



Arbeitsblatt „Tagesrückschau“

Schreiben Sie auf, was Sie tagsüber erlebt haben und wie Sie sich dabei gefühlt haben.

Es geht nicht darum, dass Sie leserlich schreiben oder in ganzen, wohlgeformten Sätzen oder in der aktuellen Rechtschreibung.

Es geht nur darum, dass Sie schreiben. Sie sollen sich das Geschriebene auch nie wieder durchlesen. Wenn das Heft voll ist, schmeißen Sie es weg oder machen Sie es wie ich: Verbrennen Sie es.

Die Tagesrückschau dient dazu, das an dem betreffenden Tag Erlebte zu erinnern und zu beschreiben:

- Welchen Situationen und Anforderungen bin ich heute ausgesetzt gewesen?
- Welche Gedanken und Verhaltensweisen habe ich dabei gezeigt?
- Waren diese Gedanken und Verhaltensweisen angemessen? Stimmt es mit meinen Lebenszielen überein?
- Welche Stimmungen und Gefühle sind dabei in mir entstanden?
- Wie bewerte ich die Qualität dieser Gefühle auf einer Skala von 0 bis 100?
- Welche Bewertungen stehen hinter diesen Gefühlen?
- Welche alternativen Reaktionsweisen hätte es gegeben? Wie hätte ich besser handeln können?
- Wie will ich in Zukunft in diesen Situationen reagieren bzw. diesen Anforderungen begegnen?

Weil niemand zu lesen bekommt, was Sie schreiben – nicht einmal Sie selbst, können Sie Ihren Gefühlen freien Lauf lassen.

Schimpfen Sie ruhig über das Verhalten Ihrer Mitmenschen. Es ist sogar erlaubt, unflätige Wörter zu benutzen. Es hört Sie ja niemand. Schreiben Sie sich Ihre Wut und Ihren Frust von der Seele.

So bauen Sie überschüssige Stress-Energie ab. Sie werden erstaunt sein, wie entlastend das ist und wie gut Sie danach schlafen.