

Führen Sie ein Tagebuch!

Um sich selbst besser kennenzulernen und immer wieder seinen Stand im Leben zu prüfen, ist das Führen eines Tagebuchs hilfreich. Regelmässige Eintragungen ermöglichen Verhaltensweisen und Motivationen kennenzulernen sowie sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden. Wer fragt sich im Alltagsstress schon, wie es ihm geht? Auch vergisst man schnell wertvolle Erkenntnisse, schöne Erfahrungen, eigene Ziele und besondere Leistungen – es sein denn, man hat sie für sich festgehalten.

Es sind keine langen Aufsätze erforderlich, wenige Stichworte genügen. Nehmen Sie sich abends ein paar Minuten Zeit. Notieren Sie, wie es Ihnen im Laufe des Tages ergangen ist. Die folgenden Hinweise geben Ihnen Anregungen für das Führen Ihres persönlichen Tagebuches:

Versuchen Sie Ihren Gefühlen nachzuspüren. Wie haben Sie sich den Tag über gefühlt? Was war angenehm, was war unangenehm? Wie sind Sie damit umgegangen?

Gab es eine besondere Situation? Wie haben Sie auf andere reagiert? Was ist Ihnen im Nachhinein noch besonders präsent?

Womit sind Sie heute zufrieden? Was ist Ihnen gut gelungen? Welche Momente waren schön? Vermerken Sie alles, was Sie erstmals geschafft haben.

Halten Sie wichtige neue Erfahrungen und Erkenntnisse, Ihre neuen Pläne, Wünsche und Vorhaben fest. Schreiben Sie auf, wann Sie mit etwas, das Sie sich vorgenommen haben, beginnen wollen.



REGINA ROHLAND
Psychosoziale Beratung