

Das Handbuch zum

BIG SHIFT LOGBUCH

Jeden Tag eine Seite. Morgens stimmst du dich ein, zwischendurch hältst du fest, was da ist, abends ziehst du Bilanz. Und wenn du magst, sprichst du mit deinem Coach darüber.

| *Er schweigt, bis du ihn fragst.*

INHALT

- 1 Die Idee
- 2 Ein Tag im Logbuch
- 3 Schreiben oder sprechen
- 4 Frag den Coach
- 5 Gedankenimpuls
- 6 Was mit der Zeit entsteht
- 7 Inhalt, Suche, Herunterladen
- 8 Wenn es schwer wird
- 9 Deine Einträge, deine Daten
- 10 Kurz gefragt

DIE IDEE

Das Logbuch ist kein Leistungsheft. Es zählt keine Serien, es lobt dich nicht für Regelmäßigkeit und es fragt nie, ob du etwas „geschafft“ hast. Es ist ein Ort, an den du zurückkommst, wann immer du willst, auch nach drei Wochen Pause. Niemand kommentiert die Lücke.

Wer sich verändert, schreibt nicht jeden Tag. Er kommt zurück. Genau dafür ist das Logbuch gebaut.

DEINE WORTE ZÄHLEN

Der Coach arbeitet mit dem, was du schreibst, in deinen Worten. Er ersetzt sie nicht durch seine.

FRAGEN STATT URTEILE

Was dem Coach auffällt, bekommst du als Frage. Du entscheidest, ob es stimmt.

SCHWERES DARF SCHWER SEIN

Am selben Abend muss nichts einen Sinn ergeben. Einordnen kommt, wenn überhaupt, mit Abstand.

ANNEHMEN UND WANDELN

Etwas annehmen ist genauso viel wert wie etwas ändern.
Beides hat hier Platz.

KEIN GURU

Dein Coach gibt keine Ratschläge von oben und trifft
keine Entscheidungen für dich.

ECHTE MENSCHEN

Der Coach erinnert dich an die Menschen in deinem
Leben. Er will nicht dein einziger Ansprechpartner sein.

Alles im Logbuch ist freiwillig. Eine Antwort reicht, ein Tag darf leer
bleiben.

EIN TAG IM LOGBUCH

Jeder Tag hat eine eigene Seite mit einer Nummer: Tag 1 ist der erste Tag, an dem du etwas geschrieben hast. Die Seite folgt dem Tag in drei Teilen.

MORGENS	TAGSÜBER	ABENDS
Einstimmung	Zwischendurch	Bilanz
3:00	12:00	18:00
		3:00

Ein neuer Tag beginnt um 3 Uhr nachts. Wer um halb eins noch schreibt, schreibt also noch in den Abend davor.

WIE GEHT ES DIR? *den ganzen Tag*

Ganz oben unter „Morgens“ stehen fünf Gesichter, von schwer bis leicht. Ein Tipp genügt, die Stimmung ist sofort gespeichert. Du kannst sie den ganzen Tag ändern. Im Inhaltsverzeichnis steht später neben jedem Tag sein Gesicht.



Wenn du die tägliche Mail bekommst und dort ein Gesicht anklickst, steht es schon im Logbuch.

MORGENS *bis 12 Uhr*

MORGENS *Einstimmung*



Worauf richtest du heute deinen Fokus?

Eine Sache. Keine Liste.



Womit machst du dir heute eine Freude?

So klein, wie du magst.

Das Fadenkreuz steht für deinen Fokus, die Sonne für eine kleine Freude. Die Fragen wechseln von Tag zu Tag leicht. Eine Antwort reicht. Nach 12 Uhr ist die Einstimmung zu, die Stimmung bleibt wählbar.

ZWISCHENDURCH *jederzeit*

Was ist gerade da? Schreib oder sprich einfach los.

Hier hältst du fest, was dich bewegt: einen Gedanken, ein Gespräch, einen Ärger, einen schönen Moment. Jede Notiz bekommt ihre Uhrzeit. Du kannst so viele Notizen schreiben, wie du willst.

ABENDS *ab 18 Uhr*

ABENDS *Bilanz*

Heute früh: „Zwanzig Minuten im Park.“ Kam sie? Ja · Etwas anderes Gutes kam · Heute nicht

Dein Fokus war: „Im Meeting meinen Punkt sagen.“ Wie ging es damit?



Eine Sache, für die du heute dankbar bist.

Was hat dir Kraft gegeben? · Was hat dir Kraft genommen? ·
Was möchtest du nächstes Mal anders machen?

