

moodify

Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge
Damit Sie gut auf sich und Ihre Gesundheit achten

moodify – Ihr Selbstfürsorgebegleiter im Alltag

Sich kümmern. Das können viele Menschen sehr gut: um die Projekte auf der Arbeit, um die Kunden, um die Kinder, um den Garten, um den Einkauf, um das Auto, um ein Geschenk für die Schwiegermutter oder um den besten Freund mit Liebeskummer (und ja: diese Aufzählung könnte man jetzt ewig so fortsetzen). Wenn Sie jetzt eine Liste machen und detailliert aufschreiben würden, um wen oder was Sie sich in den letzten 30 Tagen gekümmert haben, kommt da sicherlich Einiges zusammen. Nun, wenn Sie schon einmal dabei sind, dann fertigen Sie doch noch eine zweite Liste an, in welcher Sie vermerken, wie oft und in welcher Weise Sie sich in den letzten 30 Tagen um sich selbst gekümmert haben. Ja, um sich selbst: Um Ihre körperliche und mentale Gesundheit, um Ihre Bedürfnisse, um Ihren Ausgleich zum ständigen Kümmern um etwas oder jemand anderen.

Sich regelmäßig und bewusst um sich selbst zu kümmern, einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu pflegen – darum soll es in diesem Tagebuch gehen. Denn unsere Denk- und Verhaltensweisen haben unmittelbar Einfluss darauf, wie wir uns fühlen – und umgekehrt. Wohlbefinden entsteht letzten Endes zu einem großen Teil dadurch, dass wir Tätigkeiten und Gedanken, die uns langfristig guttun, möglichst häufig in unseren Alltag involvieren und die, die uns schaden, möglichst reduzieren. Doch das ist leichter gesagt als getan.

Viele unserer Erlebens- und Verhaltensmuster sind uns in unserem hektischen Alltag gar nicht so bewusst, sie scheinen automatisiert und dadurch eventuell auch wenig kontrollier- oder veränderbar. Deswegen hilft Ihnen moodify dabei, sich achtsamer zu beobachten, Stressoren zu identifizieren sowie Ihre Zusammenhänge zwischen Gedanken, Verhalten und Gefühlen zu entdecken. So lassen sich Verhaltensweisen aufbauen, die Ihr Wohlbefinden langfristig stärken und sich somit positiv auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit auswirken.

Moodify steht für *modify your mood* – Verändern Sie Ihre Stimmung! (Das kann gerne wie eine Aufforderung und nicht wie ein Vorschlag klingen.) Sie werden staunen, was Sie alles selbst in der Hand haben und in Ihrem Alltag beeinflussen können.

Wobei Ihnen moodify helfen kann

Objektivierung von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen

Vielleicht haben Sie in den letzten Wochen häufiger Stimmungsschwankungen bei sich festgestellt, Sie fühlen sich gereizt oder gelegentlich traurig, Sie bemerken Konzentrationsprobleme, schlafen schlechter oder haben sich zurückgezogen? Vielleicht ist Ihnen etwaiges selbst gar nicht so direkt aufgefallen, nur Ihr Umfeld hat geäußert, dass Sie abwesend wirken oder erschöpft? Dann können Sie dieses Tagebuch zum einen dazu nutzen, um gegenwärtige Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen zu protokollieren, um somit das Ausmaß der Veränderungen und vielleicht auch die Hintergründe besser verstehen zu können. Zum anderen können Sie damit Ihren Alltag etwas genauer unter die Lupe nehmen, um sowohl kleinere und größere „Energiefresser“ zu erkennen, als auch Ihre Freuden und Erfolge deutlicher wahrzunehmen.

Verbesserung der Selbstfürsorge

„Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig, außer, wenn man sehr beschäftigt ist, dann braucht man eine ganze Stunde“ (Franz von Sales). So sollte man es definitiv auch mit der Selbstfürsorge halten. Aber tatsächlich ist in der Regel eher das Gegenteil der Fall. Wenn der Stresspegel steigt, kürzen wir in allererster Linie bei uns – bei unserem Schlaf, unserer Ernährung, unserer Freizeit. Und das nicht ohne Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit. Dieses Tagebuch kann Ihnen dabei helfen, Defizite in Ihrer Selbstfürsorge rechtzeitig zu bemerken, um auf Grundlage dessen in Ihrem stressigen Alltag besser auf sich Acht geben zu können.

