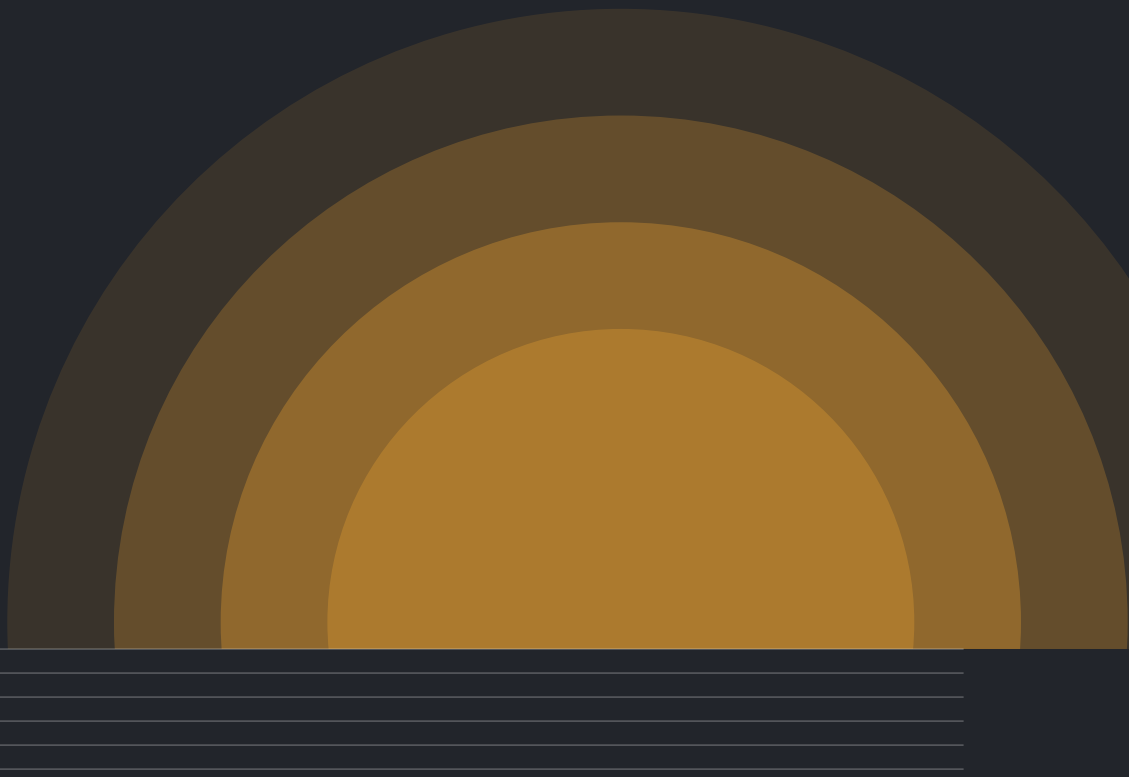
Markus Weber



Ab heute gehe ich vom Besten aus

Das Begleitjournal

21 Tage, um deinem Kopf eine zweite Möglichkeit beizubringen.

Deducta Verlag

Zum Ausdrucken | deducta.de

Dieses Journal gehört

_____

Begonnen am _____ Abgeschlossen am _____

Schreib mit der Hand. Dein Kopf liest es anders als getippt.

Bevor du beginnst

Ein Brief an dich

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du dieses Journal in der Hand hältst, kennst du das vermutlich: Das Telefon klingelt zu einer ungewohnten Zeit, und bevor du abnimmst, hast du schon drei Katastrophen durchgespielt. Du bist damit nicht allein. Unser Kopf ist ein uralter Rauchmelder, der lieber einmal zu oft Alarm schlägt als einmal zu wenig.

Dieses Journal will den Rauchmelder nicht ausbauen. Es will ihm nur beibringen, öfter einmal nachzusehen, ob es wirklich brennt.

Du brauchst dafür keine Stunde am Tag. Fünf Minuten am Morgen, fünf am Abend reichen. Und du brauchst keine Disziplin wie ein Mönch. Wenn du einen Tag vergisst, machst du am nächsten einfach weiter. Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, deinem Kopf eine zweite Möglichkeit zu zeigen – und dann noch eine, und noch eine.

Ich wünsche dir, dass du am Ende dieser drei Wochen eine kleine Sammlung besitzt: von Befürchtungen, die nie eingetreten sind, und von guten Dingen, die sonst unbemerkt geblieben wären. Sie wird dir mehr beweisen als jedes Buch.

Markus Weber

Bevor du beginnst

So benutzt du dieses Journal

Es gibt kein richtig oder falsch. Es gibt nur: hinschauen, aufschreiben, wiederholen.

1 Morgens, fünf Minuten

Bevor du aufs Handy schaust: Schreib auf, was heute gut werden könnte, und prüfe eine Sorge, die dich begleitet.

2 Abends, fünf Minuten

Halte fest, was besser gelaufen ist als befürchtet, und notiere drei gute Dinge. Klein ist erlaubt.

