

Führen eines Schuld/Scham-Tagebuchs

*Ziel: Bewusstsein schärfen, tiefe Reflexionsmöglichkeit, Identifikation von Mustern
→ sich selbst besser kennenlernen*

Wir empfehlen dir, während des ganzen Seminars (und möglichst auch darüber hinaus), mit einem Schuld/Scham-Tagebuch zu arbeiten. Besorge dir hierzu ein schönes Buch oder Heft, das dich anspricht, so dass du es gerne in die Hand nimmst. Idealerweise trägst du es immer bei dir.

Beobachte dich selbst in den nächsten 5 Wochen ganz intensiv: In welchen Situationen spürst du, dass etwas nicht in Ordnung ist? Wenn sich irgendetwas komisch anfühlt, du unruhig oder nervös wirst, sich eine Anspannung bemerkbar macht: egal, wie klein die Empfindungen auch sein mögen: versuche, alles achtsam wahrzunehmen: sowohl die Körpersensationen und die Gefühle als auch alle Gedanken, die du dabei denkst.

Notiere konkrete Beispiele, von der kleinen Enge bis hin zur großen Scham. Alles ist willkommen.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn du dir Notizen zu den folgenden Inhalten machst:

- Beschreibung der Situation
- Aussagen/Verhalten (Auslöser)
- Deine Reaktion
- Deine Urteile/Gedanken
- Deine Gefühle und Körpersensationen
- Deine Bedürfnisse

Frage zur Reflexion: Gibt es bestimmte Muster, die du erkennen kannst?