Begleitung einer Psychotherapie

Die in *moodify* enthaltenen Aufgaben sind inspiriert durch zuverlässige und effektive Techniken der Verhaltenstherapie. Deswegen eignet es sich ganz besonders zur Begleitung einer Psychotherapie und kann darüber hinaus aber auch bei der Vor- und/oder Nachbereitung einer Therapie helfen: Bereits vor dem Therapiebeginn können Sie sich so mit sich selbst auseinandersetzen und wichtige Beobachtungen festhalten, welche Sie später auch regelmäßig mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten besprechen können. Gleichmaßen kann Sie dieses Tagebuch nach einer Therapie bei der Aufrechterhaltung Ihrer Erfolge unterstützen und Ihnen dabei helfen, Frühwarnzeichen rechtzeitig zu erkennen, Stabilität aufzubauen und eine erneute Erkrankungsepisode zu verhindern.

Selbstfürsorge – Was genau ist das denn eigentlich?

Selbstfürsorge umfasst im Großen und Ganzen alle Aktivitäten, die Ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit dienen und Ihnen dabei helfen, Stress und Probleme im Alltag zu meistern. Es geht darum, dass Sie sich mit sich selbst auseinandersetzen und dafür sorgen, dass Sie sich wohlfühlen: um Kraft für neue Erfahrungen, wichtige Projekte und liebe Menschen zu haben, um Krankheiten vorzubeugen oder Heilungsprozesse zu beschleunigen.

Es geht um all das, was Ihnen kurz-, aber vor allem auch langfristig guttut. Dabei umfasst dies nicht nur spezifische Verhaltensweisen, sondern auch innere Erlebensprozesse. Denn auch, wenn andere Menschen keine Vorstellung davon haben, was ständig in Ihrem Kopf vorgeht: Ihr Körper und Ihre Seele hören ganz genau hin, wie Sie über sich und Ihr Leben denken. So ist es nicht ausreichend, dass Sie genug geschlafen haben, bei der Massage waren und sich mit Leuten treffen, von denen Sie sehr gemocht werden. Wenn Sie sich selbst nicht ausreichend schätzen, ständig mit sich hadern oder an Ihren Fähigkeiten zweifeln, wird trotz guter Umweltfaktoren Ihre Stimmung gedrückt oder Ihr Magen flau sein.

Ein häufiges Missverständnis hierbei: Selbstfürsorge ist keineswegs einfach damit gleichzusetzen, sich jeden Wunsch zu erfüllen, sich zu verwöhnen oder sich etwas zu gönnen. Sicherlich können diese Aspekte ein Teil von Selbstfürsorge sein, aber Selbstfürsorge kann ebenso Verzicht, Disziplin oder Beschränkung bedeuten. – Genau dann, wenn es (langfristig) Ihrem seelischen oder körperlichen Wohlbefinden dient. Selbstfürsorge kann somit ganz verschiedene Gesichter haben. Hören Sie dabei nur auf sich und Ihre aktuellen Bedürfnisse. Unterschiedliche Stimmungen und Situationen können unterschiedliche Aktivitäten verlangen. An manchen Tagen kann es sinnvoll sein, doch noch von der Couch aufzustehen und sich zu überwinden, jemanden zu treffen; an anderen Tagen kann es wiederum heilsam sein, eine Einladung abzusagen, das Telefon auszuschalten und es sich stattdessen allein gemütlich zu machen.

Egal wie Selbstfürsorge am Ende aussieht, sie schließt immer mit ein, dass man **selbst für** sie **sorgen** muss. – Selbstfürsorge passiert nicht einfach. Allein *Sie* sind verantwortlich dafür, wie viel Zeit und Energie Sie in sich, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit investieren. Und ja, selbstverständlich brauchen wir dafür auch mal Unterstützung und Hilfe von anderen, aber auch hier wären letztendlich *Sie* die impulsgebende Kraft, da Sie aktiv nach Hilfe fragen müssen, um Hilfe zu bekommen.

Anleitung

Zur *moodify*-Routine gehören Aufgaben und Reflexionen zu Beginn und am Ende jeden Monats, ein monatlicher Stimmungsverlauf sowie ein tägliches Protokoll. Dabei kann ausgiebig beobachtet, eingeschätzt und ausgefüllt werden.

