

Freudentagebuch

Das Führen eines Freudentagebuches wird Ihnen in zweierlei Hinsicht hilfreich sein.

1. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht, Sie sich in einem Tief befinden und alles nur noch düster vor sich sehen, dann hilft der Blick ins Freudentagebuch wieder eine realistischere Sicht auf die Dinge zu gewinnen.
2. Sie sind gewohnt, Ihr Hauptaugenmerk auf Dinge zu lenken die nicht richtig klappen oder bei denen Sie mit sich unzufrieden sind. Das Freudentagebuch hilft Ihnen, eine realistischere Sicht einzuüben.

Und so geht's:

1. Schreiben Sie jeden Tag 3 kurze Stichpunkte auf zu den Punkten, die Ihnen gelungen sind.
Sie sollten die Stichpunkte natürlich so ausformulieren, dass Sie sich auch nach einer längeren Zeit wieder an diese Situation erinnern können
2. Falls Ihnen das nicht gelingt, dann schreiben Sie wenigstens einen Stichpunkt auf oder notieren Sie eine Situation für die Sie dankbar sein können.

Das Führen des Freudentagebuches ist eines der schwierigsten Aufgaben in der Therapie- also verzweifeln Sie nicht!