

Myriam Vorderwülbecke

# My Mind

Mein Therapietagebuch  
zum Ausfüllen

mvgverlag 

© des Titels Myriam Vorderwülbecke »My Mind« (978-3-7474-0414-0)  
2022 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Sie selbst bestimmen mit,  
wie Sie sich fühlen,  
wie Sie mental gesund werden und bleiben!



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten *My Mind* in den Händen, Ihr Therapietagebuch. Ich habe dieses Tagebuch für Sie entwickelt, weil ich möchte, dass Sie zu Ihrer »Selbstwirksamkeit« zurückfinden. Gemeint ist damit, dass Sie selbst schwierige Anforderungen, Probleme und Herausforderungen durch eigenes Handeln und aus eigener Kraft wirksam und erfolgreich bewältigen können. Wir alle wissen so viel über unseren Körper und so wenig über unsere Psyche. Das soll sich ändern. Mit diesem Buch bekommen Sie die wichtigsten Basic-Infos!

Sie werden mithilfe dieses Buches begleitend zu Ihrer Therapie die Erfahrung machen, dass Sie großen Einfluss darauf haben, wie Sie sich fühlen und wie Sie mental gesund werden und bleiben. Ich habe dieses Tagebuch für Sie entwickelt, weil ich möchte, dass Sie von Ihrer Therapie bestmöglich profitieren! Um das zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie beginnen – wenn Sie es nicht schon tun –, sich selbst als den wichtigsten Wirkfaktor Ihrer Therapie zu betrachten. Dieses Buch soll Sie darin unterstützen und auf dem Weg begleiten, selbst zum Experten für Ihre eigene mentale Gesundheit zu werden.

Beginnen wir damit, dass Sie sich dieses Buch ab heute als Ihre beste Freundin beziehungsweise Ihren besten Freund vorstellen, mit der beziehungsweise dem Sie ab heute alles teilen, was Sie in der Therapie bewegt. Hier findet all das Platz, was Sie ärgert und was Sie Neues über

sich und Ihr Gehirn erfahren haben. Und wie das mit guten Freunden so ist: Werfen Sie dieses Buch nach der Zeit der Therapie nicht einfach weg: nein, heben Sie es auf, um sich immer dann, wenn Sie es brauchen, daran zu erinnern, was Sie tun können, um sich wieder glücklicher zu fühlen und mit innerer Stärke schwierigen Zeiten zu begegnen. Sie können in *My Mind* nachschlagen, was Sie schon alles erreicht haben. Das bereichert Sie auf Ihrem Lebensweg und verhilft Ihnen zu mehr Glück und Zufriedenheit.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Kraft und Energie!

Ihre Myriam Vorderwülbecke

# Einleitung

Ich freue mich sehr, dass Sie diese Zeilen nun lesen, denn das bedeutet, dass Sie beschlossen haben, Ihre mentale Gesundheit nicht dem Zufall zu überlassen. Ich finde es bemerkenswert, dass Sie sich Ihren Ängsten, Beziehungsproblemen, Depressionen – oder was auch immer der Anlass für Ihre Therapie ist – stellen wollen. Denn ich weiß aus persönlicher Erfahrung und aus meiner Erfahrung als Therapeutin, dass es viel Mut erfordert, sich einzugestehen, dass es einem nicht gut geht; und noch viel mehr Mut erfordert es, den Schritt zu gehen, sich therapeutische Hilfe zu holen.

In meiner Praxis sehe ich immer wieder, dass meine Patient\*innen erstaunt, fast überrascht sind, wenn ich ihnen sage, dass sie selbst sehr großen Einfluss auf ihre mentale Gesundheit haben.

Ich zeige Ihnen nun, wie das gehen soll, denn genau dabei hilft Ihnen das Therapietagebuch *My Mind*. Es steht Ihnen therapiebegleitend zur Seite, indem es all die Erkenntnisse sammelt, die Sie über Ihre Psyche machen werden. All dieses Wissen und Ihre Erfahrungen, die Sie während der Therapie machen werden, können Sie hier wie Ihren persönlichen Schatz sammeln und bewahren. Sie werden feststellen, dass es Ihnen eine große Stütze sein kann, den eigenen Therapieerfolg abzubilden und auch nachschlagen zu können. So können Sie sich auch in schwereren Zeiten daran erinnern, wo Sie gestartet sind und was Ihre

»Erfolgshacks« waren. Dies ist enorm wichtig, auch für die Zeit nach der Therapie. Denn Herausforderungen werden auch nach der Therapie auf Sie warten. So ist unser aller Leben nun mal: geprägt von Höhen und Tiefen. Der Unterschied ist nur, dass Sie mit *My Mind* all die Strategien, Erkenntnisse und Übungen gesammelt haben, die Ihnen schon einmal geholfen haben und die Sie nun dank dieses Tagebuchs genau dann präsent haben werden, wenn Sie sie brauchen.

