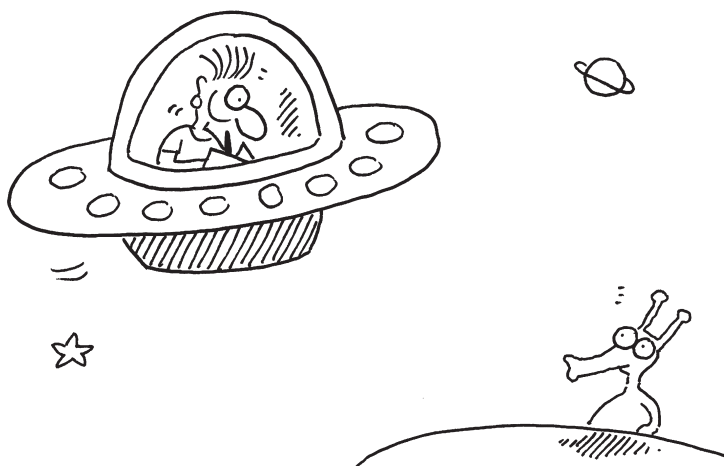


Eva Knöpfler ☆ Renate Alf

# Mein DBT-Journal to go!



### Besonderer Hinweis

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autorin und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2024 by J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Renate Alf

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von Print Consult GmbH

Printed in Slovakia

ISBN 978-3-608-40188-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Vorwort

Herzlich willkommen in deinem neuen Journal!

»Mein DBT-Journal to go!« enthält hilfreiche Skills und ist Journal und Terminplaner in einem. Du kannst es dir anpassen, wie DU das möchtest, entweder schwarz-weiß oder kunterbunt. Dabei gibt es kein richtig oder falsch, erlaubt ist, was DIR gefällt ☺

Ich wünsche dir viel Spaß damit!

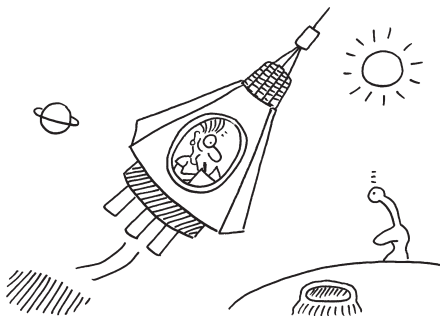
Das Journal nimmt dich auf eine spannende Reise durch die kommenden 12 Monate mit und begleitet deine Fortschritte im Alltag. Gleichzeitig sollen dir die Challenges helfen zu wachsen. Außerdem bekommst du monatliche Inputs, die dich motivieren, dranzubleiben, auch wenn es mal herausfordernd und schwierig wird. In solchen Situationen neigen wir Menschen oft dazu, aufgeben zu wollen, und wir haben das Gefühl, versagt zu haben. Aber das Gegenteil ist der Fall! Wir haben es nur (noch) nicht geschafft, etwas im ersten Anlauf umzusetzen oder zu bewältigen. Wir brauchen vielleicht etwas mehr Zeit, Versuche oder Unterstützung. Am Ende dürfen und können wir umso stolzer sein, etwas geschafft zu haben. Auch wenn es sich noch so klein und komisch anfühlt, nach und nach setzt sich dein Puzzle des Lebens immer weiter zusammen. Jedes Abenteuer beginnt mit einem ersten Schritt.

Bleib dran, es lohnt sich!

Am Ende des Jahres hast du ein tolles Nachschlagewerk für alles, was du erreicht hast und worauf du stolz sein darfst und kannst!

## Dank

Ein herzliches Dankeschön geht an Fr. VK und K-P für den konstruktiven Input, zwei sehr engagierte und empathische DBT-Therapeutinnen im hohen Norden, die mich auf meinem Weg begleitet haben.



