



Siegfried Lachmann

Für ein Leben aus der Fülle



www.siegfriedlachmann.de ° Siegfried Lachmann ° Jägerpfad 4, 77781 Biberach ° Fon: 0178 141 3578 ° info@siegfriedlachmann.de

Fachbeitrag bei www.siegfriedlachmann.de im September 2013

Wer Tagebuch schreibt, hat mehr vom Leben

Von Anne-Kerstin Busch

Nicht nur Schriftsteller machen es, sondern auch ganz normale Leute, Menschen aller Alterstufen: Tagebuch schreiben. Doch, was bringt es wirklich? Was hat man davon, wenn man Tagebuch schreibt? Und wie kann man das Tagebuch kreativ nutzen, um beispielsweise neue Ideen zu bekommen? Hilft Tagebuchschreiben bei der eigenen Entfaltung? Kann man damit besser seine Ziele erreichen? Und was geht noch?

In dem folgenden Artikel möchte ich nicht nur verschiedene „Tagebucharten“ vorstellen, sondern auch kreative Schreibtechniken, die das Tagebuchschreiben spannender machen.

Was kann das Tagebuch für Ihre Gesundheit tun?

Tatsächlich scheint das Tagebuchschreiben viele positive Auswirkungen zu haben, auch auf die Gesundheit, wie das folgende Zitat aus dem Buch *Heilung durch Schreiben – Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe*, Bern 2010 zeigt. Dort steht im Geleitwort:

„Als James W. Pennebaker in den 80-iger Jahren die ersten Studienteilnehmer bat, vier bis fünf Mal für 20 Minuten ihre tiefsten Gedanken und Gefühle zu dem schlimmsten, emotional am meisten berührenden Erlebnis in ihrem Leben aufzuschreiben, überraschten die eindeutigen Ergebnisse nicht nur die Forschungsgemeinschaft, sondern in der Stärke ihres Effekts auch ihn selbst: Die Studienteilnehmer mussten in den darauffolgenden Monaten weniger oft zum Arzt und waren positiver gestimmt als die Vergleichsgruppe.“ (S. 7)

Es hilft also, emotional belastende Situationen im Leben aufzuschreiben. Man kann Dinge einem Tagebuch anvertrauen, über die man vielleicht nie mit jemandem sprechen würde, und sie dadurch loslassen. Oft gewinnt man auch durch das Aufschreiben neue Erkenntnisse. So einfach ist es also, selbst etwas für die Gesundheit zu tun. Aber das Tagebuch kann noch viel mehr.

Vielleicht schreiben Sie sogar schon selbst regelmäßig Tagebuch oder haben es früher getan. Dann kennen Sie sicher das Tagebuch, in das Sie alles hineinschreiben, ganz gleich, ob es sich um Träume handelt, um Ziele, die Sie sich setzen, um Dinge, die Sie emotional belasten, aber auch um glückliche Momente. Es ist eine Möglichkeit, ein solches Tagebuch zu schreiben und es als „Lebensbegleitbuch“ zu verwenden. Hier empfiehlt es sich, die einzelnen Einträge mit Überschriften zu versehen und evtl. mit Stichworten zu kennzeichnen, so dass Sie Ihre Einträge schneller wiederfinden, wenn Sie diese suchen.

Der Vorteil eines Tagebuchs, in dem alles Platz findet, was Sie im Leben für wichtig erachten, ist, dass es Ihnen schnell einen Gesamtüberblick über Ihr derzeitiges Leben geben kann. Sie haben die Möglichkeit die Zusammenhänge zwischen einzelnen Ereignissen, Träumen und Zielen zu sehen.

Eine gute Möglichkeit ist es aber auch, Tagebücher für bestimmte Themen anzulegen, um sich ganz auf das jeweilige Thema zu fokussieren. Hier empfiehlt es sich, sich erst einmal auf ein Thema zu konzentrieren, was gerade im Leben „dran“ ist. Man kann dann genau so damit verfahren, wie mit einem allgemeinen Tagebuch, indem man alles notiert, was mit diesem einen Thema zu tun hat. Das können Hinweise von einem Freund oder Bekannten sein, die einem weiterhelfen, ein nächtlicher Traum, etc.

Verschiedene Arten von Tagebüchern

Traumtagebuch:

Man kann ein reines Traumtagebuch führen und „nur“ seine Träume aufschreiben. Es gibt immer wieder Berichte von Menschen, die ihre entscheidende Inspiration durch Träume bekommen haben. So wird beispielsweise gesagt, dass Friedrich August Kekulé durch einen Traum die ringförmige Anordnung der Atome im Benzolmolekül erkannte. Stephanie Meyers Roman *Biss zum Morgengrauen* soll auch auf einem Traum basieren.

