

MEIN JOURNAL



[www.mekis.ch/dam/
PartiDoku/Instrument
Mein_Journal.pdf](http://www.mekis.ch/dam/PartiDoku/Instrument_Mein_Journal.pdf)



Partizipativ Dokumentieren!

Instrumente für die stationäre Kinder- und Jugendhilfe

www.mekis.ch/dam/PartiDoku/Broschuere_Partizipativ_Dokumentieren_FHNW-HSA_2026.pdf



MEIN JOURNAL

Ich _____

Wann _____



Was ist heute passiert?



MEINE GEDANKEN DAZU

Was ist für mich das Wichtigste? Wie habe ich mich gefühlt?
Was habe ich gebraucht? Was habe ich über mich gelernt?

Was hat mir geholfen – was nicht?



IDEEN FÜR DAS NÄCHSTE MAL

MEINE STÄRKEN

DAS KANN ICH GUT

DARAUF KANN
ICH MICH
VERLASSEN

DAS HAT
MIR HEUTE
GUT GETAN:

SO GEHT ES MIR HEUTE

Datum

M D M D F S S

Meine Ziele für morgen

→

→

→

Das habe ich heute
Gutes für mich selbst
gemacht

Und das habe ich
heute Gutes für andere
gemacht

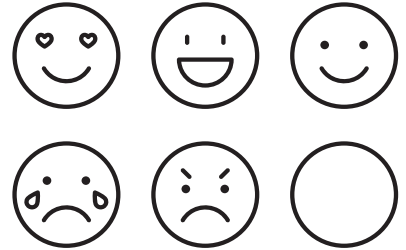
Darüber habe ich heute
gelacht

Das habe ich heute
gelernt

Das mache ich morgen
anders als heute

Was war heute
schwierig?

Meine Stimmung



Wie erreiche ich meine
Ziele?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Habe ich heute genug
Wasser getrunken?



Das mag ich heute
an mir:

KONFLIKT AUF DER GRUPPE

Datum

M D M D F S S

Was hat der Gruppe
geholfen?

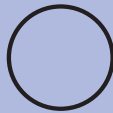
1. _____

2. _____

3. _____

Was hat der Gruppe
nicht geholfen?

Stimmung der Gruppe



Was war für dich
schwierig?

Was brauchen wir als
Gruppe?

Worum ging es?

Welche Sichtweisen
gab es?

Was brauche ich?

KONFLIKT

MEINE SICHT

WAS IST PASSIERT?
(MEINE SICHT)

WIE HABE ICH
MICH GEFÜHLT?

WAS HABE ICH
GEBRAUCHT?

IDEEN FÜR DAS
NÄCHSTE MAL

WAS HAT MIR GEHOLFEN?
WAS NICHT?

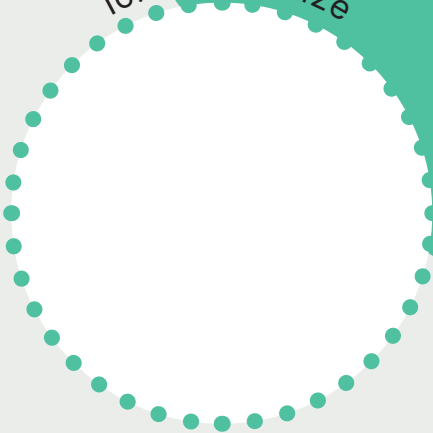
DAS BIN ICH

Name _____

Spitzname _____

Alter _____

Ich als Pflanze



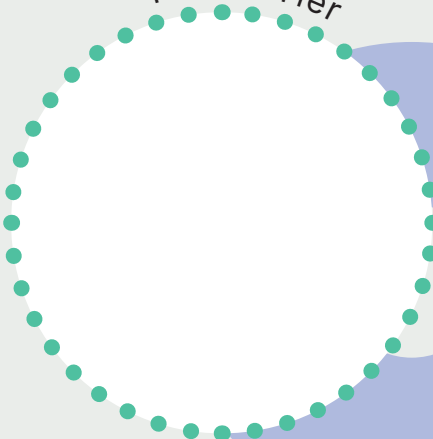
Drei Wörter, die mich gerade beschreiben

Darauf bin ich stolz

Ich als Gegenstand



Ich als Tier



So geht es mir heute

SELBSTREFLEXION



Datum _____

VERGANGENHEIT

Ich bin dankbar für:

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

ZUKUNFT

Ich erhoffe mir für die Zukunft:

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

GEDANKEN DAZU



GEFÜHLE VERSTEHEN

Datum

Meine Stimmung heute



Welche Gefühle waren da?

