

Tagebuch der Gefühle

Stimmungsschwankungen gehören zum Leben dazu. Es gibt Tage, an denen man gut drauf ist und Tage, an denen einfach nichts gelingen will. Gerade jetzt, Beim Erwachsenwerden, durchlebst Du eine Zeit, in der Stimmungsschwankungen besonders häufig vorkommen.

Führe ein Tagebuch der Gefühle. Ein Tagebuch kann helfen, Stimmungsschwankungen besser zu verstehen, indem Du Erlebtes reflektierst, Gefühle benennst und aufschreibst, wer oder was Dir geholfen hat. In Deinem Tagebuch der Gefühle kannst Du auch Deine Dankbarkeit ausdrücken und festhalten wie lange ein unangenehmes Gefühl angehalten hat.

Folgende Einträge sollten daher in Deinem Tagebuch nicht fehlen:

- Was habe ich an welchem Tag erlebt?
- Welches Gefühl stellte sich bei mir ein?
- Warum stellte sich dieses Gefühl ein?
- Welche Wünsche und Erwartungen hatte ich?
- Was habe ich gemacht?
- Wer hat mir geholfen?
- Wie lange hielt das Gefühl an?
- Was passierte danach?

Bei allem, was passiert, solltest Du Dich selbst annehmen und an Dich glauben. Du bist nicht allein mit Deinem Gefühl, auch wenn Du das in problembelastenden Momenten manchmal nicht erkennen kannst. Vielen anderen Mädchen und Jungen geht es gerade jetzt genauso wie Dir. In der Sokrates-Stunde in der Schule hast Du bereits gelernt, wie man Stress- und Angstgefühle kleiner macht und unangenehme Gefühle sogar vorbeugen kann. Vielleicht erinnerst Du Dich noch an die Unterrichtseinheit „Umgang mit Emotionen“. Die Tipps zum Wohlfühlen haben wir Dir auf der Folgeseite „Tipps und Tricks“ noch einmal zusammengestellt.