# Inhalt



Code .....	12
Der »Beipackzettel« zu deinem Journal .....	13
Jahresübersicht .....	18
Mein persönlicher Notfallkoffer .....	22
Mein Notfallplan .....	23
Meine Lieblingsskills .....	24
Meine Therapieziele .....	25
Meine Vorsorgetermine beim Arzt .....	26

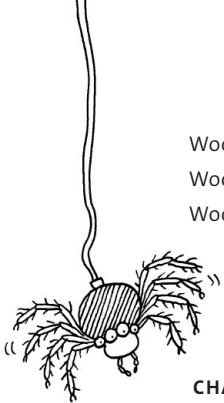
## Monat 1

<b>CHALLENGE</b>	Meine Füße atmen .....	27
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	28
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	29
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	30
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	31
<b>INPUT</b>	Warum soll ich achtsam sein? .....	36
<b>INPUT</b>	Was bedeutet Achtsamkeit für mich? .....	37
Woche 3, 4 & 5	Wochenübersicht Termine .....	38
Woche 3, 4 & 5	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	39
Woche 3, 4 & 5	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	40
Woche 3, 4 & 5	DIARY-Card .....	41
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	50

## Monat 2

<b>CHALLENGE</b>	Ich verbinde mich .....	51
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	52
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	53
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	54
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	55

<b>INPUT</b>	Wie schaffe ich es, Achtsamkeit in meinen Alltag zu integrieren? .....	60
<b>INPUT</b>	Wie schaffe ich es, dranzubleiben?	
	Was mache ich, wenn es nicht gelingt? .....	61
Woche 3 & 4	Wochenübersicht Termine .....	62
Woche 3 & 4	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	63
Woche 3 & 4	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	64
Woche 3 & 4	DIARY-Card .....	65
	Meine schönsten Momente in diesem Monat &	
	Meine To-dos für den nächsten Monat .....	70
 <b>Monat 3</b>		
<b>CHALLENGE</b>	Sammeln von bunten Momenten .....	71
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	72
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	73
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	74
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	75
<b>INPUT</b>	Wie erstelle ich eine Pro-und-Contra-Liste? .....	80
<b>INPUT</b>	Was bringt mir eine Pro-und-Contra-Liste? .....	81
Woche 3, 4 & 5	Wochenübersicht Termine .....	82
Woche 3, 4 & 5	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	83
Woche 3, 4 & 5	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	84
Woche 3, 4 & 5	DIARY-Card .....	85
	Meine schönsten Momente in diesem Monat &	
	Meine To-dos für den nächsten Monat .....	94
 <b>Monat 4</b>		
<b>CHALLENGE</b>	Ich Sorge gut für mich und meinen Körper .....	95
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	96
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	97
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	98
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	99
<b>INPUT</b>	Wie schaffe ich es, mich für einen neuen Weg zu entscheiden? .....	104
<b>INPUT</b>	Was hilft mir, auf meinem neuen Weg zu bleiben, wenn es schwierig wird? .....	105
Woche 3 & 4	Wochenübersicht Termine .....	106



Woche 3 & 4	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	107
Woche 3 & 4	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	108
Woche 3 & 4	DIARY-Card .....	109
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	114

### Monat 5

<b>CHALLENGE</b>	Der Kampf mit der Palme .....	115
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	116
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	117
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	118
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	119
<b>INPUT</b>	Wie gelingt mir innere Bereitschaft? .....	124
<b>INPUT</b>	Warum ist Radikale Akzeptanz hilfreich? .....	125
Woche 3, 4 & 5	Wochenübersicht Termine .....	126
Woche 3, 4 & 5	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	127
Woche 3, 4 & 5	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	128
Woche 3, 4 & 5	DIARY-Card .....	129
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	138

### Monat 6

<b>CHALLENGE</b>	Wann bin ich wie hungrig? .....	139
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	140
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	141
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	142
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	143
<b>INPUT</b>	Was mache ich, wenn meine Gefühle mich in die Falle tappen lassen? .....	148
<b>INPUT</b>	Wie schaffe ich es, wieder aus der Falle zu entkommen? .....	149
Woche 3 & 4	Wochenübersicht Termine .....	150
Woche 3 & 4	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	151
Woche 3 & 4	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	152
Woche 3 & 4	DIARY-Card .....	153
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	158