Es gibt noch mehr Beispiele aus der Wissenschaft, der Kunst und Literatur, wo Träume entscheidende Wegweiser waren.

Warum sollten Sie Ihre Träume aufschreiben?

Aus meiner langjährigen Beschäftigung mit meinen Träumen weiß ich: Träume sind flüchtig. Schreibe ich einen Traum nicht sofort auf, vergesse ich ihn. Deshalb ist es wichtig, die Träume möglichst gleich nach dem Aufwachen ins Tagebuch zu schreiben. Oft zeigt sich beim Aufschreiben die Bedeutung des Traums und manchmal weiß man intuitiv, was der Traum einem über die derzeitige Lebenssituation sagen will.

Wenn man Antworten von seinen Träumen bekommen möchte, ist es empfehlenswert, sich vor dem Schlafengehen eine Frage zu stellen und die Träume um Antwort zu bitten. Beim Aufschreiben am nächsten Morgen sollten Sie schauen, ob Sie sich an einen Traum erinnern können oder mit einem bestimmten Gefühl aufwachen. Auch das Gefühl kann ein Hinweis sein und sollte notiert werden. Wenn Sie noch keine Antwort haben, dann fragen Sie am nächsten Abend wieder, solange, bis Sie eine Antwort haben.

Glückstagebuch oder Dankbarkeitstagebuch:

Dies ist ein Tagebuch, worin man alle Momente im Leben notiert, die einen glücklich machen oder wofür man dankbar ist. Man kann dies auch sehr gut ins normale Tagebuch integrieren und abends darüber schreiben, für welche Erlebnisse des vergangenen Tages man dankbar ist. Ziel dieses Tagebuchs ist es, sich nach und nach vom negativen Opferdenken zu befreien und sich immer mehr auf das zu fokussieren, was einen glücklich macht. Wenn man darüber schreibt, wird man sich dessen bewusst, dass es immer auch kleine Glücksmomente gibt und kann sich in ein gutes, positives Gefühl bringen.

Zieletagebuch:

Ein Zieletagebuch hilft z. B. dabei, sich auf ein Jahresziel zu fokussieren. Man kann sich Aufgaben stellen, die auf dem Weg zum Ziel wichtig sind und darüber schreiben, was man erreicht hat und wie weit man gekommen ist. Dieses Tagebuch hilft dabei, die Disziplin und das Durchhaltevermögen zu entwickeln,

wirklich dranzubleiben. Auch hier empfiehlt es sich, die Träume mit einzubeziehen. Man kann z. B. vor dem Einschlafen fragen: Was ist der nächste Schritt, den ich gehen muss, um mein Ziel zu erreichen. Oder man bittet um kreative Lösungen im Traum und schreibt diese auf.

Gesundheitstagebuch:

Hier hat alles rund um das Thema Gesundheit Platz. Man kann z. B. darüber schreiben, wie fit man sein will, wie viel Energie man haben will, etc. Dann kann man in diesem Buch alle Ideen sammeln, die einem dazu verhelfen, sich gesund und energiegeladen zu fühlen, z. B. Ernährung, Entspannung, Bewegung, etc. Spannend ist es auch, über das zu schreiben, was einem nicht gut tut. Vielleicht isst man etwas und spürt, dass es den Energielevel senkt und man dadurch müde wird. Dann ist es gut, wenn man sich das notiert, denn so kann man sich diese Essgewohnheiten oder Verhaltensweisen am besten bewusstmachen und sie ändern.

Es gibt sicher noch mehr Möglichkeiten, spezielle Tagebücher zu schreiben. Man kann auch all diese speziellen Themen einfach in ein Haupttagebuch integrieren und den Texten verschiedene Überschriften geben oder sie mit unterschiedlichen Farben markieren, um auch später schneller wiederzufinden, was gerade wichtig ist. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Wenn das Schreiben bisher so gar nicht Ihr Ding war, was dann?

Es kann sein, dass Sie beim Thema „Schreiben“ erst einmal eine Blockade verspüren. Bei vielen Menschen „lagern“ im Unterbewusstsein Erfahrungen, z. B. aus der Schulzeit, wo sie vielleicht wegen ihres Schreibstils kritisiert wurden oder man ihnen sogar gesagt hat, dass sie gar nicht schreiben können.