Wo spüre ich sie im Körper?

Was hilft mir bei diesen Gefühlen?



BLICK NACH VORNE

Darauf freue ich mich

Das möchte ich ausprobieren

Ein kleiner nächster Schritt



MEINE WOCHE

Wie fühle ich mich insgesamt diese Woche?

☐ sehr gut ☐ gut ☐ mittel ☐ nicht gut ☐ sehr schlecht

BEZIEHUNG ZU MEINER FAMILIE

Hatte ich diese Woche Kontakt mit meiner Familie?

☐ ja ☐ nein

Wie war das für mich?
(Wörter oder Zeichnung)

MEIN ALLTAG IN DER BEO

Was mir diese Woche gefallen hat:

☐ Aktivitäten ☐ andere Jugendliche

☐ anderes: _____

Was mir weniger gefallen hat:

SCHULE / PÄDAGOGISCHES PROGRAMM

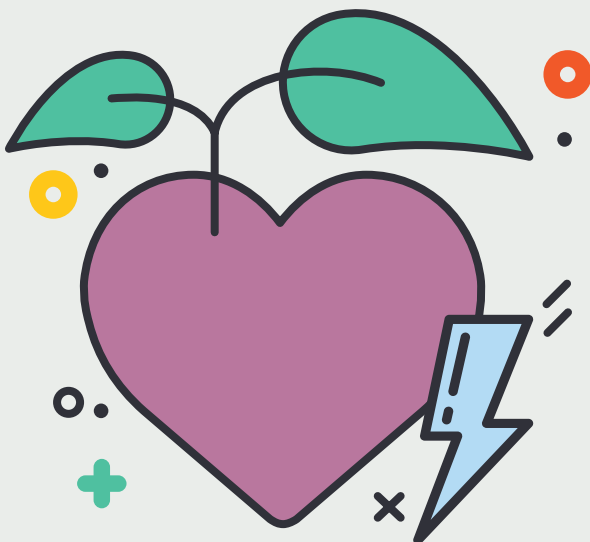
War ich diese Woche dort?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

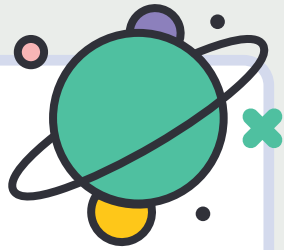
Wie lief es?



Ein Wort oder eine Zeichnung dazu:



MIT DEN ANDEREN (GRUPPENDYNAMIK)



Mit den anderen habe
ich mich diese Woche gefühlt:

☐

gut

☐

so lala

☐

schlecht

Mit den anderen habe ich mich
diese Woche gefühlt:

☐

gute
Momente

☐

Konflikte

☐

beides

Ein Wort oder eine Zeichnung dazu:

MEINE GESUNDHEIT (KÖRPER & KOPF)

Mein Körper diese Woche:



Meine Gedanken / Gefühle:



Wenn ich etwas sagen möchte:

WAS ICH NOCH SAGEN MÖCHTE

Etwas Wichtiges für mich
diese Woche:

Eine Sache, auf die ich stolz bin:

MÖGLICHE UNTERSTÜTZUNG

(Nur wenn ich möchte)
Ich wünsche mir Hilfe bei:

☐

Reden

☐

Schlafen

☐

Schule

☐

Konflikten

☐

anderes: _____

KREATIVSEITE

Schreibe oder zeichne alles ungeordnet auf diese Seite. Du musst nichts erklären. Du kannst Wörter einkreisen, durchstreichen oder verbinden.



NOTES