## Monat 7

<b>CHALLENGE</b>	NEIN NEIN NEIN NEIN .....	159
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	160
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	161
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	162
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	163
<b>INPUT</b>	Wie kann ich meine starken Gefühle abschwächen? ....	168
<b>INPUT</b>	Wie kann ich mir sicher sein, dass meine Wahrnehmung der Gefühle angemessen ist? .....	169
Woche 3, 4 & 5	Wochenübersicht Termine .....	170
Woche 3, 4 & 5	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	171
Woche 3, 4 & 5	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	172
Woche 3, 4 & 5	DIARY-Card .....	173
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	182

## Monat 8

<b>CHALLENGE</b>	Meine Schlafroutine .....	183
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	184
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	185
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	186
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	187
<b>INPUT</b>	Wie surfe ich meine Gefühle? .....	192
<b>INPUT</b>	Wie kann ich Probleme konstruktiv lösen? .....	193
Woche 3 & 4	Wochenübersicht Termine .....	194
Woche 3 & 4	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	195
Woche 3 & 4	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	196
Woche 3 & 4	DIARY-Card .....	197
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	202

## Monat 9

<b>CHALLENGE</b>	Wo sind meine Gefühle in meinem Körper? .....	203
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	204
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	205
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	206
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	207



<b>INPUT</b>	Warum sollte ich angenehme Gefühle sammeln? .....	212
<b>INPUT</b>	Ich soll Verantwortung für mich übernehmen? .....	213
Woche 3, 4 & 5	Wochenübersicht Termine .....	214
Woche 3, 4 & 5	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	215
Woche 3, 4 & 5	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	216
Woche 3, 4 & 5	DIARY-Card .....	217
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	226

### Monat 10

<b>CHALLENGE</b>	Zauberworte .....	227
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	228
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	229
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	230
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	231
<b>INPUT</b>	Ich soll mich um mich kümmern und gut mit meinem Körper umgehen? .....	236
<b>INPUT</b>	Warum sind meine negativen Glaubenssätze so mächtig und wie schaffe ich es, sie zu entkräften? ...	237
Woche 3 & 4	Wochenübersicht Termine .....	238
Woche 3 & 4	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	239
Woche 3 & 4	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	240
Woche 3 & 4	DIARY-Card .....	241
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	246

### Monat 11

<b>CHALLENGE</b>	Dein Wegbegleiter .....	247
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	248
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	249
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	250
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	251
<b>INPUT</b>	Wie sage ich richtig NEIN und zerstöre nicht gleich die Beziehung zu meinem Gegenüber unwiederbringlich? ..	256
<b>INPUT</b>	Ich darf um etwas bitten und meine Bedürfnisse ernstnehmen? .....	257
Woche 3, 4 & 5	Wochenübersicht Termine .....	258



Woche 3, 4 & 5	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	259
Woche 3, 4 & 5	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	260
Woche 3, 4 & 5	DIARY-Card .....	261
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	270

## Monat 12

<b>CHALLENGE</b>	Meine Pause für Selbstmitgefühl .....	271
Woche 1 & 2	Wochenübersicht Termine .....	274
Woche 1 & 2	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	275
Woche 1 & 2	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	276
Woche 1 & 2	DIARY-Card .....	277
<b>INPUT</b>	Wie kann ich mein Selbstvertrauen im Alltag stärken? ..	282
<b>INPUT</b>	Wie schaffe ich es, meinen Frust im Alltag auszubalancieren? .....	283
Woche 3 & 4	Wochenübersicht Termine .....	284
Woche 3 & 4	SMART-Ziel & To-do & Wichtig .....	285
Woche 3 & 4	Spruch der Woche & Wochenprotokoll .....	286
Woche 3 & 4	DIARY-Card .....	287
	Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat .....	292

	Meine Pläne für das kommende Jahr .....	293
	Jahresrückblick auf meine schönsten Momente .....	294
	Meine Jahresvorschau .....	296
	Meine Packliste für die nächste Reise & den nächsten Klinikaufenthalt .....	300
	Mein Projekt .....	302
	Mein Habit-Tracker .....	308
	Skillsliste & Liste angenehmer Aktivitäten .....	310
	Notizen .....	312



# Code



Hier legst du deinen Code für dein Journal fest.  
Diesen kannst du später im Journal für verschiedene Dinge nutzen, wie z. B. um erledigte Aufgaben oder Termine abzuheben bzw. zu markieren.  
Du hast die Möglichkeit, hier auf dieser Seite passende Symbole für bestimmte Dinge zu vergeben, die du dann im Journal nutzen kannst. Du kannst diese Liste beliebig erweitern.

