



Selbstwerttagebuch

Sammle jeden Tag eine Situation, die gut lief.

Unser Gehirn registriert Belastendes oft schneller als das, was gelingt. Wenn Du bewusst festhältst, was gut lief und welchen Anteil Du daran hattest, lenkst Du Deine Aufmerksamkeit auch auf Deine Fähigkeiten und Deine Selbstwirksamkeit.

Auch kleine Glimmermomente sind wertvoll: kurze Augenblicke von Ruhe, Sicherheit, Freude oder Verbundenheit. Wenn Du solche Erfahrungen bewusst wahrnimmst und wiederholst, kann Dein Nervensystem mit der Zeit leichter registrieren: Hier ist etwas gut, sicher oder stimmig. So können sich neue innere Reaktionswege festigen.

Datum: _____

1. Eine Situation, die heute gut lief

Was ist heute gelungen - auch wenn es nur etwas Kleines war?

2. Mein Anteil daran

Was habe ich selbst getan, entschieden, ausprobiert oder zugelassen?

3. Das zeigt etwas über mich

Welche Stärke, Fähigkeit oder Haltung wird darin sichtbar?

Es geht nicht darum, dass jeder Tag gut sein muss.

Es reicht, einen kleinen Moment zu bemerken, der sonst vielleicht untergegangen wäre.