

## Mein Tagebuch / „Gespräche mit meiner Seele“

Liebe Klient\_innen,

unser Alltag ist der perfekte Übungsraum, um **selbstwirksamer und resilienter** zu werden. Der Alltag ist jener Raum, in dem wir **Veränderungen tatsächlich manifestieren** können. Sie möchten zunehmende **Kompetenzen und Ressourcen** darin erlangen, um Ihr **emotionales Erleben & Ihr Verhalten eigenverantwortlich positiv beeinflussen** zu können. Der wesentlichste Motor dazu ist die **Angemessenheit und Ausgewogenheit unserer Gedanken**. Und genau dabei ist dieses Tagebuch **außerordentlich hilfreich!**

Dieses Tagebuch ist eine **Reflexion auf Ihre psychische Verfassung (Denken und Fühlen)** während des Tages. Durch die Regelmäßigkeit trainieren und steigern Sie Ihre **Bewusstheit**. Sie erkennen immer mehr, dass **Ihre persönlichen Bewertungen** für Ihre angenehmen, wie auch für Ihre belastenden Gefühle ausschlaggebend sind. Mit der Zeit werden Sie immer fähiger und motivierter, Ihre Gedanken und somit Ihre Gefühle eigenverantwortlich und machtvoll zu regulieren. Sie werden mehr und mehr der Kapitän im Boot Ihres Lebens und Erlebens.

Bitte beachten Sie (!): **Selbstreflexion** erfordert **Selbstehrlichkeit**. Selbstehrlichkeit bedeutet aber keinesfalls, dass Sie als „Innerer Kritiker“ gegen sich selbst wüten; das wäre bloße Selbstsabotage. Ebenso wenig führt uns „Schönfärberei“ weiter. Zugunsten Ihres gewünschten mentalen Zustands im selbstwirksamen „Erwachsenen-Ich“ ist es notwendig, dass Sie mit sich selbst zwar ehrlich, aber unbedingt jederzeit freundlich umgehen; **zugewandt, selbstverzeihlich, ermunternd, ermutigend**.

Möge Ihnen insoweit dieses Tagebuch als ein Dialog mit Ihrer Seele / Ihrer Authentizität dienen. Schreiben Sie bitte auf, was Sie gedacht, gefühlt und getan haben und was Ihrer Seele dabei gut oder weniger gut getan hat.

Machen Sie gleich ein paar Ausdrücke für Ihre Mappe. Mit der Zeit werde ich Sie bitten, mir Ihre Tagebücher zuzuleiten, da sie uns vermutlich manche Ansätze zu gemeinsamen Reflektionen bieten werden.

Name	Datum	Heutige Stimmungs-„Großwetterlage“ (bitte auf der Grafik ankreuzen)
		

### Barometer meiner heutigen Verfassung – bitte die heute jeweils stärksten Ausschläge markieren!

Wie ging es mir heute körperlich und geistig? (Skala-Legende: 0 – gering ausgeprägt ... bis 10 – stark ausgeprägt)

<b>ANGST / VERMEIDUNGSABSICHTEN</b> 	<b>FREUDE</b> 
<b>WUT, ÄRGER, HASS</b> 	<b>ZUNEIGUNG / LIEBE</b> 
<b>TRAURIGKEIT / VERZWEIFLUNG</b> 	<b>MUT</b> 
<b>ERSCHÖPFUNG</b> 	<b>AUSGEGLICHENHEIT</b> 
<b>SELBSTVORWÜRFE</b> 	<b>ANTRIEB / KRAFT / AUSDAUER</b> 
<b>KÖRPERL. UNWOHLSEIN / SCHMERZ</b> 	<b>SELBSTFÜRSORGE / SELBSTWIRKSAMKEIT</b> 

Anmerkungen zu einzelnen Verfassungen & Erlebnissen

Bitte notieren Sie insbesondere zu den stärkeren Ausschlägen: z.B. Was war heute los? In welcher Situation hatte ich ein besonders starkes Gefühl? Und warum? Wo war ich bewusst / unbewusst? Was habe ich heute wie bewertet? Und wie stand es um die Angemessenheit meiner Bewertungen? Was gelang mir gut, was gelang mir nicht gut? Was kann ich verändern?