

## **Führen Sie ein Tagebuch**

Ein sehr wertvolles, die Therapie unterstützendes, Hilfsmittel ist ein Tagebuch.

Vielen Depressiven habe ich diesen Ratschlag gegeben.

Leider beherzigten ihn nur wenige, da er mit einem gewissen Zeit- und Arbeitsaufwand verbunden ist. Allerdings konnte ich immer wieder feststellen, dass die Patienten mit Tagebuch schnellere und bessere Fortschritte machten.

### **Welche Vorteile bietet ein Tagebuch?**

1. Sie sind immer über den aktuellen Stand der Krankheit informiert
2. Sie können immer wieder nachlesen, wie schlecht es Ihnen, im Vergleich zu jetzt, schon ging
3. Sie haben eine genaue Erfolgskontrolle
4. Sie müssen sich Gedanken über Ihren Tagesablauf machen, gewöhnen sich mit der Zeit daran und schulen sich selbst, so dass Sie in Zukunft alle Fehler, aber auch alle Erfolge, sofort erkennen können – Denn nur erkannte Fehler kann man bereinigen oder in Zukunft vermeiden.
5. Wenn es Ihnen einmal besonders schlecht geht, können Sie sich an den Erfolgspassagen selber wieder aufbauen
6. Sie erkennen hautnah, dass es langsam aber sicher aufwärts geht

Dies sind natürlich nur einige Beispiele für die Vorteile eines „Depressions-Tagebuches“.

### **Wie sollte so ein Tagebuch aussehen?**

Sie müssen nicht seitenweise Aufzeichnungen machen. Es genügt, wenn Sie im Telegrammstil den Tagesablauf festhalten.

Vergessen Sie dabei Ihr Befinden nicht, das gehört ebenfalls zu den täglichen Aufzeichnungen.

Der Depressive hat bestimmte Dinge, die ihm in seiner Krankheit sehr schwer fallen, und andere die er in alter Gewohnheit problemlos erledigen kann.

Die problemlos Dinge brauchen nicht ins Tagebuch aufgenommen werden, es sei denn, dass sie plötzlich Probleme bereiten.

Wenn Sie sich für ein Depressions-Tagebuch entscheiden, was ich Ihnen sehr empfehlen würde, sollten Sie einige kleine Regeln befolgen.

1. Beginnen Sie immer mit Datum und Uhrzeit des Aufstehens
2. Legen Sie ein Bewertungsschema zu Grunde (z.B. „**extrem schwer, sehr schwer, schwer, mit Mühe, fast leicht, leicht, sehr leicht, extrem leicht**“), und bewerten Sie Ihre Einträge damit. Ein Eintrag könnte z.B. so aussehen: „**Um 8 Uhr 30 „sehr schwer“ aufgestanden, mit Mühe das Frühstück bereitet**“ usw.
3. Schreiben Sie stichpunktartig Ihren Tagesablauf auf.
4. Benutzen Sie mehrere Farben z.B. blau für den normalen Text, rot für alles was einen Fortschritt bedeutet und grün für eventuelle Rückfälle. Das bietet Ihnen den Vorteil, dass Sie immer gezielt nachlesen können. An Tagen wo es Ihnen besonders schlecht geht, blättern Sie einmal zurück und lesen ganz gezielt nur die roten Textpassagen. Das zeigt Ihnen, dass es Ihnen schon schlechter ging und baut Sie somit auf. Durch die grüne Hervorhebung, können Sie an solchen Tagen diese Einträge ganz gezielt überspringen.
5. Schreiben Sie regelmäßig. Das heißt: Jeden Tag kurz vor dem Schlafengehen. Wer einen oder mehrere Tage vergehen lässt, ohne zu schreiben, läuft sehr leicht in Gefahr ganz aufzuhören, bzw. er kann die Tage zuvor nicht mehr genau rekonstruieren und somit nicht alles aufnehmen.
6. Es reicht vollkommen aus, wenn Sie ein normales Schreibheft benutzen in dem Sie auf der einen Seite einen kleinen Rand frei lassen, wo Sie zu einem späteren Zeitpunkt noch Anmerkungen einfügen können.
7. Beschriften Sie das Heft mit „Depressions-Tagebuch 1“. Wenn Sie täglich schreiben, werden Sie mehrere Hefte benötigen, die Sie fortlaufend nummerieren sollten.
8. Lesen Sie immer wieder einige Seiten der Aufzeichnungen.
9. Vermerken Sie jede noch so kleine Veränderung in Ihrem Befinden.

Wenn Sie diese Punkte beherzigen, dann haben Sie eine ausgezeichnete Kontrolle über den Krankheitsverlauf.

Sie können auch jederzeit eine Bilanz ziehen, denn nur wenn Sie sich alle Änderungen bewusst machen und darüber nachdenken, können Sie sie erkennen.

Das ist nämlich auch ein sehr häufiges Problem der Menschen.

Sie sehen meist nur die schlechten also negativen Dinge und die guten, positiven Dinge werden nicht zur Kenntnis genommen.

Durch dieses Tagebuch werden Sie gezwungen über beides nachzudenken und Sie lernen es so, mit der Zeit, dass Sie in Zukunft auch die positiven Dinge erkennen können und auch erkennen werden.