Insgesamt streckt sich diese Routine über drei Monate. Viele der zu beobachteten Aspekte lassen sich nicht auf ein paar Einzelwerte reduzieren, geschweige denn sind diese interpretierbar, aber innerhalb der drei Monate ist es sehr wohl möglich, einen guten Überblick über seine Gewohnheiten und sein Befinden zu erlangen. Ferner braucht auch der Aufbau neuer Gewohnheiten v. a. viele Wiederholungen: 12 Wochen sind daher ein guter Zeitraum um erste Veränderungen im Alltag einzubauen und zu einer neuen Gewohnheit werden zu lassen.

Neben den Routine-Seiten gibt es einige zusätzliche Seiten, auf welchen Sie sich zwischenzeitlich zu wichtigen Aspekten Gedanken machen können, u. a. zu Ihren Zielen mit diesem Buch, individuellen Frühwarnzeichen in Bezug auf Erkrankungen o. Ä. oder wie Sie mit möglichen Krisen umgehen wollen. Dies wird an den entsprechenden Stellen näher beschrieben.

Mittlerweile existieren unzählige Ansätze und Übungen zur Gesundheits-, Persönlichkeits- und Achtsamkeitsentwicklung, die man regelmäßig durchführen kann. Vermutlich würde man dies auch gerne tun, jedoch lässt sich die anfängliche Euphorie bzgl. solcher Projekte im Alltag nur selten aufrechterhalten, auch, weil sich das angedachte Vorhaben zur Selbstoptimierung häufig als unrealistisch erweist. Statt Entspannung, Achtsamkeit und Dankbarkeit treten Überforderungsgefühle auf sowie Frust und ein schlechtes Gewissen.

Dieses Tagebuch beschränkt sich auf ausgewählte Übungen, die einfach auszufüllen sind und vergleichsweise wenig Zeit kosten. Dennoch: ein bisschen Zeit und Mühe erfordert dieses Heft selbstverständlich schon: Denn entscheidend bei der Bearbeitung dieses Buchs ist Ihre tägliche Mitarbeit.

Wesentliche Elemente – Monatsübersicht

Tragen Sie auf Ihrer Monatsübersicht den aktuellen Monat ein und los geht's: Nehmen Sie sich am Anfang jeden Monats etwas Zeit und verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was Sie sich von diesem Monat sowie auch von sich selbst wünschen. Da Sie aufgrund des Stimmungsverlaufs diese Doppelseite in der Regel täglich aufschlagen werden, haben Sie so Ihre Aufgaben und Wünsche immer vor Augen.

1 Was ich diesen Monat unbedingt erledigen & beachten möchte

Gibt es etwas, das Sie am Ende des Monats gerne abgehakt hätten, brennt etwas schon lange auf Ihrer (mentalen) To-do-Liste oder wollen Sie sich vielleicht auf ein paar bestimmte Sachen fokussieren? Dann notieren Sie dies hier.

Wichtig dabei: Priorisieren Sie! Der Monat hat nur maximal 31 Tage und bringt neben Ihren zahlreichen, üblichen Alltagsaufgaben schon von ganz allein sowohl große als auch kleine unvorhergesehene Herausforderungen mit sich, beispielsweise die plötzliche Erkrankung des Kindes, ein Spontanbesuch von Freunden oder ein Platten am Fahrrad. Schreiben Sie nur wenige, wichtige und vor allem erreichbare Ziele auf, ansonsten sind Frust und Enttäuschung vorprogrammiert, wenn Sie Ihre überambitionierte To-do-Liste nicht vollständig abarbeiten konnten. Wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben, streichen Sie sie durch, haken Sie sie ab und belohnen Sie sich! – Gut gemacht! – Wenn Ihnen zwischenzeitlich etwas einfällt, was für den nächsten Monat besonders wichtig wäre, gehen Sie gerne schon ein paar Seiten vor und notieren Sie es in Ihrer nächsten Monatsübersicht.

2 3 x Selbstfürsorge für diesen Monat

An dieser Stelle sollen Sie sich ganz bewusst drei Selbstfürsorge-Handlungen für den kommenden Monat vornehmen. Überlegen Sie jeden Monat, worauf Sie besonders achten wollen, was Sie konkret für sich, Ihre Stimmung und Gesundheit tun können.