☐

To-do

☐

Notiz

☐

Erledigt

☐

Event

☐

In Arbeit

☐

Geburtstag

☐

Verschoben

☐

Wichtig

☐

Gestrichen

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

## Der »Beipackzettel« zu deinem Journal

Hier findest du Vorschläge, wie du das Journal nutzen und ausfüllen kannst. Schau, was für dich am besten passt.

Uns war es wichtig, dass wir das Journal möglichst universell gestalten, um es dir zu ermöglichen, zu jedem Zeitpunkt im Jahr zu starten. Da jeder Monat unterschiedlich viele Tage hat, haben wir uns entschieden, jeweils einen Monat mit fünf Wochen zu gestalten und im darauffolgenden Monat mit vier Wochen. Das wiederholt sich dann sechs Mal. So kommen wir auf insgesamt 54 Wochen.

## Inhalt

Hier findest du eine Übersicht, was sich wo befindet, und du kannst dich schneller orientieren.

## Jahresübersicht

Das komplette Jahr auf einen Blick. Hier kannst du anstehende Feiern, Geburtstage und andere wichtige Termine eintragen.

## Mein persönlicher Notfallkoffer

Hier kannst du die Dinge auflisten, die du in deinem Notfallkoffer hast.

## Mein Notfallplan

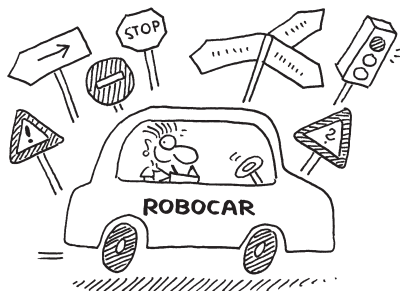
Wie sieht dein konkreter Notfallplan aus, wen kannst du kontaktieren, wenn es dir nicht gut geht?

## Meine Lieblingsskills

Welche Skills nutzt du am liebsten?

### Meine Therapieziele (kurz- / mittel- / langfristig)

Was möchtest du in deiner Therapie erreichen? Trage hier deine Ziele ein, versuche, sie in kleine Ziele aufzuteilen, die du



nach und nach erreichen kannst. Diese können sich auch im Lauf des Jahres verändern, vielleicht möchtest du sie von Zeit zu Zeit anpassen oder auch ergänzen.

### **Meine Vorsorgetermine beim Arzt**

Hier kannst du deine Vorsorgetermine beim Arzt eintragen. Im Alltagsstress geht die Vorsorge oft unter; die Seite soll dir dabei helfen, sie im Blick zu behalten.

### **Monatliche Inputs**

Jeden Monat erhältst du zwei kurze Inputs mit Tipps, die dir helfen können, die DBT und ihre Bestandteile in deinen Alltag zu integrieren. Ich möchte dich motivieren dranzubleiben, auch wenn etwas mal schwierig ist.

DBT-Skills erscheinen auf den ersten Blick in der Theorie manchmal super kompliziert und nicht direkt verständlich oder umsetzbar. Sie sind eine Herausforderung und Übungssache. Als ich das erste Mal mit Skills konfrontiert wurde, war ich überfordert und dachte, das schaffe ich nie. Und ich sah anfangs keinen Sinn darin, etwas zu üben, wenn es mir gerade gut geht – weil dann brauche ich das ja nicht. Aber mit der Zeit habe ich mich auf die Reise gemacht, meinen neuen Weg verfolgt und den alten, ausgetretenen Weg hinter mir gelassen.

Inzwischen ist es so, dass ich viele der Skills schon in mir habe und das Manual nicht mehr brauche. In vielen Situationen ist mir gar nicht mehr bewusst, dass ich gerade Skills einsetze, das passiert automatisch. Und ich bemerke, dass DBT mir in vielen verschiedenen Situationen hilft und ich auf einige Dinge eine andere, konstruktive Sichtweise bekommen habe.

Einiges wird dir schon bekannt vorkommen, anderes ist vielleicht neu für dich.

