



A FREE WORKBOOK

Gedanken Tagebuch

IULI BANU

WWW.IULIBANUCOACHING.DE

Klarheit

Gedanken-Tagebuch: Ein Werkzeug für Klarheit und Veränderung

Ein Gedanken-Tagebuch ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Es dient dazu, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen, insbesondere solche, die automatisch und oft negativ ablaufen. Durch das schriftliche Festhalten deiner inneren Dialoge kannst du Denkmuster erkennen, hinterfragen und in konstruktivere Bahnen lenken.

Was bewirkt es?

Das Gedanken-Tagebuch hilft dir, emotionale Reaktionen besser zu verstehen und auf eine gesunde Art mit Herausforderungen umzugehen. Es ermöglicht, negative Denkmuster zu entlarven und schrittweise durch realistische und positive Überzeugungen zu ersetzen. Dadurch fördert es langfristig emotionales Wohlbefinden und stärkt dein Selbstwertgefühl.

Gedanken Tage Buch

Situation: wo? as?wann?	Emotion auf scala 1-100	automatischer Gedanke

warum funktioniert es?

Das Gedanken-Tagebuch funktioniert, weil es das Bewusstsein für automatische Gedanken stärkt und so den ersten Schritt zur Veränderung von negativen Denkmustern ermöglicht.

Psychologisch gesehen hilft das **schriftliche Festhalten, Abstand zu schaffen**: Gedanken, die vorher überwältigend wirkten, können objektiver betrachtet und hinterfragt werden.

Neurologisch betrachtet aktiviert die bewusste Reflexion im Tagebuch den präfrontalen Cortex, der für rationales Denken und Problemlösung zuständig ist. Gleichzeitig wird die übermäßige Aktivität in den emotionalen Zentren des Gehirns, wie der Amygdala, reduziert, was Stress und emotionale Reaktivität mindern kann.

Das regelmäßige Hinterfragen und Umstrukturieren von Denkmustern fördert langfristig positivere Perspektiven und stärkt die emotionale Resilienz.

Hinweise

Die Übungen und Reflexionen in diesem Tagebuch ersetzen keine therapeutische oder psychologische Begleitung. Solltest du feststellen, dass bestimmte Themen dich stark belasten oder Unsicherheiten hervorrufen, zögere nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und erinnere dich daran, dass die Entscheidung, an deinem Selbstwertgefühl zu arbeiten, bereits ein mutiger und bedeutungsvoller Schritt ist.

Questions?

INFO@IULIBANU.COM

WWW.IULIBANUCOACHING.DE