Vergessen Sie all das und beginnen Sie neu mit diesen Tagebuch-Tipps:

- Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass Ihr Tagebuch nur für Sie persönlich ist. Betrachten Sie es als einen Freund und Begleiter, der Ihnen dabei hilft, mehr über sich selbst zu erfahren und besser durchs Leben zu gehen.
- Schreiben Sie sich frei! Jedes Mal, wenn Sie eine Blockade verspüren, nehmen Sie ein Blatt Papier und machen Sie Freewriting. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht, ohne zu zensieren, ohne auf Rechtschreibung und Grammatik zu achten, ca. 5 bis 10 Minuten lang. So gewinnen Sie Vertrauen in Ihre persönliche Schreibstimme und stärken diese.
- Arbeiten Sie mit Bildkärtchen! Nehmen Sie Zeitschriften, die Sie nicht mehr benötigen und schneiden Sie verschiedene Bilder aus. Kleben Sie diese Bilder am besten auf Karteikarten in DIN A5. Wenn Sie beim Schreiben nicht weiterwissen, nehmen Sie Ihre Bildkärtchen und drehen Sie diese um, so dass Sie die Bilder nicht sehen. Ziehen Sie dann intuitiv eine Karte und fragen Sie sich, welche Impulse Ihnen das Bild gibt. Schreiben Sie diese Impulse einfach auf, ohne sie zu bewerten.

Gerade beim Tagebuchschreiben geht es darum, dass Sie Selbstvertrauen gewinnen ins eigene Schreiben. Finden Sie Ihre persönliche Schreibstimme und versuchen Sie, **nicht perfekt zu sein**. Tagebuch schreiben hat **nichts** mit Perfektion zu tun. Tun Sie es für sich selbst. Erlauben Sie Ihrer inneren, ganz persönlichen Kreativität, sich im Außen zu manifestieren.

Das Tagebuch hilft Ihnen nicht nur, Ihr Leben besser zu verstehen, Ziele zu erreichen oder glücklicher zu werden. Es ist auch eine Unterstützung für alle, die professionell schreiben möchten. Durch das regelmäßige Tagebuchschreiben können Sie Ihr Schreiben trainieren. Es öffnet für neue Ideen und mehr Selbstvertrauen in die eigenen Schreibfähigkeiten. Alles beginnt mit dem Tagebuch. Kaufen Sie sich ein schönes Buch oder Heft, welches Sie gerne als Tagebuch verwenden. Fangen Sie einfach an und finden

Sie Ihren eigenen Weg, Ihren eigenen Stil, Ihre eigenen Möglichkeiten. Nutzen Sie Ihr Tagebuch dazu, sich persönlich zu entfalten, Ihr Business auf eine neue Stufe zu heben oder sich dessen bewusst zu werden, wie kreativ Sie wirklich sind. Haben Sie einfach Spaß, der Nutzen stellt sich dann von alleine ein.



Über die Autorin Anne-Kerstin Busch:

Anne-Kerstin Busch ist Schreibberaterin und Autoren-Coach. Seit zehn Jahren unterstützt sie Selbstständige, Kleinunternehmer und Privatpersonen dabei, ihre persönliche Schreibstimme zu finden und selbstbewusster zu schreiben. Dafür hat sie verschiedene kreative Übungen und Programme entwickelt, die dabei helfen, die eigene Kreativität besser wahrzunehmen und zu nutzen, ganz gleich, ob es sich dabei ums persönliche Schreiben, wie z. B. Tagebuch oder um Business Texte, wie Flyertexte, Blogartikel, E-Books oder Presstexte handelt.

Wichtig ist ihr dabei, dass die Teilnehmer ihrer Einzeltrainings, (Online)-Workshops und Webinare sich bewusst machen, was sie besonders macht und dies auch im Text auf den Punkt bringen.

Dafür verbindet sie ihr journalistisches Know-how aus einer langjährigen Tätigkeit als Redakteurin bei einem großen Fernsehsender mit den von ihr entwickelten kreativen Techniken.

Ihr Motto lautet: „Jeder Mensch, jedes Unternehmen ist einzigartig. Jeder hat die Fähigkeit, diese Einzigartigkeit mit Worten auszudrücken. Alles beginnt mit dem ersten Schritt.“

Mehrunter: www.anne-kerstin-busch.com und www.schreiboase.de.

Ich danke Frau Busch sehr herzlich für die Bereitstellung dieses sehr wertvollen Fachbeitrags.

Ihr Siegfried Lachmann