

Anleitung: Tagebuch zur Selbstbeobachtung

- Zeiten der Veränderung brauchen eine erhöhte Aufmerksamkeit.
 - Das Tagebuch hilft, sich von negativen Gefühlen zu entlasten.
 - Das Tagebuch hilft, dass wichtige Erfahrungen während der Zeit zwischen den Sitzungen nicht vergessen werden. Eine Gedächtnisstütze.
 - Das Tagebuch hilft, dass auch scheinbar Unbedeutendes ins Blickfeld gerät. Nichts ist „selbstverständlich“. Achten Sie auf kleine Unterschiede.
 - Das Tagebuch gibt der Selbstbeobachtung mehr Struktur und Gelassenheit.
 - Das Tagebuch fördert eine realistische Selbstbewertung und aktive Lebensgestaltung durch achtsame Distanz und proaktive Einflussnahme.
 - Ziele können mit dem Tagebuch besser geplant und umgesetzt werden – es verhilft zu mehr Klarheit, Selbstverantwortung und Verbindlichkeit.
 - Ressourcen und positive Aspekte können besser in den Vordergrund treten.
- Das Tagebuch ist ein innerer Gesprächspartner, Ihr ganz persönlicher Begleiter auf dem Weg zu Ihren Veränderungs-Zielen.

Hinweise zum Führen des Tagebuchs:

- Grundsätzlich können Sie das Tagebuch in Ihrer persönlichen Art gestalten.
- Schreiben Sie möglichst zeitnah, spätestens jeden (zweiten) Abend.
- Nehmen Sie sich etwas Zeit und Raum, notieren Sie nicht hektisch.
- Versuchen Sie ein wohlwollender, interessierter Beobachter Ihrer selbst zu sein.
- Lesen Sie auch später mal frühere Einträge. Vergessen Sie nicht das Positive!

- Folgende Fragen können beim Notieren hilfreich sein:

- * *Wie ist mein Befinden? Wie geht´s mir denn so?*
- * *Worauf bin ich stolz, was hat mir gefallen und gut getan?*
- * *Welche persönlichen Pläne habe ich erledigt, was blieb unerledigt und warum?*
- * *Was war die wichtigste Erfahrung an diesem Tag, in der letzten Woche?*
- * *Was will ich morgen für mich persönlich erledigen, was plane ich für später?*
- * *Was stelle ich erstmal zurück oder lasse es ganz bleiben?*

Wenn Sie bestimmte problematische Verhaltensmuster genauer analysieren und verändern wollen, dann untergliedern Sie in:

<i>Auslöser/Situation – Gedanken/Gefühle – Verhalten/Reaktionen – Folgen</i>
--