Schau einfach, was für dich passt und was du für dich umsetzen möchtest. Manche Punkte fallen dir vielleicht leichter als andere, das ist total ok. Wir sind alle verschieden und haben unser eigenes Tempo.

Alle Inputs sind ein offenes Angebot an dich und kein Muss.

### **Meine Challenges**

In diesem Journal wirst du 12 Challenges finden.

Sie sollen dich nicht ärgern, sondern vielmehr herausfordern und motivieren, dass du dranbleibst und nicht direkt beim ersten Hindernis aufgibst.

Am Anfang werden dir die Challenges vielleicht noch nicht ganz leichtfallen, aber mit der Zeit wirst du feststellen, dass sie dir immer etwas leichter gelingen. Manchmal wirst du vielleicht etwas frustriert sein, weil es nicht so recht klappen möchte, das ist total normal. Dann versuche bitte, dich nicht zu sehr unter Druck zu setzen, und gib dir und der Challenge einfach am nächsten Tag eine neue Chance. Du wirst feststellen, dass es dir immer besser gelingen wird und dass es sich lohnt, dranzubleiben. Du kannst sehr stolz auf dich sein, dass du es versucht hast.

Am Anfang des Monats sind es vielleicht nur ein paar Momente, in denen es dir gelingt, die Challenge umzusetzen. Am Ende des Monats sind es vielleicht zwei Momente mehr, in denen sie dir gelingt. Du darfst und kannst darauf sehr stolz sein. Gibt nicht auf, wage etwas Neues, es lohnt sich!

### Meine Wochenübersicht

Hier kannst du deine Termine in der jeweiligen Woche eintragen. Unten findest du einen Graph, in den du z.B. deine Stimmung oder dein Stresslevel auf einer Skala von 0–100 eintragen kannst.



### Mein SMART-Ziel & To-do & Wichtig

Auf dieser Seite darfst du dein SMART-Ziel der Woche eintragen. Ganz wichtig: Vergiss nicht, deine Belohnung einzutragen und auch zu vermerken, wann du dich belohnt hast. Hast du bei der Festlegung deines SMART-Ziels auch an alle Punkte gedacht? Ist es **Sinnvoll** (Hilft es dir, deine Therapieziele zu erreichen)? Ist es **Messbar** (Woran merkst du, dass du es erreicht hast)? Ist es **Aktiv** (Kannst du das Ziel aus eigener Kraft erreichen)? Ist es **Realistisch** (Ist es für dich in einer Woche erreichbar)? Ist es **Terminorientiert** (Bis wann möchtest du es erreicht haben)?

Weiterhin kannst du deine To-dos und wichtige Punkte aufschreiben, die in dieser Woche anstehen.

### Spruch der Woche & Mein Wochenprotokoll

Ein Zitat soll dich in der Woche begleiten. Du kannst ein kurzes Wochenprotokoll ausfüllen und eintragen, welches Gefühl du hattest und auch, ob es zur jeweiligen Situation passt, oder ob es ein »altes« Gefühl ist. Vielleicht erkennst du ein Muster und kannst in Zukunft besser einschätzen, ob dein Gefühl angemessen ist oder es nur vorgibt. Ergänzend kannst du dein angenehmstes und unangenehmstes Ereignis der Woche eintragen.

## **Meine DIARY-Card**

Hier findest du eine Kurzversion der DIARY-Card, die du bestimmt kennst. Du kannst sie nach deinen Bedürfnissen ergänzen (Skala 0–5).

Die DIARY-Card soll dir einen kurzen Überblick geben, ob du in der Woche gut für dich gesorgt hast (ABC GESUND). Weiter soll sie dir helfen, an deinen Therapiezielen zu arbeiten. Welche neuen Wege hast du dir überlegt, hast du daran gedacht oder sie sogar ausprobiert? Aber auch dein Problemverhalten in den Blick zu nehmen, wann in der Woche war das besonders herausfordernd, und hast du ihm nachgegeben?

## **Meine schönsten Momente in diesem Monat & Meine To-dos für den nächsten Monat**



Positive Erlebnisse und schöne Momente können vor allem in schwierigen Momenten kleine Lichtblicke sein und dich daran erinnern, was du Schönes erlebt hast.

