



## **Fünf Gründe, warum Tagebuchschriften so wertvoll ist**

EUROPA veröffentlicht mit „Kims Tagebuch“ das erste Hörspiel-Spin-off von „Die drei !!!“

**„Liebes Tagebuch ...“ – Ob Liebes-Chaos, Ärger in der Schule oder Streit mit den Eltern: Im Tagebuch ist für alle Gedanken Platz, egal wie wichtig oder nichtig sie scheinen. Das weiß auch Krimiautorin Kim Jülich, Gründerin des Detektivclubs „Die drei !!!“. Am 25. Oktober erscheint mit einer Gesamtlänge von ca. 4,5 Stunden „Happy Halloween“, die erste Folge des neuen „Die drei !!!“-Spin-offs „Kims Tagebuch“ im Streaming. In dem inszenierten Hörbuch geht es um eines der wichtigsten Dinge in unser aller Leben: die eigenen Gedanken. Warum es so wertvoll ist, diese aufzuschreiben und welche Vorteile das Tagebuchschriften dadurch hat, erklärt Kommunikationsexpertin Corinna Bäck.**

### **Punkt 1: Das Tagebuch kennt keinen Algorithmus**

„Wir werden oft fremdbestimmt, was als wichtig und was als unwichtig anzusehen ist“, gibt Kommunikationstrainerin Corinna Bäck zu bedenken. „Algorithmen im Internet entscheiden für uns, welche News wir angezeigt bekommen oder welcher Post in unserer Timeline erscheint. Das sorgt automatisch für eine Gewichtung, die nicht der Realität entspricht.“ So bekommen Themen eine Relevanz in unserem Leben, die sie gar nicht verdient haben. „Im Tagebuch hingegen gebe ich selbst die Gewichtung vor“, erklärt Corinna Bäck. „Ich kann seitenweise über Dinge schreiben, die allein *mir* wichtig sind – ganz unabhängig von Algorithmen, Hashtags und Meme-Trends.“

### **Punkt 2: Das Tagebuch verarbeitet Emotionen**

Das seitenweise Schreiben kann schnell positive Effekte haben, weiß die Expertin: „Vor allem als junger Mensch können die eigenen Gefühle ganz schön heftig sein – und nicht immer leicht zu verstehen. Wenn ich aber über sie schreibe, muss ich sie benennen oder zumindest umschreiben. Und genau das hilft dabei, die eigenen Emotionen selbst besser verarbeiten zu können.“ Das ein oder andere Problem könne so allein durchs Schreiben tatsächlich eine schnellere Lösung erhalten, erklärt Corinna Bäck.

### **Punkt 3: Das Tagebuch hat kein Publikum**

Der nächste große Vorteil: Anders die Sozialen Netzwerke, in denen heutzutage fast jeder Erlebtes dokumentiert, ist das Tagebuch von der Öffentlichkeit ausgeschlossen. Laut Corinna Bäck ist das ein wesentlicher Faktor, der dafür sorgt, dass man ehrlich zu sich selbst ist: „Es

## PRESSEKONTAKT

Kühl PR, Donat Altenburger, Tel. 0176 – 23 56 22 25, Email: [donate.altenburger@kuehlpr.de](mailto:donate.altenburger@kuehlpr.de)



geht im Tagebuch um die Frage: Was hat dieses oder jenes Erlebnis mit mir gemacht? Wie habe ich mich dabei gefühlt? Wie fühle ich mich jetzt? Diese Fragen beantworten die allermeisten Menschen nur dann vollkommen ehrlich, wenn niemand anderes sie bewerten, liken oder kommentieren kann.“

#### **Punkt 4: Das Tagebuch ist analog**

Aber muss es wirklich ein altmodisches Buch sein? Warum tippen wir nicht einfach unsere Gedanken mit der Tastatur in den Laptop oder quatschen sie uns selbst als Sprachnachricht aufs Band? „Die eigenen Gedanken kann man natürlich festhalten, wie man selbst es am praktischsten empfindet“, sagt Kommunikationstrainerin Corinna Bäck. „Wissenschaftlich erwiesen ist allerdings, dass sich beide Gehirnhälften durch das Schwingen der Handschrift wesentlich besser verknüpfen als zum Beispiel beim Tippen am Computer. Deshalb ist das handschriftliche Mitschreiben schon immer der beste Weg zum Lernen und Merken gewesen – und auch für das Verarbeiten der eigenen Emotionen und Gedanken die ‚Königsdisziplin‘.“