3 Der Stimmungsverlauf

Auf Ihrem Übersichtsblatt für den jeweiligen Monat finden Sie zudem einen Stimmungsverlauf. Hier können Sie täglich eine Einschätzung Ihrer Stimmungslage vornehmen und diese mit einem entsprechenden Kreuz markieren. Schätzen Sie Ihre Stimmungslage zwischen -5 bis +5 ein; die 0 stellt folglich eine neutrale Stimmungslage dar. Dabei kann die Einschätzung bei jedem völlig anders aussehen. Eine +3 kann demnach bei Ihnen einem ganz anderen Gefühl entsprechen als bei jemand anderem, und das

ist okay, da Sie sich hier nur auf sich selbst beziehen. Selbstverständlich können über den Tag hinweg verschiedene Launen auftreten. Entscheiden Sie am Ende ihres Tages intuitiv, welche Stimmungslage bei Ihnen vorherrschend war.

Bei der Stimmungslage ist es wie mit dem Gewichtsverlauf: Ein einzelner Wert hat in der Regel wenig Aussagekraft. Alle Menschen erleben Tage, an denen sie sich besser oder schlechter fühlen, mal unzufrieden und traurig oder sehr angespannt sind. Die Beobachtung und Einschätzung der Stimmungslage über mehrere aufeinanderfolgende Tage kann jedoch durchaus eine Aussagekraft besitzen: Hatten Sie nur mal ein, zwei schlechte Tage oder deutet sich womöglich insgesamt eine Stimmungsverschlechterung an?

Seien Sie zudem nicht beunruhigt, wenn Sie feststellen, dass sich Ihre Stimmungslage nicht immer im (sehr) positiven Bereich befindet. Dies gehört zum Leben dazu: Viele Tage sind im Durchschnitt einfach „okay“, „naja“ oder „geht so“.

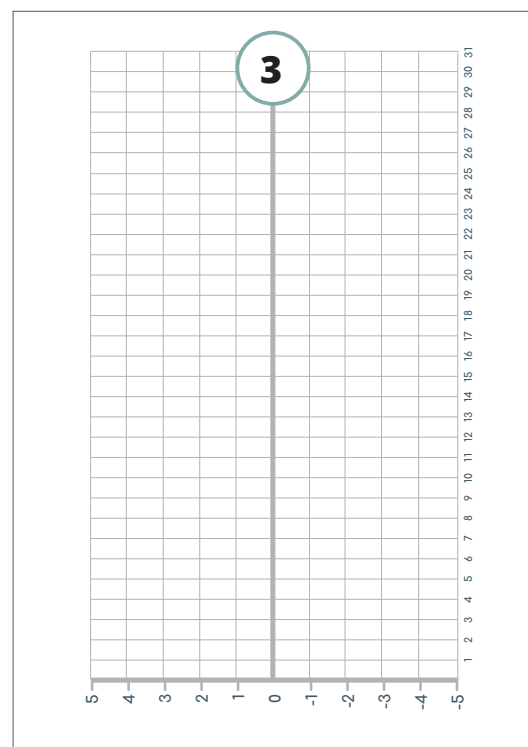
Monat _____

Was ich diesen Monat unbedingt erledigen möchte

1

3 x Selbstfürsorge für diesen Monat

2



Hinweis

Ein nicht seltenes Phänomen ist eine Stimmungsveränderung im Verlauf Ihres Menstruationszyklus. Um einen Hinweis zu erhalten, ob etwaige Stimmungsveränderungen möglicherweise mit Ihrem Zyklus zusammenhängen, können Sie die Tage Ihrer Menstruation in der monatlichen Stimmungsverlaufskurve markieren, beispielsweise mit einem farbigen Punkt.

Wesentliche Elemente – Tagesprotokoll

Hier heißt es: dranbleiben. Tragen Sie oben das Datum des jeweiligen Tages ein und nehmen Sie Ihre persönliche Einschätzung vor. Jeden Abend (oder aber auch zwischen-durch) soll ein kurzer Rückblick über Ihren Tag erfolgen.

1 Die Stimmungsskala

Kreuzen Sie hier Ihre insgesamt Stimmungslage (-5 bis +5) an, so wie Sie diese auch im monatlichen Stimmungsverlauf protokollieren.

2 Der Selbstfürsorge-Basis-Check

Hier können Sie eine Einschätzung abgeben, wie gut Sie in diesen einzelnen Bereichen für sich gesorgt haben. Hierbei sollen Sie ganz nach Ihrem Gefühl entscheiden, wie zufrieden Sie in diesen Bereichen mit sich sind – hinsichtlich Regelmäßigkeit, Ausgewogenheit und Menge.

