journal

Ein Journal ist so etwas wie eine Materialsammlung von Ideen, Beobachtungen, Erkenntnissen und Fragen zum Lebensalltag. Viele Schreibende nutzen die Form des Journals auch, um ihre Ziele zu formulieren und die Entwicklung dahin zu dokumentieren.

Glücks-Tagebuch

Möglichst jeden Abend schreibt man drei Momente oder Ereignisse auf, die man als positiv oder sogar beglückend erlebt hat. Am nächsten Morgen startet man damit in den Tag.

Traum-Tagebuch

Möglichst direkt nach dem Aufwachen schreibt man seine Träume in dieses Buch. Im Laufe der Zeit kann man wiederkehrende Bilder und Entwicklungen erkennen und erahnen, wann bestimmte Traumbilder auftauchen, wofür sie stehen und wie sie sich verändern.

Dankbarkeits-Tagebuch

Man erstellt eine fortlaufende Liste von Menschen, Ereignissen oder Konflikten und stellt dabei immer die Frage: Welche Erfahrung, welche Entwicklung verdanke ich ihnen? Ein Muster für dieses Tagebuch schuf der römische Kaiser Marc Aurel, der gegen Ende seines Lebens alle Menschen, die für ihn bedeutsam gewesen waren, aufschrieb. Er nannte sowohl diejenigen, die ihm wohlgesonnen, als auch jene,

die ihm feindlich erschienen waren, und fragte sich, welche Erfahrung er ihnen verdankte.

Schwangerschafts- oder Baby-Tagebuch

Wenn ein Kind in das eigene Leben tritt, ist das ein ganz besonderer Lebensabschnitt. Wer die Entwicklung und das eigene Erleben aufmerksam dokumentiert, schafft auch für die Kinder ein Buch von unschätzbarem persönlichem Wert.

Weblog

Ein Weblog, meist nur Blog genannt, ist die digitale Form des Tagebuchs im Internet. Im Gegensatz zur handschriftlichen Kladde, die bewusst unter Verschluss gehalten wird, können alle, die es wollen, darin lesen und das Geschriebene kommentieren. »Blogger« schreiben in regelmäßiger Folge zu Gedanken und Ereignissen, dokumentieren Reisen oder verfolgen ein bestimmtes politisches oder kulturelles Interesse, für das sie andere gewinnen und worüber sie die Allgemeinheit informieren wollen.