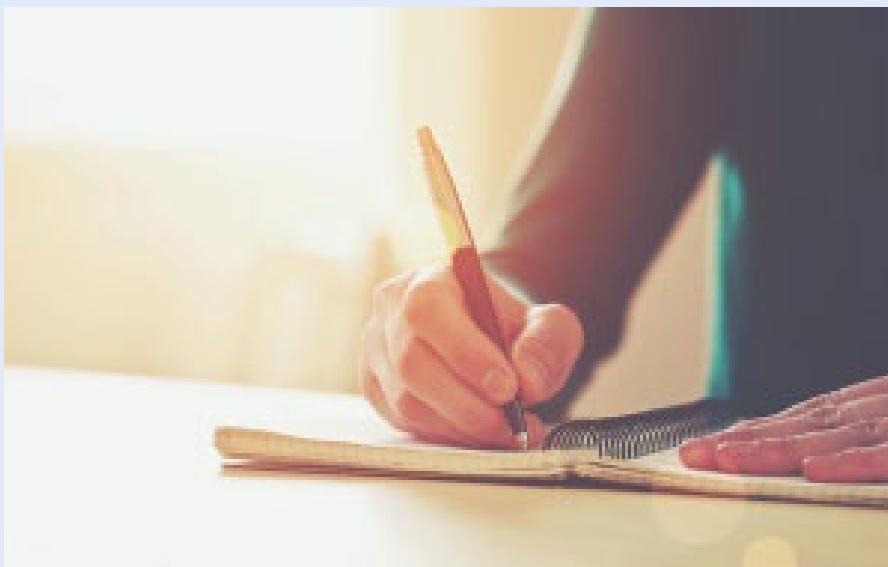


Tagebuch

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



© Ivan Kruk / Fotolia

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

mithilfe dieses Tagebuchs können Sie Ihr Wohlbefinden verbessern.

Das Tagebuch stellt Ihnen zu diesem Zweck 12 verschiedene Fragen. Bitte beantworten Sie in den nächsten 4 Wochen immer an 3 aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche (z.B. Montag bis Mittwoch) die jeweils vorgesehene Frage.

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

Am Anfang und am Ende der Seite können Sie Ihre Stimmung einschätzen. Machen Sie dafür ein Kreuz:

Wie ist Ihre Stimmung in diesem Moment?

schlecht |—————| **gut**



Vier Wochen sind zwar ein überschaubarer Zeitraum, es kann aber durchaus vorkommen, dass Sie einfach mal zu müde sind oder das Tagebuch vergessen. Machen Sie dann einfach am nächsten Tag ganz normal weiter, ohne eine Frage auszulassen.

Auf der nächsten Seite geht es los!

Wie ist Ihre 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 empfinden Sie als angenehm?

Bitte wählen Sie eine der beschriebenen Wohlfühlsituationen aus.

Was tun Sie in dieser Situation?

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

Welche Gefühle haben Sie in dieser Situation? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Woran merken Sie, dass es Ihnen in diesem Moment gut geht?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht | _____ | **gut**

Woche 1 Tag 2

Datum: _____

Mit welchen Seiten von sich sind Sie zufrieden? Was mögen Sie an sich?

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

Was glauben Sie, was andere (Freunde, Familie, Partner ...) an Ihnen mögen?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht |  | **gut**

Woche 1 Tag 3

Datum: _____

Was hat Ihnen heute Kraft gegeben?

 Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

Woran konnten Sie das merken? Bitte beschreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle dabei!

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht | _____ | **gut**

Woche 2 Tag 1

Datum: _____

An den meisten Tagen passieren, häufig von uns unbemerkt, positive Ereignisse. Dazu gehören auch „kleine“ Ereignisse, die uns in eine positive Stimmung versetzt haben.

Bitte beschreiben Sie ein positives Ereignis am heutigen Tag: Beschreiben Sie die Situation, Ihre Gedanken, Gefühle und wie Sie darauf reagiert haben. Bitte beschreiben Sie auch, wie es zu dem Ereignis gekommen ist.