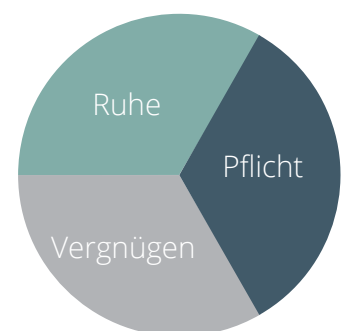
- ☾ Schlaf 🍏 Ernährung 💧 Trinken 🚶 Bewegung, körperliche Aktivität, Sport
- 👤 soziale Kontakte, Hobbies, positive Aktivitäten, Spaß 🛋 Ruhe, Entspannung, Auszeit
- ❤️ Liebevoller Umgang mit mir selbst bzgl. Gedanken und Verhaltensweisen

3 Der Aktivitätenplan

Das Führen eines Aktivitätenplans soll Ihnen helfen, sich einen Überblick über Ihren Tag zu verschaffen. Für Sie ist es vermutlich keine Überraschung, dass auch Ihre Aktivitäten Ihre Stimmungslage beeinflussen. Hier fallen Ihnen vielleicht sogar schon unmittelbar einige konkrete Dinge ein, andere werden Ihnen erst mit der Zeit bewusst werden. Notieren Sie stichpunktartig, was Sie zur jeweiligen Uhrzeit getan haben; selbstverständlich dürfen Sie längere Aktivitäten auch zusammenfassen.

Für Ihre Gesundheit sollte Ihr Alltag aus einem ausgewogenen Verhältnis zwischen sowohl notwendigen als auch positiven sowie entspannenden Tätigkeiten bestehen. Natürlich lässt sich ein solches Verhältnis in der Regel nicht alltäglich umsetzen, als Orientierung eignet es sich aber dennoch sehr gut.

Sie können sich mit dem Aktivitätenplan nicht nur genauer beobachten; Sie können sich diesen auch langfristig zu Nutze machen, indem Sie kurz- oder langfristig Aktivitäten planen, um so für mehr Freude oder Ruhe in Ihrem Alltag zu sorgen.



4 Lob und Dankbarkeit

Diese beiden Zeichen von Anerkennung sind ganz besonders wichtig, denn: Auf Anhieb können die meisten Menschen oft zehn Aspekte aufzählen, die sie an sich selbst schlecht finden oder die an ihrem Tag schlecht gelaufen sind. Sollen sie jedoch 10 positive Aspekte nennen, kommen viele ins Stocken. Wie eigentlich fast alles, ist dies allerdings eine Sache der Übung: Üben Sie, sich selbst zu loben und dankbar zu sein – Ihr Geist wird es Ihnen danken. In diesen Zeilen müssen keine Meilensteine oder phänomenale Errungenschaften notiert werden; „die kleinen Dinge“ im Alltag sind absolut ausreichend: beispielsweise Dankbarkeit für die Kollegin, die Sie in der Pause zum Lachen gebracht hat, für den Pizza-Lieferservice oder für einen guten Song im Radio; Lob dafür, dass man den Abwasch gemacht, endlich einen lästigen Anruf getätigt oder ohne schlechtes Gewissen den Samstag mit einem Buch statt mit der Wäsche gestartet hat.

Die „Regeln“

1. Wirklich jeden Tag etwas hineinschreiben, auch an den richtig miesen. Legen Sie das Heft nicht weg, ehe Sie etwas an entsprechender Stelle vermerkt haben.
2. Es reicht hier, einen Aspekt pro Tag zu nennen: Wenn Sie allerdings mehr schreiben möchten: nur zu!
3. Wiederholungen sind ausdrücklich erlaubt.

5 Notizen

Hier haben Sie Platz für ein paar Zusatzinformationen über diesen Tag. Ereignisse, die vielleicht von Ihrem üblichen Tag abweichen, an die Sie sich gerne erinnern wollen oder die Ihnen wichtig erscheinen: Job gekündigt, Medikamenteneinnahme, Riesenstreit in der Partnerschaft, Urlaub, Beförderung erhalten, Grippe etc.

Auch können Sie hier einzelne Symptome (starkes Grübeln, Panikattacken, Kopfschmerzen, Bauchkrämpfe o. Ä.) oder Ziele (rauchfrei, o. Ä.) notieren und schauen, ob Sie einen wiederkehrenden Zusammenhang mit anderen Faktoren entdecken können.

