

Anleitung zum Tagebuchschreiben

Das Führen eines Tagebuchs ist ein hilfreiches Werkzeug für die persönliche Weiterentwicklung. Es hilft Ihnen, Zeuge resp. Zeugin des eigenen Lebens zu werden, Ihre eigene innere Reise zu erfassen und mit zunehmender Erfahrung in gewünschte Bahnen zu lenken. Das Tagebuch kann Ihr ehrlichster Spiegel sein, ein:e Freund:in und intimes Gegenüber, das hilft, ein tieferes Verständnis Ihrer selbst zu entwickeln. Tagebuchschreiben unterstützt insbesondere:

– Das Sammeln von Erkenntnissen

Wenn Sie bei einer Übung eine unerwartete Erkenntnis machen, denken Sie wahrscheinlich, dass Sie diese nie mehr vergessen werden. Das ist leider oft anders. Besonders Erkenntnisse, die nicht in unser bisheriges Selbstverständnis passen, oder solche, die unangenehm sind, gehen sehr leicht verloren. Unser Gehirn ist recht träge und will am liebsten bei seinen gewohnten Denkweisen und Ansichten bleiben.

– Das Klären von Themen und Gefühlen

Das Tagebuch ist ein guter Ort, um Gefühle zu sortieren und zu klären. Es hilft Ihnen zu unterscheiden, ob Sie nur ein wenig aus dem Gleichgewicht geraten oder fragmentiert sind, ob es sich um alte Szenariogefühle oder um adäquate Hier-und-Jetzt-Gefühle handelt.

– Die Rückkehr aus einer Fragmentierung

Gewöhnen Sie sich an, bei einer Fragmentierung Ihr Tagebuch hervorzunehmen, darin die Schritte aus der Fragmentierung zu machen und so Ihr inneres Wohlbefinden wieder zu erlangen. Die Schritte aus der Fragmentierung sind wirksamer, wenn man sie schriftlich durchgeht, als wenn man sie nur denkt.

– Das Ordnen von abschweifenden Gedanken und Gefühlen

Wenn bei Übungen störende Gedanken Sie ablenken, schreiben Sie diese auf. Das wird helfen, für die Erfahrung präsent zu bleiben. Sie werden feststellen, dass aufgeschriebene Gedanken oder Themen viel weniger drängend sind, speziell wenn Sie mit sich vereinbaren, sich ihnen zu einem späteren Zeitpunkt gezielt zuzuwenden. Was unerledigt und nicht wahrgenommen ist, neigt dazu, hartnäckig Ihre Aufmerksamkeit zu suchen.

– Das Entleeren des Kopfes

Tagebuch schreiben ist wunderbar dafür geeignet, den Kopf vor dem Schlafengehen oder bei nächtlichem Gedankenkreisen zu entleeren.

– Das Sammeln Ihrer Träume

Nicht selten enthalten Träume wichtige Botschaften aus einer tieferen Quelle des Wissens. Es ist weniger wichtig, dass Sie an Ihren Träumen arbeiten, als dass Sie diese einfach niederschreiben. Das Aufschreiben von Träumen baut eine Brücke zwischen Ihren unbewussten intuitiven Prozessen und Ihrem Tagesbewusstsein. Allein das Beachten der Träume kann dazu führen, dass Ihre intuitiven und kreativen Fähigkeiten zunehmen und Ihre Bewusstheit sich erweitert.

– **Die Fähigkeit, Zeuge resp. Zeugin des eigenen Lebens zu werden**

Die Zeugenposition erlaubt Ihnen, von sich selbst Distanz zu nehmen und sich besser und objektiver zu sehen. So können Sie die Kunst der Selbstbeobachtung und Selbsterforschung entwickeln, sich selbst besser verstehen und sich mit Mitgefühl begegnen lernen.

– **Das Fördern der eigenen Kreativität**

Durch den nicht bewertenden freien Schreibprozess können sich auch überraschende Gedankengänge, Ideen und Erkenntnisse einstellen oder neue Zusammenhänge offenbaren. Dies bringt Sie in Kontakt mit Ihrem kreativen Potential.