

Anregungen für ein Therapietagebuch

Um sich selbst besser kennen zu lernen und sich und sein Erleben kontinuierlich im Auge zu behalten, kann es sich bewähren, während der Psychotherapie ein Tagebuch zu führen. Regelmässige Eintragungen fördern die Fertigkeit, sich selbst genauer zu beobachten und sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden. Ausserdem besteht die Gefahr, dass wertvolle Erfahrungen, Erkenntnisse und Bewältigungsstrategien in Vergessenheit geraten und dadurch nicht mehr genutzt werden können. Dem können Sie mit einem Therapietagebuch entgegenwirken. Ein weiterer Vorteil schliesslich ist, dass einem Erkenntnisse klarer werden, wenn sie schriftlich ausformuliert werden.

Hierbei sind keine langen Aufsätze erforderlich, oft genügen wenige Stichworte, um für Sie Bedeutsames festzuhalten.

Beachten Sie folgende Anregungen, damit Sie möglichst viel von Ihrer Beschäftigung mit dem Tagebuch profitieren können:

- Notieren Sie regelmässig, wie es Ihnen im Laufe eines Tages geht. Beschreiben Sie möglichst genau Ihre Gefühle, welche Gedanken Sie besonders bewegen, wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten haben, welche Erinnerungen Ihnen gekommen sind, welche Sorgen Sie beschäftigen und wie Sie den Verlauf des Tages beurteilen.
- Versuchen Sie Ihre Gefühle wahrzunehmen. Versuchen Sie ihnen neutral zu begegnen und versuchen Sie sie in Worte zu fassen. Suchen Sie passende Symbole oder Bilder, die den Gefühlszustand beschreiben.
- Widmen Sie Ihren Beziehungen zu anderen Menschen besondere Aufmerksamkeit. Wie erleben Sie sie? Wie verhalten Sie sich in sozialen Situationen? Wie erleben Sie Ihre Mitmenschen? Was macht Ihnen Mühe?
- 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 Themen auf, die Sie mit Ihren Bezugspersonen diskutieren möchten. Notieren Sie sich alle Fragen, die Sie in die Therapie mitbringen möchten.
- Wenn es Irritationen zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten gibt, schreiben Sie auch diese 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. Setzen Sie sich Ihre Ziele in Schriftform.

Und nicht vergessen:

- Vermerken Sie alles, was Sie geschafft haben. Halten Sie Ihre Erfolge fest, geben Sie Ihrer Freude über neue Verhaltensmöglichkeiten und erfreuliche Begebenheiten Raum!