Am Abend schaut das Logbuch auf deinen Morgen zurück. Die Frage lautet nie „Hast du es geschafft?“, sondern „Wie ging es damit?“. Dann folgt das Herz: eine Sache, für die du heute dankbar bist. Die drei Fragen darunter sind freiwillig. Mit „Tag schließen“ ist die Bilanz festgehalten.

EINEN TAG MARKIEREN

Manche Tage sind wichtiger als andere. Markier sie mit dem Lesezeichen oben auf der Seite und sag, was für ein Tag es war: Höhepunkt, Tiefpunkt, Wendepunkt oder einfach wichtig. Diese Schlüsselszenen tauchen später in deinem Jahresrückblick wieder auf.

SCHREIBEN ODER SPRECHEN

Neben jedem Feld sitzt ein Mikrofon. Tipp darauf und sprich einfach los. Ein Pegel zeigt dir, dass zugehört wird. Eine Aufnahme darf bis zu acht Minuten lang sein.

Wenn du fertig bist, erscheinen deine Worte erst grau wie Bleistift und werden dann mit Tinte nachgezogen. Du kannst den Text danach noch in Ruhe ändern, bevor du ihn festhältst. Mit „Verwerfen“ löschst du eine Aufnahme, bevor sie zu Text wird.

Für die Mitschrift geht die Aufnahme an den Transkriptionsdienst von OpenAI. Gespeichert wird sie nicht: Im Logbuch steht nur der Text.

FRAG DEN COACH

Unter jedem Eintrag steht „Frag den Coach“. Damit öffnest du ein Gespräch genau zu diesem Eintrag. Am Desktop blättert das Buch dafür um, und das Gespräch steht auf der rechten Seite. Du kannst auch über den ganzen Tag sprechen oder über etwas ganz anderes.

GESPRÄCH MIT DEM COACH

Du schreibst, dass dich das beschäftigt. Wie geht es dir jetzt, wo du es aufgeschrieben hast?

Ich glaube, ich hatte Angst, dass es blöd klingt.

Heute früh war dein Fokus: „Im Meeting meinen Punkt sagen.“ Magst du erzählen, was im Moment davor in dir los war?

WIE DEIN COACH SPRICHT

- Eine Frage pro Nachricht, nie ein Fragenkatalog.
- Er trennt, was passiert ist, wie du es deutest und wie es dir damit geht.
- Er kennt deine letzten zwei Wochen, dein Ziel und das, was er sich über dich gemerkt hat.
- Am Ende eines Gesprächs lädt er dich oft ein: „Was ist jetzt dran: Handeln, Warten oder Loslassen?“

SEINE HALTUNGEN

Je nachdem, was du brauchst, wechselt der Coach seine Haltung. Einen Wechsel bietet er an, statt ihn einfach zu vollziehen.

RAUM GEBEN

Wenige Worte. Du erzählst, er hört zu.

SPIEGELN

Er gibt dir Wiederholungen und typische Wörter zurück, als Frage.

BRÜCKEN BAUEN

Beim „Ja, schon, aber ...“: der kleinste nächste Schritt.

WEGWEISEN

Wenn du eine Entscheidung abgeben willst, fragt er zuerst nach deiner Intuition.

ZEUGE SEIN

Wenn sich scheinbar nichts ändert, zeigt er dir deine eigenen früheren Worte, mit Datum.

SCHATTENARBEIT

Nur, wenn du sie ausdrücklich wählst, und nie an einem Tag, an dem es dir schlecht geht.

Willst du mit einem Thema richtig arbeiten, führt dich der Coach auf Wunsch zum Ja!-Prozess. Der läuft in einem eigenen Chat in der App.

GEDANKENIMPULS

Manchmal weiß man nicht, was man schreiben soll. Dafür gibt es den Gedankenimpuls: am Desktop rechts auf der Seite deines Coachs, am Handy unten als Knopf.

- **Eine Frage**, etwa: „Wofür hast du dich heute noch nicht gelobt?“
- **Eine kleine Übung** von fünf bis sieben Minuten, etwa die „Doppelte Buchführung“: Was hat dich heute Kraft gekostet, und was hat dir im selben Lebensbereich Kraft gegeben?
- **Ein Werkzeug**, sobald du ein Muster bestätigt hast. Mehr dazu in Kapitel 6.

Tipp auf „Los geht’s“, und direkt unter dem Impuls öffnet sich ein Feld für deine Antwort, zum Schreiben oder Sprechen. Deine Antwort landet als Notiz unter „Zwischendurch“, mit dem Impuls als Überschrift. Passt der Impuls nicht, tippst du auf „Lieber etwas anderes“.