Gleichzeitig kannst du auf dieser Seite deine To-dos für den kommenden Monat eintragen.

## **Meine Pläne für das kommende Jahr**

Diese Seite soll dir die Gelegenheit geben, einzutragen, was du dir für das nächste Jahr vornehmen möchtest und was dir wichtig ist.

## **Jahresrückblick auf meine schönsten Momente**

Hier kannst du deine schönsten Momente im vergangenen Jahr eintragen und dir bewusst werden, wie viel Schönes das Jahr für dich bereitgehalten hat. Im Hamsterrad des Alltags neigen wir Menschen sehr dazu, den Fokus auf das Negative zu legen und das Positive aus den Augen zu verlieren.

## **Meine Jahresvorschau**

Auf diesen Seiten hast du die Möglichkeit, deine anstehenden Termine im kommenden Jahr einzutragen.

## **Meine Packliste für die nächste Reise oder den nächsten Klinikaufenthalt**

Eine Reise oder ein Klinikaufenthalt brauchen meistens einiges an Planung. Ich habe für mich festgestellt, dass es hilfreich ist, eine Checkliste zu haben, damit ich wichtige Dinge nicht vergesse. Dazu habe ich dir verschiedene Blöcke gemacht, du kannst sie gerne ergänzen, wie es für dich passt.

## **Mein Projekt**

Am Anfang des Journals hast du deine Therapieziele eingetragen bzw. festgelegt. Diese können sich im Laufe des Jahres bzw. der Therapie verändern. Um ein Ziel zu erreichen, sind oft viele kleine Schritte erforderlich. Es kann hilfreich sein, ein Ziel als Projekt umzusetzen. Auf diesen beiden Seiten hast du die Möglichkeit, einzutragen, was dein Projekt genau ist, es zeitlich einzugrenzen und deinen Fortschritt festzuhalten. Du kannst deine Ideen, Teilschritte und To-dos dazu eintragen.

Ganz wichtig sind die letzten beiden Punkte bei einem Projekt, denn du darfst dich auch belohnen und feiern. Auch wenn du das Projekt nicht komplett abgeschlossen hast, solltest du dich nicht bestrafen. Du darfst und kannst stolz auf dich sein, dass du dich auf den Weg gemacht hast. Vielleicht ist in dem Moment noch nicht der richtige Zeitpunkt, um dein Ziel zu erreichen, oder du brauchst noch etwas mehr Zeit und/oder Unterstützung. Das ist total okay. Belohne dich und sei stolz auf dich!

## **Habit-Tracker**

Die Tracker kannst du für die verschiedensten Dinge nutzen. Du kannst zum Beispiel eintragen, wie häufig du einen bestimmten Skill eingesetzt hast oder wieviel du dich bewegt hast.

## **Skillsliste & Liste angenehmer Aktivitäten**

Ganz vorne im Journal findest du einen Download-Link zu einer Liste an verschiedenen Skills bzw. angenehmen Aktivitäten, unterteilt nach den fünf Sinnen. Du kannst ankreuzen, ob du sie bereits kennst oder nicht, sie für dich hilfreich sind, du sie versuchen möchtest oder ob du sie ausprobierst. Auf den folgenden Seiten kannst du dir deine persönliche Liste zusammenstellen und sie übers Jahr immer wieder ergänzen oder verändern und etwas Neues ausprobieren. Sei mutig, neugierig und trau dich, Ungewohntes zu versuchen.

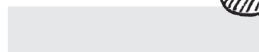
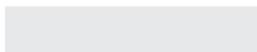
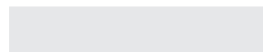
## **Notizen**

Diese Seiten kannst du für allerlei Notizen nutzen, du kannst Dinge einkleben, gestalten,ritzeln, malen, schreiben oder, oder, oder. Ganz so, wie es dir gefällt.

# Jahresübersicht

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31





1 .....  
2 .....  
3 .....  
4 .....  
5 .....  
6 .....  
7 .....  
8 .....  
9 .....  
10 .....  
11 .....  
12 .....  
13 .....  
14 .....  
15 .....  
16 .....  
17 .....  
18 .....  
19 .....  
20 .....  
21 .....  
22 .....  
23 .....  
24 .....  
25 .....  
26 .....  
27 .....  
28 .....  
29 .....  
30 .....  
31 .....