Aus meiner jahrelangen Erfahrung als psychologische Psychotherapeutin und Coach weiß ich, dass es ein Gamechanger ist, sich auf den Weg zu machen, sich seine eigenen psychischen Vorgänge greifbar zu machen und sich einen Pool an Werkzeugen zu erstellen, die dabei helfen, der eigenen Psyche Gutes zu tun.

Es ist einfach wunderbar, dass Sie sich dafür entschieden haben!

# Was hat es mit psychischen Erkrankungen auf sich?

Vorab: Erstens: Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Zweitens: Sie sind gut behandelbar.

Mir ist hier aber erst einmal wirklich wichtig zu betonen: Sie sind nicht alleine mit Ihrer psychischen Erkrankung! Denn jeder Vierte in Deutschland leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Depressionen, Angststörungen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch kommen dabei am häufigsten vor.

Und: Ihre Psyche kann genauso erkranken, wie Ihr Körper erkranken kann. Ihr Gehirn ist die Schaltzentrale, die an allen bewussten und unbewussten organischen und psychischen Prozessen im Körper beteiligt ist. Dass das Gehirn organisch oder neurologisch von Krankheiten betroffen sein kann, dürfte jedem bekannt sein (Hirnhautentzündungen, Alzheimer-Demenz, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose ...). Ihre Psyche kann aber genauso von Krankheiten betroffen sein (Depression, Angststörungen ...). Dies zu leugnen, wäre in meinen Augen wirklich verrückt.

Des Weiteren: Es gibt zwei Faktoren, die einen daran hindern können, sich seiner psychischen Krankheit zu stellen: die Gesellschaft und die Schwierigkeit, überhaupt und noch dazu einen passenden Therapieplatz zu bekommen. Des Weiteren sind psychische Erkrankungen gesellschaftlich noch vielerorts ein Tabuthema! Aber das ändern Sie und

ich gerade. Es ist wirklich nicht einfach, zusätzlich zu einer psychischen Erkrankung auch noch mit den Hürden zu kämpfen, bis man endlich einen Therapieplatz gefunden hat, bei dem man sich gut aufgehoben fühlt.

Psychische Erkrankungen, vor allem Depressionen, und körperliche Krankheiten haben häufig eine wichtige Sache gemeinsam: Sie kommen wieder, unbehandelt sowieso. Es ist unfassbar wichtig, dass Sie sich die Hilfe, die Sie verdienen, holen. Mit einem Beinbruch würden Sie ja auch zum Arzt gehen und nicht selbst versuchen, Ihr Bein in Gips zu legen, oder? Auch bei psychischen Erkrankungen geht man zu Ärzten, die sich damit auskennen. Über Ihr Gehirn Bescheid zu wissen, lernen Sie unter anderem in der Psychotherapie, und dieses Tagebuch unterstützt Sie dabei mit den wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

*MyMind* hilft Ihnen, das Wichtigste nicht aus den Augen zu verlieren – und das Ihr Leben lang! *My Mind* ist Ihnen eine Stütze dabei, erlernte Fertigkeiten und neues Wissen über die Funktionsweise Ihrer Psyche von Beginn an und über die Psychotherapie hinaus in allen Lebensbereichen auszuprobieren, anzuwenden und zu festigen.

Wir wissen häufig so viel über unseren Körper und so wenig über unsere Psyche. Mir ist es ein Herzensanliegen, dass Sie mehr und mehr zum Experten Ihrer mentalen Gesundheit werden. Denn so können Sie viel Einfluss auf Ihre eigene mentale Gesundheit haben. Dafür gebe ich Ihnen die wichtigsten Basics auf den ersten Seiten Ihres Therapietagebuchs mit. Meine Praxiserfahrung zeigt, dass Patienten sehr davon profitieren, sich immer mal wieder diese Basics ins Gedächtnis zu rufen. Das wünsche ich mir für Sie auch!

# Wie gelingt Therapieerfolg?

Der Erfolg Ihrer Therapie hängt zum Glück nicht vom Zufall ab, sondern von folgenden drei Säulen:

- Anwendung und Üben der erlernten Fertigkeiten
- Lebensgestaltung entsprechend des eigenen Wertesystems
- Selbstfürsorge

Ich lasse Sie damit nicht alleine, sondern unterstütze und begleite Sie genau in diesen Bereichen, indem ich Ihnen Schritt für Schritt relevantes Hintergrundwissen über Ihre Psyche liefere und Ihnen in Verbindung dazu die richtigen Fragen stelle.