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

Welchen Anteil hatten Sie daran, welchen Anteil andere Personen?

Welche Bedeutung hat das Ereignis für Sie?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht | _____ | **gut**

Woche 2 Tag 2

Datum: _____

Welche Erlebnisse oder Situationen können Sie genießen?

Bitte versetzen Sie sich nun in eine dieser Genusssituationen.

**Was tun Sie in dieser Situation? Welche Gefühle haben Sie in dieser Situation?
Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf?**

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

Was können Sie tun, um solche Situationen öfter zu erleben?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht |  **gut**

Woche 2 Tag 3

Datum: _____

Bitte schreiben Sie auf, für was Sie in Ihrem Leben dankbar sind.

Bitte nennen Sie mehrere Erfahrungen oder Erlebnisse!

 Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

Für welche Erfahrungen und Erlebnisse in der letzten Woche sind Sie dankbar?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

Wie ist Ihre 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 erinnern Sie sich an ein Ereignis in Ihrem Leben, bei dem Sie sehr glücklich waren. Es sollte sich um ein Ereignis handeln, das heute noch manchmal nachwirkt. Vergegenwärtigen Sie sich bitte einmal ganz genau all die bedeutsamen und weniger bedeutsamen Aspekte dieser Situation:

Wo haben Sie sich befunden, und war jemand bei Ihnen?

Was genau ist geschehen?

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

Welche Gefühle hatten Sie in dieser Situation? Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?

Welche Sinneseindrücke sind Ihnen noch präsent (Geräusche, Gerüche ...)?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht |  **gut**

Woche 3 Tag 2

Datum:

Womit beschäftigen Sie sich in Ihrer Freizeit gerne?

**Bitte beschreiben Sie Ihre Lieblingsaktivität näher.
Welche Gedanken und Gefühle erleben Sie dabei?**

 Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

Wann sind Sie Ihrer Lieblingsaktivität das letzte Mal nachgegangen?

Was hat Ihnen dabei besonders gutgetan?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht |—————| **gut**

Woche 3 Tag 3

Datum: _____

Bitte beschreiben Sie eine Situation aus der letzten Zeit, in der Ihnen etwas gelungen ist oder Sie zufrieden mit sich waren!

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

Bitte schreiben Sie auf, welche Gefühle Sie in diesem Moment empfanden.

Was dachten Sie in diesem Moment über sich selbst?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht |  | **gut**

Woche 4 Tag 1

Datum: _____

Angenommen, Sie drehen einen Film über einen Tag, der ganz nach Ihren Vorstellungen verläuft.

Was würde man in diesem Film sehen?

 Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter!

Wie würde der Tag ablaufen?

Was ist der erste kleine Schritt zur Erfüllung Ihrer Wünsche?

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

schlecht |—————| **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht | _____ | **gut**

Woche 4 Tag 2

Datum: _____

Welche Personen sind für Sie in Ihrem jetzigen Leben wichtig?

Bitte beschreiben Sie eine der genannten Personen genauer!

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

Was verbindet Sie oder was nehmen Sie als besonders verbindend wahr?

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

schlecht |  **gut**

Schreibdauer:

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

schlecht |  **gut**

Woche 4 Tag 3

Datum: _____

Bitte versetzen Sie sich in eine Situation in den letzten 2 Wochen, in der Sie sich besonders wohlgeföhlt haben.

Beschreiben Sie diese Situation!

Bitte umblättern – auf der nächsten Seite geht es weiter! 

Welche Gefühle hatten Sie in dieser Situation?

Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?

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

schlecht |  **gut**

Schreibdauer:

Das Tagebuch endet hier. Sie haben 12 Fragen beantwortet, die Ihr Wohlbefinden verbessern sollen. Wenn Sie möchten, können Sie sich die Fragen und Ihre Antworten immer mal wieder durchlesen. Sie können die Fragen nach einiger Zeit auch noch einmal neu beantworten oder nur die Fragen, die Sie für sich besonders hilfreich oder passend fanden.