#### **Punkt 5: Das Tagebuch ist geduldig**

Schon klar: Schreiben ist nicht jedermanns Sache. Und manch einen schreckt das leere Blatt Papier so sehr ab, dass man gar nicht erst damit anfängt. Dafür hat Corinna Bäck ganz konkrete Tipps, die das Loslegen leichter machen: „Ich empfehle, die Antworten auf die folgenden beiden Fragen regelmäßig aufzuschreiben: Was hat mich heute glücklich gemacht? Und worauf bin ich heute stolz? Die schriftlichen Gedanken dazu helfen, den Tag zu verarbeiten – und eventuell die Leidenschaft fürs Tagebuchschreiben zu entfachen.“ Das, so betont die Expertin, funktioniert übrigens ganz unabhängig vom Alter – denn das Tagebuch sei keineswegs nur Teenagern vorbehalten ...

**Unsere Expertin:** Corinna Bäck ist seit 1989 Geschäftsführerin der Akademie Bäck. Als Kommunikationstrainerin, Coach, Moderatorin und Rednerin ist sie im In- und Ausland tätig.

***„Happy Halloween“, die erste Folge von „Kims Tagebuch“, erscheint am 25. Oktober im Streaming. Sie möchten in „Kims Tagebuch“ Reinhören? Sprechen Sie uns einfach an, wir lassen Ihnen gern ein digitales Rezensionsexemplar zukommen.***

#### PRESSEKONTAKT

Kühl PR, Donata Altenburger, Tel. 0176 – 23 56 22 25, Email: [donata.altenburger@kuehlpr.de](mailto:donata.altenburger@kuehlpr.de)



**Für eine Verlosung im Rahmen Ihrer Berichterstattung stellen wir außerdem folgende Gewinnspielpreise zur Verfügung:**

- **Das 6-Minuten-Gefühlstagebuch für Kinder (Wert: ca. 27)**
- **Das 6-Minuten-Dankbarkeitstagebuch für Erwachsene (Wert: ca. 27 €)**
- **Tagebuch-Bastel-Sets für Kinder mit über 150 Sticker, Klammern, Stempeln (Wert: ca. 40 €)**

**Melden Sie sich gern, um die mögliche Produktauswahl und -anzahl zu besprechen!**

Über „Die drei !!!“

Die Leseratte Kim, die Sportskanone Franzi und die modebegeisterte Marie haben einen Detektivclub gegründet: Sie sind „Die drei !!!“. Clever und frech ermitteln die Freundinnen und haben bislang noch jeden Fall gelöst! Ihre Hobbys Tanzen, Sport und Schreiben kommen dabei nie zu kurz. Und natürlich bewegen sie die typischen Teenagerinnen-Themen: Schule, Mode und Jungs. Schnelle Dialoge und viel Musik sorgen in jedem neuen Hörspiel-Fall für spannende Unterhaltung. Die drei !!! ermitteln bereits seit 2006 in Jugendbüchern (KOSMOS Verlag) und Hörspielabenteuern (EUROPA). Mehr Infos über die erfolgreiche Hörspielreihe gibt es auf [europa-kinderwelt.de](http://europa-kinderwelt.de).

Inhalt: „Kims Tagebuch: Happy Halloween“

Liebes Tagebuch, alles könnte so romantisch sein. Mit Kalle bin ich uneeeeendlich glücklich <3. Aber meine Mutter hat es sich zum Ziel gesetzt, mein Leben in einen Halloween-Albtraum zu verwandeln. Komplett mit Gummi-Mumie, Fledermaus-Deko und mega Halloween-Party auf dem alten Friedhof. Und warum taucht gerade jetzt auch noch Kalles hübsche Ex-Freundin aus dem Nichts auf? Vielleicht wandere ich aus, oder ermittle so lange undercover im neuen Fall der drei !!! – bis sich das alles als schlechter Scherz entpuppt hat.

**Sprecherinnen**

Kim Jülich:	Mia Diekow
Franziska Winkler:	Sonja Stein
Marie Grevenbroich:	Merete Brettschneider

PRESSEKONTAKT

Kühl PR, Donate Altenburger, Tel. 0176 – 23 56 22 25, Email: [donate.altenburger@kuehlpr.de](mailto:donate.altenburger@kuehlpr.de)