Die Impulse kommen jedes Mal in neuer Reihenfolge. Spät am Abend und nach einem schweren Moment bekommst du nur sanfte Fragen. Drei Tage nach einem Impuls fragt dich das Logbuch einmal nach: „Wie ist es damit jetzt?“

WAS MIT DER ZEIT ENTSTEHT

Je länger du schreibst, desto mehr kann das Logbuch dir zeigen. Alles davon kommt als Angebot. Du entscheidest, was stimmt.



NACH EINIGEN WOCHEN MUSTER

Einmal pro Woche schaut der Coach, ob in deinen Einträgen etwas wiederkehrt: derselbe Auslöser und dieselbe Deutung, etwa „Jemand sagt ab“ und „Ich bin nicht wichtig genug“. Das geschieht frühestens ab zehn beschriebenen Tagen. Er zeigt dir ein Muster nur, wenn es mindestens dreimal an verschiedenen Tagen wörtlich so bei dir steht, und er nennt dir die Stellen.

Du antwortest mit „Stimmt“, „Stimmt nicht“ oder „Weiß nicht“. Was nicht stimmt, verwendet er nie wieder.



NACH EINEM BESTÄTIGTEN MUSTER MUSTERAKTE

Bestätigte Muster stehen in deiner Musterakte, mit einem „Vorher“ aus deinen frühen Einträgen. Du kannst dem Muster einen eigenen Namen geben, zum Beispiel „Der Zurückhalter“. In der Widerlegungs-Akte sammelst du Beweise dagegen und schreibst deine neue Sicht auf. Die steht dann als „Nachher“ daneben. Wenn du willst, öffnest du von hier aus die Schattenarbeit.



AM MONATSENDE **KAPITEL UND BRIEF**

Jeder Monat ist ein Kapitel. Der Coach schlägt dir einen Titel vor, den du übernimmst, änderst oder verwirfst. Sobald du das Logbuch seit mindestens drei Wochen führst und an mindestens zwölf Tagen geschrieben hast, schreibt er dir einen Brief: „Was ich über dich gelernt habe“. Darin stehen drei Beobachtungen als Fragen, jeweils mit „Stimmt“, „Stimmt nicht“ oder „Weiß nicht“. Zitate daraus sind immer echte Stellen aus deinen Einträgen.

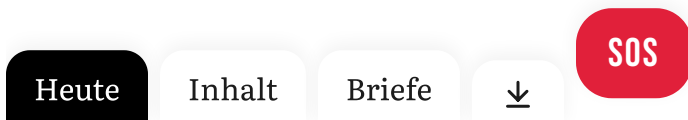


NACH EINEM JAHR **DEIN JAHR**

Nach 365 Tagen öffnet sich der Jahresrückblick. Du siehst deine Kapitel und Schlüsselszenen, der Coach schreibt, was er in deinem Jahr sieht, und du beantwortest fünf Fragen: Höhepunkt, Tiefpunkt, Wendepunkt, was dieses Jahr über dich sagt und was du mitnehmen möchtest. Den Tiefpunkt darfst du leer lassen. Was du mitnehmen möchtest, behält dein Coach im Blick.

INHALT, SUCHE, HERUNTERLADEN

Oben am Rand hängen die Reiter deines Logbuchs.



HEUTE

Die Seite des heutigen Tages. Mit „Zurückblättern“ und „Vorblättern“ gehst du durch die Tage, am Handy auch mit einem Wisch.

INHALT

Deine Widmung und dein Ziel, alle Kapitel und Tage mit Titel, Symbolen und Stimmung. Du kannst suchen, etwa nach einem Namen, oder nur die markierten Tage zeigen. Titel änderst du mit dem Stift.

BRIEFE

Die Monatsbriefe deines Coachs. Ein Punkt zeigt einen neuen Brief an.

PFEIL

Dein Logbuch herunterladen.

SOS

Hilfe für einen schweren Moment, siehe Kapitel 8.

DEIN LOGBUCH ALS BUCH

Über den Pfeil oder unten im Inhalt lädst du dein Logbuch herunter:

- **PDF**, gesetzt wie ein Buch im Format A5: mit Titelseite, Widmung, Inhalt, einer Stimmungsleiste pro Kapitel und einer Seite pro Tag.
- **Word**, zum Weiterschreiben und Bearbeiten.
- **Markdown**, als reiner Text für Notiz-Apps.

Du wählst das ganze Logbuch, ein Kapitel oder nur die markierten Tage, und ob die Gespräche mit dem Coach und seine Briefe hinein sollen. Unter jedem Monat im Inhalt steht außerdem „Kapitel als PDF“. Die Datei entsteht auf deinem Gerät und wird nirgends gespeichert.

