

moodify light

Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge

ZUM WEITERMACHEN

mood (engl. für Stimmung, Gefühl) + **to modify** (engl. für verändern) = **moodify**
light (engl. für leicht, gering)

Selbstfürsorge für Fortgeschrittene

Dass Sie gerade **moodify light** in Ihren Händen halten, heißt nicht nur, dass Sie Zeit und Energie in sich und Ihre Gesundheit investieren wollen, sondern auch, dass Sie es vermutlich schon getan haben: Denn **moodify light** ist der Nachfolgeband von **moodify** und das bedeutet, dass Sie bereits drei Monate lang Ihre Stimmungslage, Aktivitäten und Selbstfürsorge beobachtet und höchstwahrscheinlich auch davon profitiert haben. Großartig! Klopfen Sie sich auf die Schulter, geben Sie sich ein High Five und danken Sie sich selbst dafür, dass Sie so gut für sich gesorgt haben. Denn für die meisten Menschen ist eine gute Selbstfürsorge noch nicht selbstverständlich.

Sollte jetzt, nachdem Sie die vorigen Zeilen gelesen haben, ein „Ja, aber...“ in Ihrem Kopf aufpoppen, dann lassen Sie mich bitte eines sagen: Auch, wenn Sie in Ihrem alten **moodify** vielleicht nicht alle Seiten ausgefüllt haben, weil Sie es hin und wieder vergessen haben, manche Vorsätze nicht umsetzen konnten oder auch immer mal wieder in alte Muster gerutscht sind, ist das völlig okay. Das ist normal. Viel wichtiger ist, dass Sie überhaupt damit begonnen haben. Wenn man sich intensiv mit sich und seiner Gesundheit beschäftigt, bleibt immer etwas hängen – auch, wenn es sich manchmal als etwas holprig erweist. Nie ist es umsonst. Nehmen Sie sich daher auch unbedingt etwas Zeit, auf die letzten Wochen zurückzublicken und Ihre Erfolge zu reflektieren. Dabei ist hier wie auch in Bezug auf Dankbarkeitsaspekte im Alltag oder Highlights im Monatsrückblick wichtig zu erwähnen, dass es sich bei diesen Erfolgen nicht um Meilensteine und phänomenale Errungenschaften handeln muss, sondern dass auch die kleinen Erfolge des Alltags erwähnenswert sind.

Vielleicht halten Sie nun, seitdem Sie mit **moodify** arbeiten, manchmal kurz inne, wenn Sie sich (mal wieder) selbst kritisieren, sind aufmerksamer für erste Stresssymptome geworden oder haben öfter mal (oder auch nur einmal) Ja zu Situationen gesagt, die Ihnen guttun sowie Nein zu denen, die es nicht tun. Und wenn sie erneut eine Liste anfertigen würden, wie oft und in welcher Weise Sie sich in den letzten 30 Tagen um sich selbst gekümmert haben, ist diese eventuell schon etwas länger als noch vor einigen Monaten.

Schätzen Sie jede (vermeintliche) Kleinigkeit. Denn auf diese (vermeintliche) Kleinigkeit lässt sich Schritt für Schritt aufbauen.

Jetzt heißt es: Dranbleiben und Weitermachen!

Groß ist die Freude über den Erfolg von **moodify**. Riesengroß ist die Freude darüber, dass das Tagebuch so vielen LeserInnen geholfen hat – und einige auf den Selbstfürsorge-Geschmack gebracht hat. Mehrfach wurde dabei der Wunsch nach einer kompakten Folgeversion und Weiterführung der **moodify**-Routine geäußert, da es nun mal mit drei Monaten Selbstbeobachtung und Reflexion nicht getan ist. – Stimmt genau! Daher soll diesem Wunsch nun nachgekommen werden:

moodify light soll Sie weiterhin dabei unterstützen, sich, Ihre Stimmungslage, Ihre Gedanken und Verhaltensweisen zu reflektieren und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst zu pflegen, bzw. zu trainieren. Aufgrund des hohen Interesses liegt der Fokus der Lightversion von **moodify** nun ausschließlich auf den Tages- und Monatsprotokollen und verzichtet somit auf den Einleitungsteil sowie auf Sonderseiten.

