



# MANTRAILING JOURNAL

  
Astrid Sperlich

# Journaling

## ***Tagebuch schreiben.. echt jetzt?***

Journaling - wie es heute etwas smarter genannt wird - hat nachweislich positive Effekte, es ist eine Art Selbstcoaching

- Du legst Deinen Fokus auf die positiven Momente des Tages
- Du wirst Dir der vielen schönen Augenblicke des Tages viel bewußter
- Du kannst Klarheit gewinnen über die Entwicklung von Dir und Deinem Hund
- Das senkt Deinen Stresspegel
- kann Dir einen richtigen Motivationsschub geben
- unterstützt Dich bei der Selbsterkenntnis
- Du setzt Dich mit Deiner Lebenseinstellung bewusst auseinander
- schreibe Deine Trainingsziele hier auf

## DIE INHALTE DEINES JOURNALS

formuliere Deine Ziele - feiere Deine Highlights des Trainings - praktiziere Dankbarkeit

# MEINE ZIELE

DATUM:

WAS HAST DU FÜR ERWARTUNGEN AN DEIN TRAINING

---

---

---

---

WAS KONKRET MÖCHTEST DU ERREICHEN?

---

---

---

---

---

---

## STANDORTBESTIMMUNG

AUF EINER SKALA VON 1- 10: WO STEHST DU JETZT?

DATUM:

WAS HAST DU FÜR ERWARTUNGEN AN DEIN TRAINING

---

---

---

---

WAS KONKRET MÖCHTEST DU ERREICHEN?

---

---

---

---

---

---

## STANDORTBESTIMMUNG

AUF EINER SKALA VON 1- 10: WO STEHST DU JETZT?

---

---

---

---

---

---

# Notizen

Das Setzen von Zielen ist der erste Schritt, um das Unsichtbare in  
das Sichtbare zu verwandeln.

TONY ROBBINS



# TRAILPROTOKOLL

Datum	<input type="text"/>	Hund	<input type="text"/>
Uhrzeit	<input type="text"/>	Umgebung	<input type="text"/>
Wetter	<input type="text"/>	Ablenkung	<input type="text"/>
Länge	<input type="text"/>	Liegezeit	<input type="text"/>
Runner, Geruchsartikel	<input type="text"/>		
Auffindeposition	<input type="text"/>		

Beschreibung des Trails: Start - Coaching - Anzeige

Skizze

# TRAILPROTOKOLL

Datum	<input type="text"/>	Hund	<input type="text"/>
Uhrzeit	<input type="text"/>	Umgebung	<input type="text"/>
Wetter	<input type="text"/>	Ablenkung	<input type="text"/>
Länge	<input type="text"/>	Liegezeit	<input type="text"/>
Runner, Geruchsartikel	<input type="text"/>		
Auffindeposition	<input type="text"/>		

Beschreibung des Trails: Start - Coaching - Anzeige

Skizze



# TRAILPROTOKOLL

Datum	<input type="text"/>	Hund	<input type="text"/>
Uhrzeit	<input type="text"/>	Umgebung	<input type="text"/>
Wetter	<input type="text"/>	Ablenkung	<input type="text"/>
Länge	<input type="text"/>	Liegezeit	<input type="text"/>
Runner, Geruchsartikel	<input type="text"/>		
Auffindeposition	<input type="text"/>		

Beschreibung des Trails: Start - Coaching - Anzeige

Skizze



# Notizen

Es ist nicht die Quantität des Trails die zählt,  
sondern die Qualität!

PETER KELLER, SAM-DOGS



# TRAILPROTOKOLL

Datum	<input type="text"/>	Hund	<input type="text"/>
Uhrzeit	<input type="text"/>	Umgebung	<input type="text"/>
Wetter	<input type="text"/>	Ablenkung	<input type="text"/>
Länge	<input type="text"/>	Trainingsziel	<input type="text"/>
Runner, Geruchsartikel	<input type="text"/>		
Auffindeposition	<input type="text"/>		

Beschreibung des Trails: Start - Coching - Anzeige

Erkenntnisse - Highlights



Skizze




# TRAILPROTOKOLL

Datum		Hund	
Uhrzeit		Umgebung	
Wetter		Ablenkung	
Länge		Trainingsziel	
Runner, Geruchsartikel			
Auffindeposition			

Beschreibung des Trails: Start - Coching - Anzeige

Skizze

Erkenntnisse - Highlights 

# TRAILPROTOKOLL

Datum		Hund	
Uhrzeit		Umgebung	
Wetter		Ablenkung	
Länge		Trainingsziel	
Runner, Geruchsartikel			
Auffindeposition			

Beschreibung des Trails: Start - Coching - Anzeige

Skizze

Erkenntnisse - Highlights 

# Notizen

Das Geheimnis der Veränderung ist, alle Energie nicht auf die Bekämpfung des Alten zu legen, sondern auf den Aufbau des Neuen!