Wie lange eine Therapie dauert, kann ganz unterschiedlich sein. Dieses Therapietagebuch ist ausgelegt auf den Umfang einer Kurzzeittherapie, das sind ungefähr 24 Sitzungen. Ich habe diesen Umfang gewählt, weil ich in der Praxis ganz häufig die Erfahrung gemacht habe, dass sich die Beschwerden nach 20 Sitzungen schon deutlich gebessert haben. Es ist auch statistisch nachgewiesen, dass etwa 50 Prozent der Patienten nach 20 Stunden psychologischer Psychotherapie eine mess-

bare und merkbare Verbesserung ihrer Beschwerden erreicht haben.<sup>1</sup> Ich handhabe es in meiner Praxis so, dass ich gegen Ende der Therapie in Rücksprache mit meinen Patient\*innen die Sitzungen nicht mehr wöchentlich stattfinden lasse, sondern in einem zeitlich ausgedehnteren Abstand. Dies führt dazu, dass es den Patient\*innen leichter fällt, die erreichte Lebensqualität und psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten.<sup>2</sup>

Auch dazu dient Ihnen *My Mind*. Sie können Ihre ungesunden Angewohnheiten wie auch das neu erworbene Wissen, die neuen Fertigkeiten und Gewohnheiten in diesem Tagebuch festhalten, um zu jedem Zeitpunkt während und vor allem auch nach der Therapie darauf zurückgreifen zu können. Und dies sogar in komprimierter, persönlich auf Sie zugeschnittener Form und nicht in Gestalt einer »Loseblattsammlung« oder verallgemeinernden Selbsthilfebüchern.

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre Erfolgsstrategien präsent und klar verfügbar haben und Ihre erreichten Erfolge feiern!<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Howard et al. (1986), Lambert et al. (2001, 2013), Baldwin et al. (2009).

<sup>2</sup> Vgl. auch Rucci et al. (2011).

<sup>3</sup> Vgl. Lambert (2013).

# Meine Therapieziele

Und was sind Ihre Therapieziele? Bitte nennen Sie drei davon:

1. THERAPIEZIEL:

.....  
.....  
.....

2. THERAPIEZIEL:

.....  
.....  
.....

3. THERAPIEZIEL:

.....  
.....  
.....



## Therapeutenrat

Ziele erreichen wir besonders gut, wenn wir sie positiv und gegenwärtig formulieren. Sie sollten messbar sein und durch aktives Handeln zu erreichen.

## *So sehe ich mich vor der Therapie*

Bitte skizzieren Sie hier, wie Sie sich heute sehen. Welches Bild kann dafür als Symbol dienen? Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Zeichnen Sie, schneiden Sie etwas aus einer Zeitschrift aus oder kleben Sie ein Foto ein.



# Meine Lebensbereiche

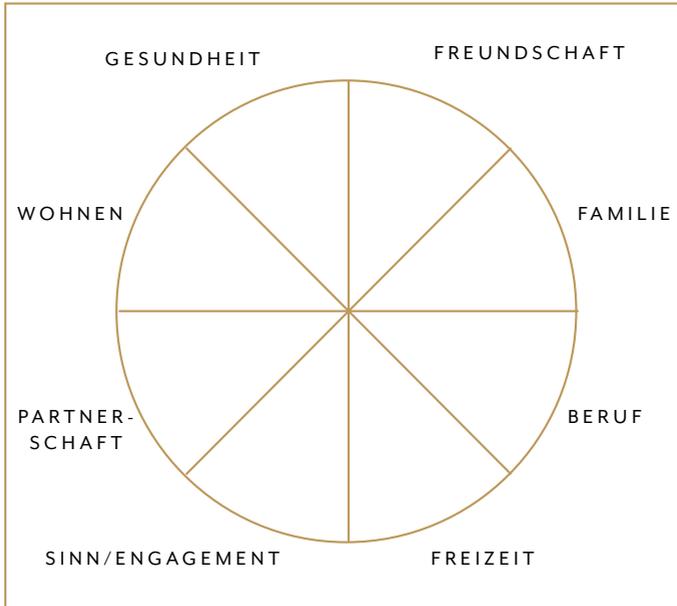
Auf der nächsten Seite finden Sie ein Tortendiagramm. Dort ist jeweils zwei »Kuchenstücken« ein Bereich zugeordnet. Bitte nutzen Sie das erste Diagramm, um die entsprechenden Tortenstücke so auszumalen, dass sie anzeigen, wie erfüllt Sie sich zum jetzigen Zeitpunkt in dem jeweiligen Lebensbereich fühlen. Jeweils zwei Kuchenstücke ergeben 100 Prozent. Wenn Sie also beide vollständig ausmalen, heißt das, dass Sie sich in diesem Bereich völlig erfüllt sehen. Malen Sie nur ein Kuchenstück aus, fühlen Sie sich nur zur Hälfte erfüllt, und so weiter.