Der Zusatz **light** bezieht sich also in diesem Fall auf das geringere Gewicht bzw. den geringeren Umfang und nicht etwa darauf, dass Selbstfürsorge nun plötzlich leicht oder einfach wird. Das soll keinesfalls entmutigen, sondern nur betonen, dass uns die Themen Gesundheit und Wohlbefinden unser ganzes Leben lang begleiten werden. Vermutlich werden die Bedeutung der einzelnen Gesundheitsaspekte und damit verbundene Selbstfürsorge-Techniken nicht ein Leben lang gleich bleiben, schließlich erfordern unterschiedliche Zeiten unterschiedliche Maßnahmen; an Bedeutung werden sie aber nie verlieren. Selbstverständlich kann es selbstfürsorglich sein, sich mal ein ganzes Wochenende für sich Zeit zu nehmen oder mal ein paar Tage gut zu sich zu sein. Dennoch ist Selbstfürsorge eher als ein lebenslanger Prozess und eine lebenslange Aufgabe zu sehen.

Das klingt jetzt alles fad und anstrengend? Sehen Sie es lieber so: Selbstfürsorge ist Ihre (geheime) Superkraft, von der alle profitieren. Denn dadurch, dass es Ihnen gut geht und Sie Energie und Freude für Ihren Alltag haben, können Sie diese auch in all Ihren verschiedenen Lebensbereichen einbringen.

Aber auch SuperheldInnen sind nicht perfekt. Und das ist auch gar nicht gewünscht, denn das Streben nach Perfektion ist in der Regel ohnehin eher hinderlich. Bei all den Aufgaben, die Sie bereits in Ihrem Alltag meistern, müssen Sie nun wirklich nicht noch einen Bereich schaffen, der Ihnen zusätzlich Druck bereitet. Gesundheit muss und soll also nicht perfektioniert werden; es reicht aus, wenn wir sie ernst nehmen. Daher ist es völlig okay, wenn es mal besser und mal schlechter laufen wird, wenn sie mal mehr und mal weniger Zeit in sich investieren werden. – Hauptsache, Sie kommen immer wieder dazu zurück. Ob mit oder ohne Cape, bleiben Sie dran und seien Sie SuperheldIn auf Selbstfürsorgemission!

Meine Fortschritte und Erfolge

Blicken Sie auf die vergangenen Wochen zurück und überlegen Sie, was Sie mithilfe von **moodify** über sich gelernt haben. Was ist Ihnen beim Protokollieren Ihrer Stimmungslage, Aktivitäten und Selbstfürsorgeaspekte aufgefallen? Hat sich etwas bei Ihnen verändert? Bitte lassen Sie sich viel Zeit für diese Fragen und notieren Sie jede Klitzekleinigkeit!

Was ich gelernt habe

Selbstfürsorge

Für jeden und jede von uns kann Selbstfürsorge etwas völlig Unterschiedliches bedeuten. Sie haben sich in der vergangenen Zeit stärker mit dem Thema auseinandergesetzt. Wie sieht Ihre persönliche Selbstfürsorge aus? Welche Bereiche sind hierbei wichtig für Sie? Welche Erfahrung haben Sie mit Selbstfürsorge in Ihrem Alltag gemacht?

Was Selbstfürsorge für mich bedeutet

Vermutlich ist Ihnen bereits bewusst, dass Selbstfürsorge für Ihren Alltag und Ihre Gesundheit wichtig ist. Nehmen Sie sich hier nochmal etwas Zeit und reflektieren Sie genau, welche einzelnen Auswirkungen eine gute Selbstfürsorge auf Sie und auch auf Ihre verschiedenen Lebensbereiche hat und haben wird. Auf wen oder was wirkt sich Ihre Superkraft aus, wenn Sie sie ausreichend einsetzen? Warum wollen Sie dranbleiben? – Immer wieder zu reflektieren, wie Sie und Ihre Umwelt dadurch profitieren, hilft Ihnen am Ball zu bleiben und ein eventuell aufkommendes Zweifeln, ob dafür denn genug Zeit sei, aus dem Weg zu räumen.