Hast du schon vor dem Logbuch den täglichen Check-in genutzt, findest du deine früheren Stimmungen im Inhalt unter „Vorher“.

WENN ES SCHWER WIRD

Der rote Reiter „SOS“ ist immer da. Er führt dich in drei Minuten zurück in den Moment:

DREI MINUTEN. DIE HAST DU IMMER.

1. Spür deine Füße. Schau dich um: Wo bist du?
2. Atme einmal lang aus, länger als ein.
3. Ein Satz: Was ist gerade da, und wo im Körper?
4. Sag innerlich: Du darfst da sein.
5. Was ist in den nächsten zehn Minuten dran?

Wenn es dir sehr schlecht geht, tipp auf „Mir geht es gerade sehr schlecht“. Dann siehst du, wen du sofort erreichen kannst.

Schreibst du etwas, das nach großer Not klingt, zeigt dir das Logbuch die Nummern und fragt nach einem Menschen, der jetzt für dich da sein kann. Dein Eintrag wird trotzdem immer gespeichert. Der Coach wird an solchen Tagen leiser: keine Übungen, keine Deutungen, keine Schattenarbeit.

Telefonseelsorge
Deutschland
0800 111 0 111

Telefonseelsorge
Deutschland
0800 111 0 222

Telefonseelsorge Österreich
142

Die Dargebotene Hand,
Schweiz
143

Notruf bei akuter Gefahr
112

Das Logbuch begleitet dich. Es ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Hilfe.

DEINE EINTRÄGE, DEINE DATEN

In einem Logbuch stehen persönliche Dinge, oft auch über deine Gesundheit. Deshalb gilt:

- Deine Einträge und Gespräche werden verschlüsselt gespeichert.
- Nur du siehst sie. Der Coach liest sie, wenn du ihn fragst, und für deine Monatsbriefe und Muster. Eine automatische Sicherheitsprüfung schaut jeden Eintrag darauf an, ob du gerade Hilfe brauchst.
- Für die Antworten deines Coachs werden die Texte an unseren KI-Anbieter Anthropic übermittelt. Dem hast du beim Start des Logbuchs zugestimmt. Sprachaufnahmen gehen für die Mitschrift an OpenAI und werden nicht gespeichert.
- Unter „Was der Coach sich merkt“ im Inhalt siehst du, was er über dich weiß.
- Du kannst jederzeit einzelne Einträge und Gespräche löschen, dein ganzes Logbuch löschen und alles herunterladen. Mit dem Löschen des Logbuchs widerrufst du auch deine Einwilligung.

KURZ GEFRAGT

Wo finde ich das Logbuch?

In der Big Shift App unter „Logbuch“ im Menü. Auf dem Handy gibt es das Logbuch auch als eigene Web-App unter logbuch.bigshift.coach. Füg sie über „Zum Home-Bildschirm“ hinzu, dann öffnet sie sich wie eine App.

Was ist, wenn ich ein paar Tage nicht schreibe?

Nichts. Leere Tage bleiben leer, niemand kommentiert sie. Du machst einfach dort weiter, wo du gerade bist.

Muss ich alles ausfüllen?

Nein. Eine Antwort am Morgen reicht, die Fragen am Abend sind freiwillig, und ein Tag darf auch nur aus einer Stimmung bestehen.

Kann ich an einem vergangenen Tag noch schreiben?

Geschrieben wird immer auf der Seite von heute. Vergangene Tage kannst du lesen, markieren, betiteln und mit dem Coach besprechen.

Warum beginnt der Tag um 3 Uhr?

Damit ein langer Abend nicht mitten in der Bilanz auf eine neue Seite springt. Alles bis 2:59 Uhr gehört noch zum Tag davor.

Was ist der Unterschied zum Tagebuch in der App?

Das Tagebuch bleibt, wie es ist. Das Logbuch ist das größere Buch: mit Tagesstruktur, Coach, Briefen, Mustern und Jahresrückblick.

Wie lange darf ich mit dem Coach sprechen?

So lange es dir guttut. Nach etwa einer Viertelstunde schlägt er dir vor, das Gespräch für heute gut sein zu lassen. Pro Tag gibt es ein großzügiges Nutzungslimit, das im Alltag kaum jemand erreicht.

Du musst nichts leisten, um ein gutes Logbuch zu führen. Komm zurück, wann immer du magst. Deine Seiten warten auf dich.

BIG SHIFT LOGBUCH

Stand: September 2026 · bigshift.coach