

Ressourcen und positive Aktivitäten - Arbeitsblatt 3

Omid François Zamani

Wochenplan

Der Wochenplan auf Seite 2 kann auf zwei Arten genutzt werden:

1. Selbstbeobachtung: Notieren Sie, womit Sie die Zeit verbracht haben und bewerten Sie dann, was das mit Ihrer Stimmung gemacht hat. Am besten auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut). Dies kann helfen zu erkennen, was einem gut tut und was nicht. Die Dinge, die einem gut tun, solle man mit auf die Liste der positiven Aktivitäten schreiben und sie häufiger durchführen. Manchmal fühlt sich der Alltag so grau und eintönig an, dass man davon ausgeht, dass sowieso alles gleich schlecht ist. Doch auch dann sollte man sich die Mühe machen, denn kleine Stimmungsunterschiede machen in der Summe später viel aus.

2. Planung positiver Aktivitäten: Nach der Erkenntnis braucht es eine konkrete Umsetzung. Häufig scheitert Therapiefortschritt daran, dass man Dinge zwar als wichtig erkennt, aber keinen Zeitpunkt dafür festlegt. Man braucht eine Zeit der bewussten Verhaltensänderung, um sich neue Gewohnheiten einzuschleifen.

Hinweis 1: Nicht verzweifeln, wenn das alles noch nicht wirklich klappt. In der Analyse des „Scheiterns“ kann man oft die inneren Konflikte gut erkennen.
Wichtig ist, dass man es versucht hat.

Hinweis 2: Betrachten Sie den Wochenplan als eine Empfehlung für sich selbst, nicht als etwas, das man sklavisch befolgen muss. Wenn sie Sport geplant haben und sich an dem Tag mehr nach einem Stück Torte fühlen, darf das auch mal sein. Übermäßige Strenge sich selbst gegenüber ist nicht hilfreich.

Ressourcen und positive Aktivitäten - Arbeitsblatt 3

Omid François Zamani

Montag	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Aktivität und Stimmung				
Dienstag	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Aktivität und Stimmung				
Mittwoch	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Aktivität und Stimmung				
Donnerstag	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Aktivität und Stimmung				
Freitag	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Aktivität und Stimmung				
Samstag	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Aktivität und Stimmung				
Sonntag	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Aktivität und Stimmung				