

An schwierigen Stellen im Leben, wenn Zweifel und Ängste die Seele plagen, erscheint der Lebensweg nur noch beschwerlich.

Das, was wir bereits geschafft haben, ist gerade verblaßt und nicht sichtbar. Im Nebel versunken. Und dennoch ist es Realität.

Wenn wir uns in solchen Momenten bewußt werden können, was wir schon bewältigt und erreicht haben, ist uns oft schon geholfen. Vielleicht gibt es ja Freunde, die uns darauf aufmerksam machen können?

Eine Möglichkeit, **selbst** etwas für solche Situationen zu tun, ist ein Erfolgstagebuch.

Da hinein kannst Du ganz bewußt die Dinge schreiben, die Dir wichtig sind, die Du erreicht hast, die schön waren.

Das hat an mehreren Stellen aufbauende Wirkung: In dem Moment, wo Du den Tag Revue passieren läßt und Dich an die aufbauenden Situationen erinnerst. Und später, wenn Du wieder im Tagebuch blätterst und sehen kannst, was Du schon alles in Deinem Leben bewältigt hast.

Eine Möglichkeit für die Gliederung eines Erfolgstagebuches:

Leitsatz

Ein Leitsatz für den Tag, ein Motto für die Woche, irgendeinen erhebenden Spruch.

Heute

Kurz zum Thema: Was war heute für ein Tag, die 2 bis 3 hauptsächlichen Begebenheiten?

Erfolge

Welche Erfolge hattest Du heute? Aus Deiner Perspektive: Was war **für Dich** ein Erfolg? Wo bist Du über Deinen Schatten gesprungen? Da kann auch stehen: "Wäre heute B.fast wieder ins Wort gefallen. Habe es beizeiten bemerkt und ihn aussprechen lassen."

Erkenntnisse

Wofür war der heutige Tag gut? Was hast Du neues kennengelernt, welche Einsichten hattest Du?

Danke für ...

Was war heute schön? Wofür kannst Du Deinen Mitmenschen, der Natur, der Welt, dem Universum, der Schöpferkraft, danken?

Am Besten führst Du das Tagebuch immer abends, als letzte Handlung bevor Du ins Bett gehst. Da bist Du schon am meisten von den Erlebnissen des Tages entfernt und hast einen guten Überblick.

Es kann auch sein, Du stellst dabei fest, daß Du besser schläfst. Du hast durch das Niederschreiben die Erlebnisse des Tages schon besser verarbeitet, sozusagen vorverdaut und hast im Schlaf weniger zu tun.

Auf jeden Fall ist das Erfolgstagebuch eine schöne Möglichkeit, etwas für **Deine geistige Hygiene** zu tun.