



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Tagebucharbeit – eine Kurzanleitung

<https://youtu.be/wAZn9dF3XTo?si=ljSto26RMWM6tn3M>

Die obige URL verweist auf ein YT Video in dem diese Arbeit umfassend vorgestellt wird.

Das Ziel dieser Arbeit ist eine wesentliche Veränderung in der persönlichen Befindlichkeit durch die schriftliche Auseinandersetzung mit einem belastenden Thema. Das kann ein Lebenstrauma sein oder sonst ein schwieriges Thema/Ereignis/Zeitraum

Diese Übung kann mit Kugelschreiber und Papier, aber auch mit PC ausgeführt werden.

Die einzelnen Schritte kurz vorgestellt:

- 1) Werden Sie sich klar, worum genau es jetzt gehen soll
- 2) Schreiben Sie 15-30 Minuten über das Thema/ ohne Unterbrechung!
 - Es ist dabei nicht notwendig auf Satzbau oder Grammatik zu achten, niemand anders wird das lesen, wenn Sie das nicht wünschen
 - Schreiben Sie über die Fakten, die mit diesem Thema in Zusammenhang stehen
 - Schreiben Sie über die Gefühle, die damals mit der Erfahrung zusammen hingen wie auch über die Gefühle, die Sie heute dazu haben
 - Schreiben Sie auch über alle Verbindungen, die diese Erfahrung mit dem Heute hat – Menschen, Entscheidungen, Sorgen, was auch immer
- 3) Wiederholen Sie diese Übung mit demselben Thema noch dreimal. Am besten machen Sie diese Übung an 4 aufeinanderfolgenden Tagen obwohl der Effekt durch Pausen nicht gemindert wird und Sie sich auch Zeit lassen können
- 4) Lassen Sie sich überraschen davon wie sich das in Ihrem Leben auswirkt