Langfristige Auswirkungen einer ausreichenden Selbstfürsorge

Wünsche und Ziele

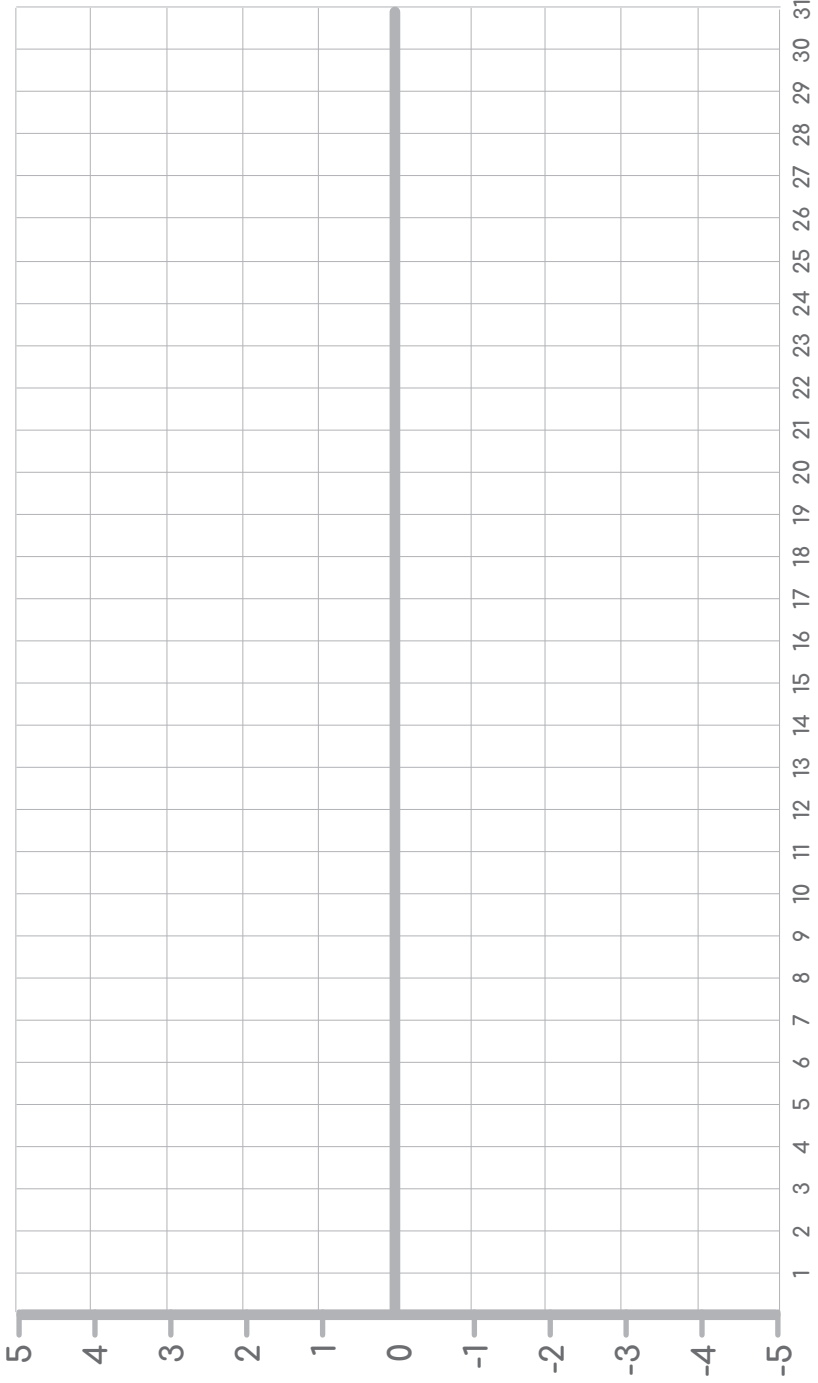
Weiter geht's! Machen Sie sich zum Start des neuen Heftes noch einmal Gedanken darüber, was Sie sich von den nächsten Monaten erhoffen. Überlegen Sie genau, worauf Sie in der nächsten Zeit fokussieren werden. Haben Sie für sich selbst sowie bezüglich Ihrer Selbstfürsorge und Ihrer Gesundheit bestimmte Ziele?

Was ich mir für die nächsten drei Monate vornehme

Monat _____

Was ich diesen Monat unbedingt erledigen möchte

3 x Selbstfürsorge für diesen Monat



Tag _____

MO DI MI DO FR SA SO



-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Selbstfürsorge-Basis-Check



Heute bin ich stolz auf mich, weil

Heute bin ich dankbar für

Notizen



_____ KG

Was ich heute gemacht habe

- 0-1 _____
- 1-2 _____
- 2-3 _____
- 3-4 _____
- 4-5 _____
- 5-6 _____
- 6-7 _____
- 7-8 _____
- 8-9 _____
- 9-10 _____
- 10-11 _____
- 11-12 _____
- 12-13 _____
- 13-14 _____
- 14-15 _____
- 15-16 _____
- 16-17 _____
- 17-18 _____
- 18-19 _____
- 19-20 _____
- 20-21 _____
- 21-22 _____
- 22-23 _____
- 23-24 _____