Bitte nutzen Sie das zweite Tortendiagramm auf der darauffolgenden Seite, um einzutragen, wie Sie sich in diesen Lebensbereichen nach der Therapie fühlen sollten. Machen Sie sich gerne Notizen darüber, was genau in den jeweiligen Bereichen zu mehr Erfüllung beitragen würde.

In meiner täglichen Arbeit stelle ich oft fest, dass viele Menschen denken, dass Glück in allen Lebensbereichen für sie aus irgendeinem Grund nicht infrage kommt. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören sollten, möchte ich Ihnen gerne sagen: Sie haben Glück und Erfüllung in jedem Lebensbereich verdient! Lassen Sie sich nicht davon abschrecken, wenn Ihnen das geradezu herausfordernd erscheint.

Sie dürfen sich diesen beiden Diagramm-Seiten auch gerne später im Verlauf Ihrer Therapie widmen. Mir ist nur sehr wichtig, dass wir all Ihre Lebensbereiche immer mal wieder im Blick haben.

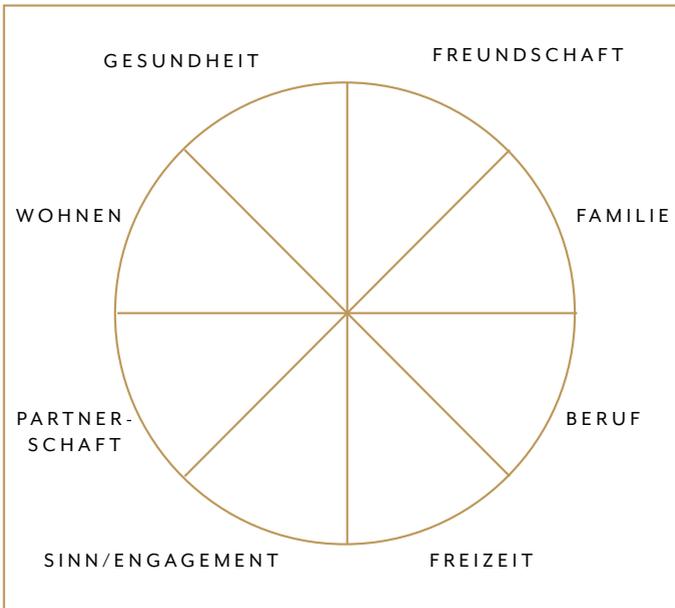
# Meine Lebensbereiche vor der Therapie



## Therapeutenrat

Auf Ihre Bedürfnisse zu achten, ist der Schlüssel zu Ihrer mentalen Gesundheit. Auf dem Diagramm dieser Seite können Sie sich anschauen, inwieweit Sie in Ihren verschiedenen Lebensbereichen Ihre Bedürfnisse bereits erfüllen und in welchen Bereichen Sie auch die Therapie nutzen können, um mehr auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.

# Meine Lebensbereiche nach der Therapie



## Therapeutenrat

Wie erfüllt möchten Sie in den jeweiligen Lebensbereichen sein? Überall vollständig? Das ist nicht zu viel verlangt!

# Check der eigenen Lebensbereiche

Natürlich möchten wir alle in allen Lebensbereichen genau nach unseren Bedürfnissen leben. Es ist gleichzeitig normal, dass wir vielleicht nicht alles auf einmal verändern können. Es ist daher sehr gut, sich einfach auf den Weg zu begeben und immer mal wieder im Laufe der Therapie einen Check der eigenen Lebensbereiche zu machen.

IM BEREICH *GESUNDHEIT* MÖCHTE ICH MEHR:

.....  
.....  
.....

IM BEREICH *FREUNDSCHAFTEN* MÖCHTE ICH MEHR:

.....  
.....

IM BEREICH *FAMILIE* MÖCHTE ICH MEHR:

.....  
.....

IM BEREICH *BERUF* MÖCHTE ICH MEHR:

.....  
.....

IM BEREICH *FREIZEIT* MÖCHTE ICH MEHR:

.....  
.....

EINE VERBESSERUNG IM BEREICH *SINN/ENGAGEMENT* BEINHALTET:

.....  
.....

IN MEINER *PARTNERSCHAFT* MÖCHTE ICH MEHR:

.....  
.....

IM BEREICH *WOHNEN* MÖCHTE ICH VERWIRKLICHT HABEN:

.....  
.....



## Therapeutenrat

Versuchen Sie, bei obigen Angaben so konkret wie möglich zu sein. Auch die vermeintlich kleinen Dinge sind hier von Bedeutung. Ein Beispiel im Bereich Wohnen könnte sein: »Ich möchte mehr Blumen auf meinem Balkon.« Im Bereich Partnerschaft: »Ich möchte mich mitteilen, wenn es mir nicht gut geht.« Oder: »Ich wünsche mir pro Woche eine Date Night.«