1 .....  
2 .....  
3 .....  
4 .....  
5 .....  
6 .....  
7 .....  
8 .....  
9 .....  
10 .....  
11 .....  
12 .....  
13 .....  
14 .....  
15 .....  
16 .....  
17 .....  
18 .....  
19 .....  
20 .....  
21 .....  
22 .....  
23 .....  
24 .....  
25 .....  
26 .....  
27 .....  
28 .....  
29 .....  
30 .....  
31 .....

1 .....  
2 .....  
3 .....  
4 .....  
5 .....  
6 .....  
7 .....  
8 .....  
9 .....  
10 .....  
11 .....  
12 .....  
13 .....  
14 .....  
15 .....  
16 .....  
17 .....  
18 .....  
19 .....  
20 .....  
21 .....  
22 .....  
23 .....  
24 .....  
25 .....  
26 .....  
27 .....  
28 .....  
29 .....  
30 .....  
31 .....

# DIARY-Card

ABC GESUND (0–5)		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ausreichende Bewegung								
Ausreichend gegessen								
Ausreichend getrunken								
Ausreichend geschlafen								
Selbstmitgefühl								
<b>Neuer Weg 1:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Neuer Weg 2:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 1:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 2:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 3:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
Skills gemacht?								
Sport gemacht?								
Angenehme Aktivitäten aufgesucht?								
Therapie-Aufgaben erledigt?								

# INPUT: Warum soll ich achtsam sein?

Achtsamkeit ist die Basis der DBT.

Ohne Achtsamkeit ist es schwer, sich seiner bewusst zu werden und wahrzunehmen, was gerade in uns los ist.

Durch Achtsamkeit bekommen wir einen Abstand zu sehr starken Gefühlen oder Situationen. Wir haben Zeit, bewusst auf etwas zu reagieren und wahrzunehmen, was das gerade mit uns macht.

Achtsamkeit hilft uns auch, Frühwarnzeichen zu erkennen. Dadurch sind wir in der Lage, rechtzeitig und konstruktiv auf eine Situation zu reagieren, statt explosiv und impulsiv über ein Ziel hinauszuschießen und Dinge zu sagen oder zu tun, die wir eigentlich so gar nicht wollten.

Gleichzeitig haben wir die Chance zu erkennen, dass wir gerade wieder auf den alten Weg abbiegen, den wir eigentlich hinter uns lassen wollten, auch wenn er bequem und ausgetreten ist.

Durch Achtsamkeit sind wir im »Hier und Jetzt«.

Wenn wir nicht achtsam sind, rasen wir nur so durch unseren Alltag und vergessen die kleinen Dinge, die das Leben bereithält. Zum Beispiel die Dinge, die gut klappen oder uns Freude bereiten. Stattdessen funktionieren wir einfach nur und versuchen, alles irgendwie abzuarbeiten.

Achtsamkeit muss nichts Großes sein; achtsam zu sein kann schon bedeuten, nur einen einzigen Atemzug bewusst wahrzunehmen. Bewusst wahrzunehmen, wie sich der Stuhl anfühlt, auf dem ich gerade sitze, oder was ich gerade um mich herum wahrnehme an Düften, Farben und Geräuschen.

# Was bedeutet Achtsamkeit für mich?

Was ist Achtsamkeit für dich? Hast du Achtsamkeit schon bewusst in deinen Alltag integriert oder gibt es noch Bedarf, etwas zu verändern?

Meine Achtsamkeit im Alltag aktuell:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Das möchte ich verändern:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



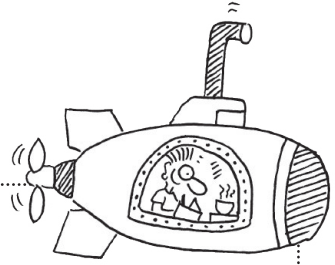
# Wochenübersicht Termine

MONAT: .....


## Graph der Woche



# SMART-Ziel



MEIN SMART-ZIEL DER WOCHE

DAMIT BELOHNE ICH MICH

BELOHNT AM

Meine To-dos der Woche:

Wichtig:

- .....
- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....

