

# Abstract

Diese Masterarbeit untersucht die Rolle von *Journaling* als Morgenroutine bei der Erfüllung der vier psychischen Grundbedürfnisse nach Grawe: "Kontrolle und Ordnung", "Bindung", "Lustgewinn/Unlustvermeidung" und "Selbstwerterhöhung". Durch eine Literaturrecherche wird ein theoretisches Fundament geschaffen und das Konzept der Konsistenz als Schlüssel zum Wohlbefinden vorgestellt. Es werden schematische Ansätze zur Befriedigung dieser Bedürfnisse behandelt, darunter das Schreiben mit einem Fokus auf *Journaling*. Es wird untersucht, warum die letztgenannte Methode als wirkungsvolles Mittel der Selbsthilfe gelten kann und welche Vorteile eine etablierte Schreibroutine am Morgen hat.

Im praktischen Teil wird mittels einer reflexiven Autoethnographie, das heißt in Form eines sechswöchigen Selbstversuchs mit begleitender Reflexion, die Anwendung etablierter Methoden der *Journal*-Therapie-Pionierin Kathleen Adams getestet. Die Ergebnisse bezüglich des Beitrags einer täglichen *Journal*-Routine zur Erfüllung der psychischen Grundbedürfnisse werden präsentiert und auf Basis der Theorie interpretiert und adaptiert.