Ganz unten haben Sie die Möglichkeit Ihr Körpergewicht zu protokollieren. Ihnen ist vielleicht schon aufgefallen, dass das Körpergewicht nicht täglich, sondern nur einmal die Woche protokolliert werden soll. Ihr Gewicht sollte niemals darüber bestimmen, wie Sie sich fühlen und wie Sie über sich selbst denken. Es kann jedoch durchaus sinnvoll und von therapeutischem oder medizinischem Interesse sein, einen groben Überblick über den Gewichtsverlauf zu haben, v. a. über starke Veränderungen oder häufige Schwankungen. Unser Gewicht unterliegt, sogar innerhalb von einem Tag, kleineren natürlichen Schwankungen, ein einzelner Wert sagt also nichts über den weiteren Verlauf aus, kann aber durchaus manchmal verunsichern. Daher ist es überhaupt nicht notwendig oder sinnvoll, sein Körpergewicht täglich zu protokollieren: maximal einmal die Woche ist in der Regel absolut ausreichend.

Wesentliche Elemente – Monatsreflexion

Der Monat ist rum und nun dürfen Sie sich etwas Zeit nehmen um ihn zu reflektieren. Betrachten Sie dazu nochmal Ihre Wünsche und Ziele vom Monatsanfang. Werfen Sie einen Blick auf Ihre Stimmungsverlaufskurve und notieren Sie Ihre Beobachtungen. Blättern Sie ruhig noch einmal Ihre einzelnen Tagesprotokolle durch und halten Sie daraufhin Ihren Eindruck dazu auf dieser Seite fest.

Das könnte zum Beispiel so aussehen: Blicken Sie auf Ihre Ziele vom Monatsanfang und suchen Sie sich ein konkretes Ziel heraus, das Sie sich vorgenommen haben, bspw. einmal die Woche zum Sport gehen, sich mehr Zeit für soziale Kontakte nehmen oder mehr lesen. Nun nehmen Sie sich einen farbigen Stift und markieren in Ihren Tagesprotokollen o. Ä., wann und wie lange Sie dem nachgekommen sind. Lassen Sie diese Beobachtungen auf sich wirken und überlegen Sie, wie zufrieden Sie damit sind.

1 Highlights

Wenn Sie irgendwann zu dieser Seite zurückblättern, das Heft noch einmal aufschlagen, woran wollen Sie sich gerne erinnern? Was das ist, ob besondere Aktivitäten (Konzerte, Festivalbesuch etc.) oder persönliche Errungenschaften (beispielsweise endlich eine Gehaltserhöhung gefordert), das bestimmen nur Sie.

2 Was gut lief

Was hat diesen Monat gut geklappt? Was haben Sie richtig gut gemacht? In welchen Bereichen haben Sie gut für sich gesorgt?

Reflexion

Meine Highlights des Monats

1

Was gut geklappt hat _____

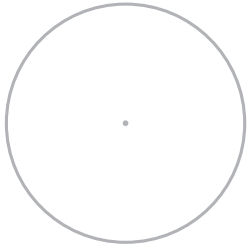
2

Was noch besser kloppen kann _____

3

Stresskuchen
Was mir daran auffällt

4



3 Was besser laufen könnte

In welchen Bereichen besteht aus Ihrer Sicht noch Verbesserungsbedarf? Woran möchten Sie gerne in Zukunft arbeiten?

4 Stresskuchen

Weiter unten sehen Sie das, was in diesem Buch als „Stresskuchen“ bezeichnet wird. Das Kuchendiagramm stellt 100% Ihrer Energie dar und ist auf jeder Monatsreflexionsseite zu finden. Überlegen Sie jeden Monat, wofür Sie Ihre Energie verbraucht haben. Teilen Sie Ihren Stresskuchen in Kuchenstücke auf, die für den Energieverlust verantwortlich sind – das können Tätigkeiten, Gedanken, Situationen und auch Personen sein. Die Größe der Stücke soll den jeweiligen Anteil an Energie repräsentieren, der für den jeweiligen Faktor aufgebracht wurde.

Schauen Sie sich im Anschluss Ihren Stresskuchen ganz genau an. Hat Sie dabei etwas überrascht? Wofür wollen Sie Ihre Energie gerne verbrauchen und was stört Sie? Gibt es Stressfaktoren, die Sie vielleicht reduzieren können? Sie können diesbezügliche Überlegungen direkt neben den Stresskuchen notieren.

