

Tagebuch

Vier Wochen, die mir helfen, mein Wohlbefinden zu verbessern.



© C. Styrsky

Hallo,

mit Hilfe dieses Tagebuchs kannst du dein Wohlbefinden verbessern.

Das Tagebuch stellt dir zu diesem Zweck verschiedene Fragen. Bitte beantworte in den nächsten vier Wochen immer an drei aufeinander folgenden Tagen pro Woche (z.B. Montag bis Mittwoch) die jeweils vorgesehene Frage.

Für die Beantwortung der Fragen nimm dir bitte so viel Zeit, wie dir sinnvoll erscheint. Falls der Platz zum Schreiben nicht ausreicht, nimm dir einfach ein zusätzliches Blatt zur Hand.

Am Anfang und am Ende der Seite kannst du deine Stimmung einschätzen. Mach dafür einfach ein Kreuz:

Wie ist deine Stimmung in diesem Moment?

schlecht |—————X—————| gut

Vier Wochen sind zwar ein überschaubarer Zeitraum, es kann aber durchaus vorkommen, dass du einen Tagebucheintrag mal nicht schaffst. Mache dann einfach am nächsten Tag ganz normal weiter, ohne eine Frage auszulassen.

Auf der nächsten Seite geht es los!

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |—————| **gut**

Woche 1 Tag 1

Datum: _____

Im Alltag finden sich Zeiten, in denen man sich einfach wohlfühlt.
Allerdings unterscheiden sich Menschen sehr darin, in welchen Situationen sie sich wohlfühlen.

Welche Situationen empfindest du als angenehm?



Bitte wähle eine der beschriebenen Wohlfühlsituationen aus.
Was tust du in dieser Situation?

Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

[illegible]

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |-----| gut

Schreibdauer:

Was glaubst du, was andere (Freunde, Familie, Partner, ...) an dir mögen?

[illegible]

Wie ist deine Stimmung in diesem Moment?

schlecht |-----| gut

Schreibdauer:

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |—————| **gut**

Woche 1 Tag 3

Datum: _____

Was hat dir heute Kraft gegeben?



© C. Styrsky

Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

Woran konntest du das merken? Bitte beschreibe deine Gedanken und Gefühle dabei!

[illegible]

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |-----| gut

Schreibdauer:

Welchen Anteil hattest du daran, welchen Anteil andere Personen?

Welche Bedeutung hat das Ereignis für dich?

Wie ist deine Stimmung in diesem Moment?

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |  | **gut**

Woche 2 Tag 2

Datum: _____

Welche Erlebnisse oder Situationen kannst du genießen?

Bitte versetze dich nun in eine dieser Genusssituationen.

**Was tust du in dieser Situation? Welche Gefühle hast du in dieser Situation?
Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?**

 Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

[illegible]

schlecht |-----| gut

[illegible]

schlecht |-----| gut

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |  | **gut**

Woche 3 Tag 1

Datum: _____

Hin und wieder erleben Menschen Augenblicke in ihrem Leben, in denen sie sich für eine gewisse Zeit – vielleicht Momente – vollkommen glücklich fühlen. Bitte erinnere dich an ein Ereignis in deinem Leben, bei dem du sehr glücklich warst. Es sollte sich um ein Ereignis handeln, das heute noch manchmal nachwirkt. Stell dir bitte einmal ganz genau all die bedeutsamen und weniger bedeutsamen Merkmale dieser Situation vor:

Wo hast du dich befunden und war jemand bei dir?

Was genau ist geschehen?

 Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

Welche Gefühle hattest du in dieser Situation? Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf?

An welche Sinneseindrücke kannst du dich noch erinnern (Geräusche, Gerüche, ...)?

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |—————| **gut**

Woche 3 Tag 2

Datum:

Womit beschäftigst du dich in deiner Freizeit gerne? Bitte beschreibe deine Lieblingsaktivität näher.

Welche Gedanken und Gefühle erlebst du dabei?

Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter! →

Wann bist du deiner Lieblingsaktivität das letzte Mal nachgegangen?

Was hat dir dabei besonders gut getan?

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

Bitte schreibe auf, welche Gefühle du in diesem Moment empfunden hast.

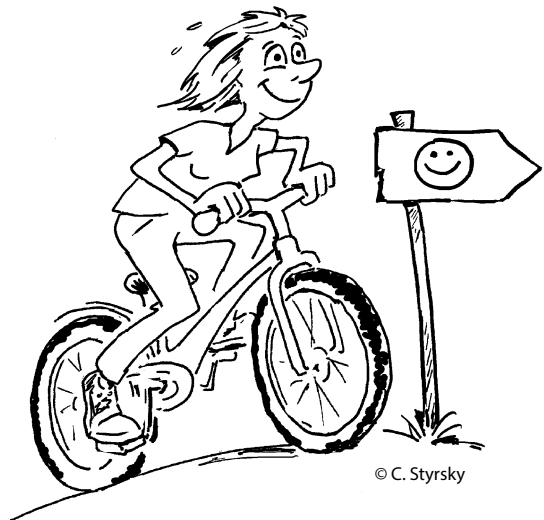
Was hast du in diesem Moment über dich selbst gedacht?

Wie ist deine Stimmung in diesem Moment?

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

Wie würde der Tag ablaufen?



Was ist der erste kleine Schritt zur Erfüllung deiner Wünsche?

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |  | **gut**

Woche 4 Tag 2

Datum: _____

Welche Personen sind für dich in deinem jetzigen Leben wichtig?

Bitte beschreibe eine der genannten Personen genauer!

 Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

Welche Gefühle hattest du in dieser Situation?

Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf?

Wie ist deine Stimmung in **diesem** Moment?

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

Das Tagebuch endet hier. Du hast 12 Fragen beantwortet, die dein Wohlbefinden verbessern sollen. Wenn du möchtest, kannst du dir die Fragen und deine Antworten immer mal wieder durchlesen. Du kannst die Fragen nach einiger Zeit auch noch einmal neu beantworten oder nur die Fragen, die du für dich besonders hilfreich oder passend fandest.