# Wochenprotokoll



*Leben ist das, was passiert, während du  
beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.*

John Lennon

Wochentag	Welches Gefühl hatte ich?	Habe ich dabei <i>alte</i> Gefühle entdeckt, die <u>nicht zur aktuellen Situation</u> passen?

Was war mein angenehmstes Ereignis der Woche?	Was war mein <u>unangenehm</u> stes Ereignis der Woche?

# DIARY-Card

ABC GESUND (0–5)		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ausreichende Bewegung								
Ausreichend gegessen								
Ausreichend getrunken								
Ausreichend geschlafen								
Selbstmitgefühl								
<b>Neuer Weg 1:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Neuer Weg 2:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 1:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 2:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 3:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
Skills gemacht?								
Sport gemacht?								
Angenehme Aktivitäten aufgesucht?								
Therapie-Aufgaben erledigt?								



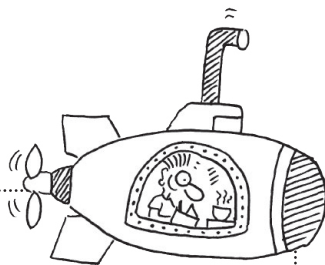
# Wochenübersicht Termine

MONAT: .....


## Graph der Woche



# SMART-Ziel



MEIN SMART-ZIEL DER WOCHE

DAMIT BELOHNE ICH MICH

BELOHNT AM

Meine To-dos der Woche:

Wichtig:

- .....
- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....

# Wochenprotokoll



Das Lächeln, das du aussendest,  
kehrt zu dir zurück. Indisches Sprichwort

Wochentag	Welches Gefühl hatte ich?	Habe ich dabei <i>alte</i> Gefühle entdeckt, die <u>nicht zur aktuellen Situation</u> passen?

Was war mein angenehmstes Ereignis der Woche?	Was war mein <u>unangenehm</u> stes Ereignis der Woche?

# DIARY-Card

ABC GESUND (0–5)		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ausreichende Bewegung								
Ausreichend gegessen								
Ausreichend getrunken								
Ausreichend geschlafen								
Selbstmitgefühl								
<b>Neuer Weg 1:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Neuer Weg 2:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 1:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 2:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 3:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
Skills gemacht?								
Sport gemacht?								
Angenehme Aktivitäten aufgesucht?								
Therapie-Aufgaben erledigt?								

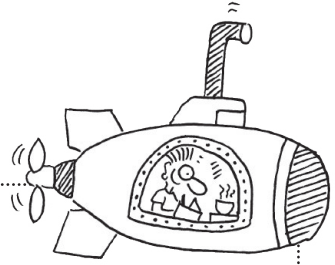
# Wochenübersicht Termine

MONAT: .....


## Graph der Woche



# SMART-Ziel



MEIN SMART-ZIEL DER WOCHE

DAMIT BELOHNE ICH MICH

BELOHNT AM

Meine To-dos der Woche:

- .....
- .....
- .....
- .....

Wichtig:

- .....
- .....
- .....
- .....

# Wochenprotokoll



*Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig  
dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.*

**Mahatma Gandhi**

Wochentag	Welches Gefühl hatte ich?	Habe ich dabei <i>alte</i> Gefühle entdeckt, die <u>nicht zur aktuellen Situation</u> passen?

Was war mein angenehmstes Ereignis der Woche?	Was war mein <u>unangenehm</u> stes Ereignis der Woche?

# DIARY-Card

ABC GESUND (0–5)		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ausreichende Bewegung								
Ausreichend gegessen								
Ausreichend getrunken								
Ausreichend geschlafen								
Selbstmitgefühl								
<b>Neuer Weg 1:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Neuer Weg 2:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 1:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 2:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
<b>Problemverhalten 3:</b>								
Daran gedacht								
Ausprobiert								
Skills gemacht?								
Sport gemacht?								
Angenehme Aktivitäten aufgesucht?								
Therapie-Aufgaben erledigt?								





## Meine schönsten Momente in diesem Monat

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Meine To-dos für den nächsten Monat

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

