

## **Inspiration für ein „positiv- Tagebuch“**

**Diese Liste ist nur beispielhaft und kann, bzw. sollte, individuell angepasst werden. Jeder legt seinen Fokus auf etwas Anderes wodurch sich die Ziele, Schwerpunkte unterscheiden. Vielleicht kann diese Liste auch anregen neue Aspekte im Leben aufzunehmen.**

- **Sport machen**  
wobei auch leichtere Sportarten wie Yoga oder ein (schneller) Spaziergang zählen. Worauf auch immer man Lust hat
- **Zeit für Erholung nehmen**  
Fernsehen und Computer spielen zähle ich nur bedingt dazu
- **Übungen aus der Therapie praktizieren**  
vor allem in der Verhaltenstherapie gibt es häufig „Hausaufgaben“, welche eine wichtige Rolle für den Erfolg der Therapie haben können.
- **Sich dem „inneren Kind“ zuwenden** Hierfür gibt es verschiedene Methoden und Ansätze, es braucht vielleicht etwas Zeit die passende zu finden. Bücher, Meditationen, praktische Tätigkeiten....  
Es braucht definitiv Zeit und Geduld, um hier Fortschritte zu machen.
- **Auf seine Bedürfnisse achten**  
dies ist ein genauso wichtiger wie umfangreicher Punkt. Bei manchen geht es darum Grenzen zu setzen, oder die eigenen Grenzen (anzu-)erkennen. Sich selbst für wichtig zu nehmen bzw. genauso wichtig wie seine Freunde.

- **Gesunde Ernährung**

Ernährung spielt für die psychische wie körperliche Gesundheit eine große Rolle. Es geht keinesfalls darum, irgendwelchen Trends zu folgen. Ich halte es für wichtiger eine ausgewogene Ernährungsform zu finden mit der man sich wohl fühlt.

- **Neues ausprobieren**

Den Horizont erweitern, umsetzen was man schon immer vorhatte. Die Neugier des "inneren Kindes" stillen

Um Neues zu etablieren, kann es helfen dies fest im Wochenplan zu integrieren. Z.B. jeden Mittwoch gehe ich schwimmen. Wobei es wichtig ist die Woche nicht komplett zu verplanen, sondern sich Freiraum zu lassen. Ich würde empfehlen ein schönes Notizbuch dafür zu kaufen und keine "unangenehmen" oder alltäglichen Informationen rein zu schreiben.

Laura