

Führen Sie Therapietagebuch!

Um sich selbst besser kennen zu lernen und sich kontinuierlich im Auge zu behalten, hat es sich bewährt, während der Psychotherapie ein Tagebuch zu führen. Regelmäßige Eintragungen regen dazu an, sich selbst genauer zu beobachten und sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden. Wer fragt sich im Alltagsstress schon, wie es ihm geht? Außerdem vergisst man mitunter viele wertvolle Erfahrungen, Erkenntnisse und Pläne - es sein denn, man hat sie notiert. Dazu sind keine langen Aufsätze erforderlich, oft genügen wenige Stichworte. Ein weiterer Vorteil ist, dass einem Erkenntnisse klarer werden, wenn man sie formulieren muss. Die folgenden Hinweise erläutern, worauf es ankommt, damit Sie möglichst viel von Ihrem Therapietagebuch haben.

- Notieren Sie regelmäßig, wie es Ihnen im Laufe eines Tages geht, insbesondere auch nach einer Therapiesitzung. Beschreiben Sie möglichst genau Ihre **Gefühle**, welche **Gedanken** Sie besonders bewegen, welche **Erinnerungen** Ihnen seit langem wieder einmal gekommen sind und wie Sie den Verlauf des Tages beurteilen. Entlarven Sie „anklagende Stimmen“ (Lehrer, Eltern), auf die Sie nicht mehr hören wollen
- Versuchen Sie besonders Ihren **Gefühlen nachzuspüren**. Vor allem, wenn Sie spüren, dass es solche sind, die Sie bisher lange unterdrückt haben. Lassen Sie diese zu und „versöhnen“ Sie sich mit ihnen, indem Sie akzeptieren, dass diese Gefühle zu Ihnen gehören.
- Widmen Sie Ihren **Beziehungen zu anderen Menschen** besondere Aufmerksamkeit. Wie haben Sie auf andere reagiert? Wie gut können Sie bereits mit Ihren Mitmenschen umgehen?
- Schreiben Sie Ihre **Träume** auf. Welche Gefühle kamen durch den Traum hoch? An welche Situation erinnert Sie der Traum? An wen erinnern Sie Personen, Dinge oder Tiere im Traum?
- Schreiben Sie alle **Fragen** auf, die Sie Ihrem Therapeuten oder anderen Personen stellen möchten.
- Wenn es **Irritationen** zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten gibt, schreiben Sie auch diese bitte auf und sprechen Sie ihn darauf an.
- 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**. Schließen Sie gleichsam einen Vertrag mit sich selbst.
- Vermerken Sie alles, was Sie erstmalig neu geschafft haben (Ihre „**Erfolge**“) und über welche **neuen Verhaltensmöglichkeiten** Sie jetzt verfügen.
- Führen Sie Ihr Tagebuch **nicht** wie einen Kalender, in dem Sie Minute für Minute vermerken, was Sie getan haben.

Wenn Sie begleitend zur Psychotherapie mit Sport begonnen haben:

- Notieren Sie insbesondere alle neuen körperlichen Erfahrungen, z.B. welche bislang nicht wahrgenommenen Körperpartien Sie erstmalig spüren, wo Sie bislang übersehene Verspannungen registrieren, ob Sie sich "aufrechter" fühlen im Gleichgewicht sind und wie Sie sich im Raum oder inmitten einer Gruppe bewegen.
- Halten Sie fest, an welche körperlichen Grenzen Sie sich heran getastet haben, woran Sie während des Sports denken und wie es Ihnen mit den anderen Sporttreibenden geht.
- Beobachten Sie, welche weiteren Folgen das Training hat, wie es zum Beispiel Ihren Schlaf, Ihren Appetit, Ihre Sorgen und Ängste, Ihre Unternehmungslust sowie Ihre Kontaktfähigkeit beeinflusst.

Wichtiger Hinweis: Das Psychotherapietagebuch ist Ihr ganz persönliches Dokument. Verwahren Sie es an einem sicheren Ort. Der Inhalt geht keinen anderen etwas an, auch nicht Ihren Therapeuten.