

Lebensfreude aktivieren mit dem Freude-Tagebuch

Ich möchte Sie dazu anregen, ein persönliches Freudetagebuch zu schreiben um den Blick ganz gezielt, auf die schönen und freudvollen Momente in Ihrem Leben und Alltag zu richten. Oft vergessen wir vor lauter Belastungen, Stress oder Unbill, dass es nicht nur die schweren und negativen Situationen gibt. Dann haben wir den Blick und unsere Wahrnehmung nicht frei für das, was uns erfreut, uns kurz lächeln oder auch nur minimal genießen lässt.

Mit dem Freudetagebuch lenken Sie ganz bewusst Ihre Wahrnehmung weg von den schwierigen Erlebnissen oder Situationen, hin zu den positiven und freudvollen Erlebnissen. So erkennen Sie, dass Ihr Leben und Ihr Alltag nicht nur, nicht schön ist, sondern das er aus verschiedenen kleinen Freudemomenten besteht.

Wenn Sie nur noch das Negative im Blick haben, spricht die „kognitive Verhaltenstherapie“ von *erworbenen Negativfiltern*. Beispielsweise, wenn Sie überwiegend in *Katastrophen, Schwierigkeiten, verneinenden und verallgemeinernden Kategorien* denken und das Positive ausblenden. Dann sehen Sie tatsächlich nur das Schwere und Negative. Das muss nicht so bleiben. Unser Gehirn ist lernfähig bis zum letzten Tag. Sie können Ihre Wahrnehmung und Ihre Denkweise ändern.



Das Freudetagebuch ist eine Möglichkeit, daran zu arbeiten. Nehmen Sie dafür ein Notizheft oder -buch und beginnen Sie jeden Tag Ihre schönen Erlebnisse festzuhalten, z.B. das zwitschern der Vögel, die ersten Sonnenstrahlen nach dem Winter, ein schönes Lied im Radio, das Lächeln eines Menschen um Sie, der Geruch frischen Kaffees, der Sternenhimmel, die fruchtige Süße des Apfels...

Das anfängliche leere Heft wird durch die von Ihnen eingetragenen Freudemomente angefüllt, zu einem wahren Schatz. Dabei geht es nicht, wie Sie schon oben bei den Beispielen erkennen konnten, um besondere Erlaubnisse, sondern um die kleine Freuden im Alltag.

Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass der geschärfte Blick für die schönen Dinge hilft, immer noch mehr schöne Dinge wahrzunehmen. Ihr Freudetagebuch sollte Ihr Quell an Inspirationen, an Ressourcen, an Energie werden, woran Sie sich immer wieder aufladen können.

Es ist wichtig, den Blick wieder auf das Positive, auf das Gelingende zu richten, was Sie erfreut und für was Sie dankbar sind. Das wird mit der Zeit ebenso Ihr Empfinden für die Gegenwart verändern und die schweren Situationen können leichter getragen und gemeistert werden.

Ressourcen-Übung

Ich bin mir dessen bewusst, dass diese Übung nicht immer leicht ist und oft auch mühselig sein wird. An manchen Tagen fällt vielleicht das Schreiben schwer, dann

nutzen Sie es anders: Kleben Sie Bilder hinein, schreiben Sie ein Gedicht, ein Gebet oder ein Zitat hinein, oder malen Sie etwas.

Aber bleiben Sie über einen längeren Zeitraum dabei – jeden Tag abends für 5 – 10 Minuten schreiben Sie die Freudenmomente des Tages auf. Es lohnt sich auf jeden Fall – versprochen.

Beispiel:

- 5. Januar – auf meinem Nachhauseweg kam ganz unerwartet die Sonne durch
 - das kurze Gespräch mit der Kollegin über die anstehenden Veränderungen war gut
 - der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee, wenn ich die Kaffeedose öffnete, ist herrlich

Wichtig dabei ist, dass tatsächlich NUR die Freudenmomente in diesem Heft festgehalten werden. Die anderen Erlebnisse des Tages können Sie in einem normalen Tagebuch niederschreiben. Dort sind sie gut aufgehoben. Im Freudentagebuch stehen einzig und allein die schönen freudvollen Augenblicke, damit Sie sich nicht, wenn Sie in Ihrem Freudentagebuch stöbern und nachlesen, etwas Unschönes ins Gedächtnis rufen.

Wenn Sie Ihr normales Tagesgeschehen festhalten, dann in einem anderen Tagebuch.“

Viele nährenden Freudenmomente!

Ressourcen-Übung