



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

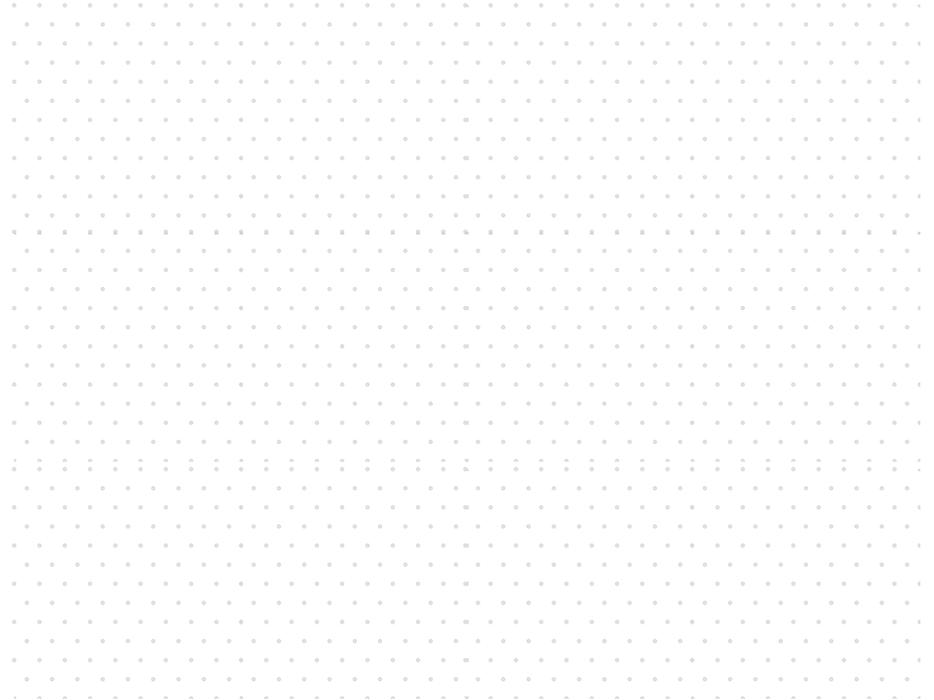


TRAILPROTOKOLL

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	<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

Skizze

Erkenntnisse - Highlights



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

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

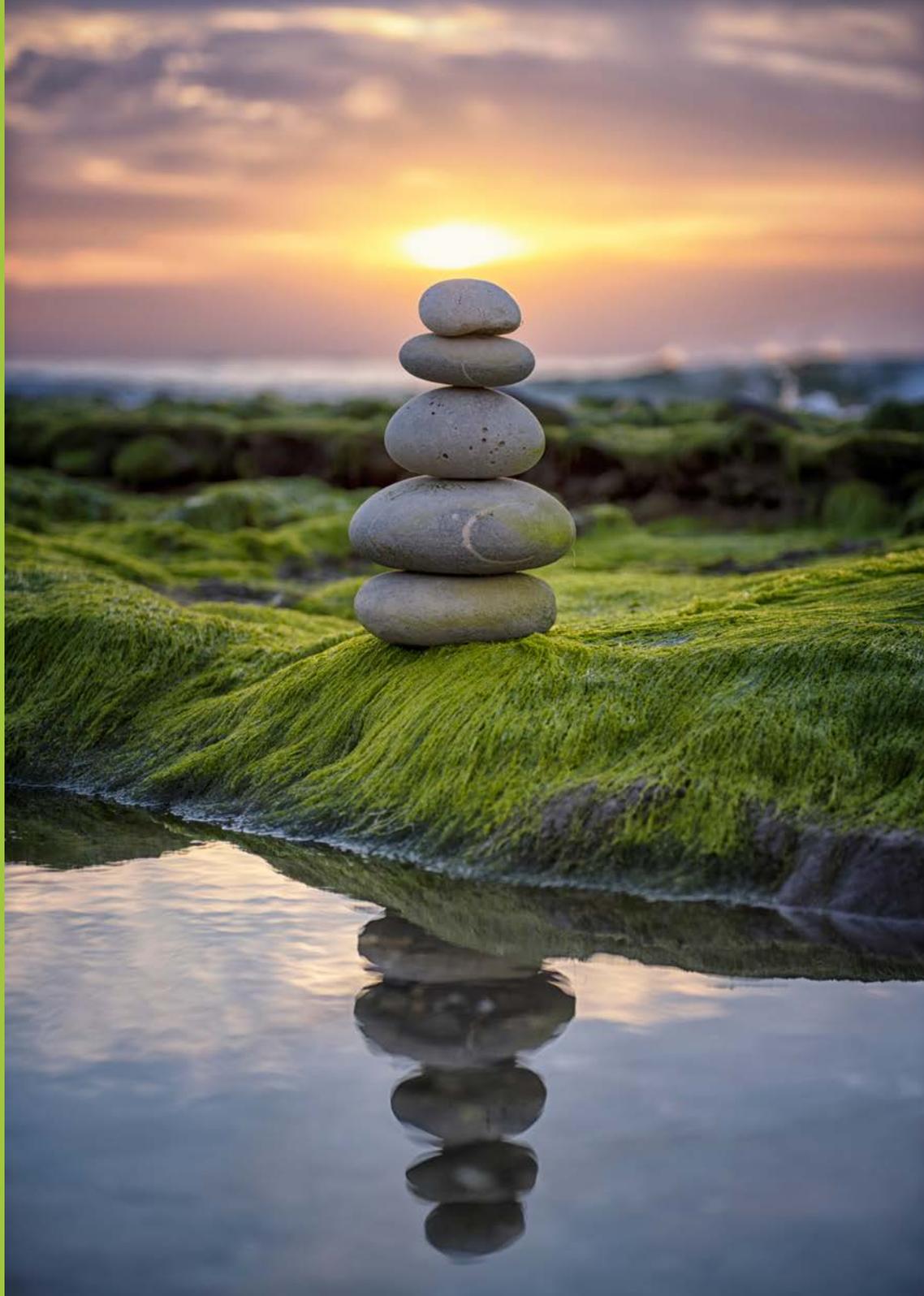
Wie ging es Dir und Deinem Hund auf dem Trail , bzw. zwischen den Trails?

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