DAN MILLMAN



# TRAIL JOURNAL

Datum

Hund

## Ausgangslage: Situation vor dem Start

*Beschreibe Deine Stimmung vor dem Training Beschreibe, wie Du Deinen Hund vor dem Training wahrgenommen hast*

## Während des Trainings

*Wie ging es Dir und Deinem Hund auf dem Trail , bzw. zwischen den Trails? Kannst Du eine Veränderung vom 1. zum 2. Trail erkennen?*

Erkenntnisse - Highlights



# TRAIL JOURNAL

Datum

Hund

## Ausgangslage: Situation vor dem Start

*Beschreibe Deine Stimmung vor dem Training*

*Beschreibe, wie Du Deinen Hund vor dem Training wahrgenommen hast*

## Während des Trainings

*Wie ging es Dir und Deinem Hund auf dem Trail , bzw. zwischen den Trails?*

*Kannst Du eine Veränderung vom 1. zum 2. Trail erkennen?*

Erkenntnisse - Highlights



# TRAIL JOURNAL

Datum

Hund

## Ausgangslage: Situation vor dem Start

*Beschreibe Deine Stimmung vor dem Training*

*Beschreibe, wie Du Deinen Hund vor dem Training wahrgenommen hast*

## Während des Trainings

*Wie ging es Dir und Deinem Hund auf dem Trail , bzw. zwischen den Trails?*

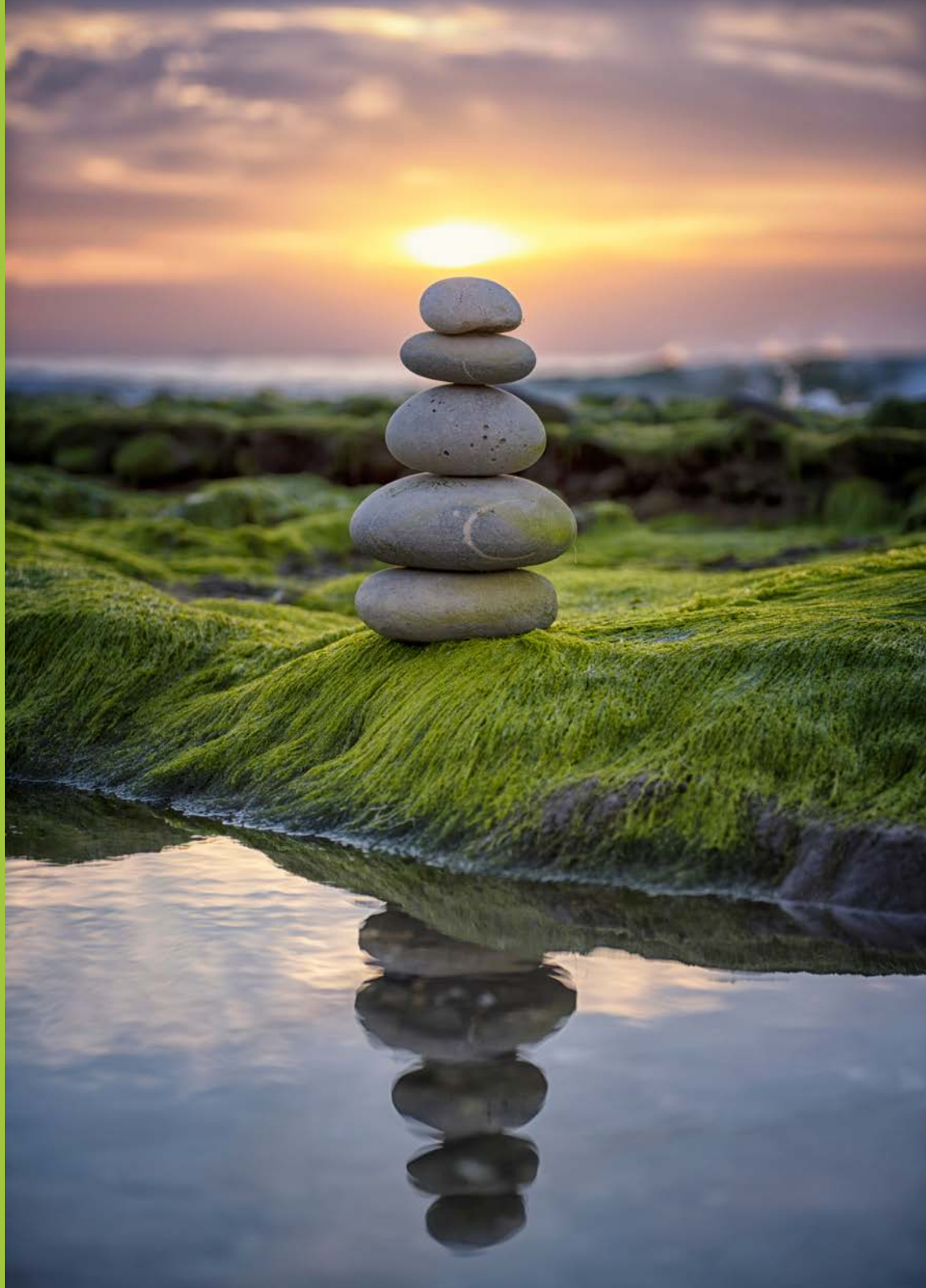
*Kannst Du eine Veränderung vom 1. zum 2. Trail erkennen?*

Erkenntnisse - Highlights





WENN DU  
DIE ART  
UND WEISE  
ÄNDERST,  
WIE DU DIE  
DINGE  
BETRACH-  
TEST,



DANN  
ÄNDERN  
SICH AUCH  
DIE DINGE,  
DIE DU  
BETRACH-  
TEST