3 Einmal pro Woche

Der Wochenrückblick zeigt dir, was sich verändert hat. Nimm dir dafür eine ruhige Viertelstunde.

4 Wann immer du willst

Die Werkzeuge im ersten Teil – Drei Szenarien, Kopfkino umschreiben, Sorgenzeit – kannst du jederzeit nutzen.

5 Ganz hinten

Die Sammlung der Fehlalarme. Jede Befürchtung, die nicht eingetreten ist, kommt hierhin. Sie wird dein wertvollster Besitz in diesem Journal.

Ein ehrlicher Hinweis: Dieses Journal hilft bei alltäglichen Sorgen und Kränkungen. Wenn dich Gedanken über Wochen stark belasten, dir den Schlaf rauben oder deinen Alltag einschränken, sprich bitte mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder einer psychotherapeutischen Praxis. Das ist kein Scheitern, sondern ein kluger Schritt.

I

Werkzeuge

Übungen, die du jederzeit nutzen kannst – wann immer eine Sorge laut wird.

Mein Ausgangspunkt

Nimm dir einen Moment. Beantworte die Fragen ehrlich – niemand liest mit. In drei Wochen schaust du hier noch einmal hin.

Wie oft gehe ich vom Schlimmsten aus?

selten ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ständig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie laut ist mein Kopfkino abends?

leise ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ sehr laut
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie leicht fällt es mir, Ungewissheit auszuhalten?

schwer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ leicht
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft bemerke ich das Gute an einem Tag?

kaum ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ oft
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Worüber mache ich mir im Moment die meisten Sorgen?

Wann habe ich zuletzt mit dem Schlimmsten gerechnet – und was ist dann wirklich passiert?

Was wünsche ich mir nach diesen 21 Tagen?

Werkzeug

Drei Szenarien

Wenn eine Sorge dich festhält: Spiel nicht nur den schlimmsten Ausgang durch, sondern auch den besten und den wahrscheinlichsten.

Die Situation, die mir Sorgen macht:

Der schlimmste Fall

Schreib ihn ruhig auf.

Der beste Fall

Sei großzügig.

Am wahrscheinlichsten

Was ist bisher meistens passiert?

Was würde ich tun, wenn das Schlimmste wirklich einträte?

Oft merken wir: Auch dann gäbe es einen Weg.

Wie sicher bin ich jetzt, dass das Schlimmste eintritt?

gar nicht ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ganz sicher

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Werkzeug

Drei Szenarien

Wenn eine Sorge dich festhält: Spiel nicht nur den schlimmsten Ausgang durch, sondern auch den besten und den wahrscheinlichsten.

Die Situation, die mir Sorgen macht:

Der schlimmste Fall

Schreib ihn ruhig auf.

Der beste Fall

Sei großzügig.

Am wahrscheinlichsten

Was ist bisher meistens passiert?

Was würde ich tun, wenn das Schlimmste wirklich einträte?

Oft merken wir: Auch dann gäbe es einen Weg.

Wie sicher bin ich jetzt, dass das Schlimmste eintritt?

gar nicht ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ganz sicher

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Werkzeug

Kopfkino umschreiben

Dein Kopf zeigt dir einen Film. Gib ihm einen Titel – und schreib dann eine zweite Fassung.

Der Film, der gerade läuft. Sein Titel:

So geht der Film in meinem Kopf:

Wie ginge die Szene weiter, wenn ich sie zu Ende sehe?

Kopfkino bricht oft an der schlimmsten Stelle ab. Spiel weiter.

Die zweite Fassung – so könnte es auch ausgehen:

Notizen

Werkzeug

Was wäre, wenn – umgedreht

Jede „Was wäre, wenn“-Frage hat eine Schwester, die selten zu Wort kommt.

1 Was wäre, wenn …

Was wäre, wenn es gut geht?

Was kann ich heute tun?

2 Was wäre, wenn …

Was wäre, wenn es gut geht?

Was kann ich heute tun?

3 Was wäre, wenn …

Was wäre, wenn es gut geht?

Was kann ich heute tun?

Werkzeug

Meine Sorgenzeit

Gib deinen Sorgen einen festen Termin, eine Viertelstunde am Tag. Tauchen sie vorher auf, notierst du sie hier und sagst: Dafür ist später Zeit.

Meine feste Sorgenzeit: täglich um _____ Uhr

Tag	Sorge, die auftauchte	Kann ich etwas tun?	Später noch wichtig?
Mo		ja / nein	ja / nein
		ja / nein	ja / nein
Di		ja / nein	ja / nein
		ja / nein	ja / nein
Mi		ja / nein	ja / nein
		ja / nein	ja / nein
Do		ja / nein	ja / nein
		ja / nein	ja / nein
Fr		ja / nein	ja / nein
		ja / nein	ja / nein
Sa		ja / nein	ja / nein
		ja / nein	ja / nein
So		ja / nein	ja / nein
		ja / nein	ja / nein

II

21 Tage

Jeden Tag eine Seite. Morgens und abends ein paar Minuten. Mehr braucht es nicht.

01

Tag Datum _____

Dein Kopf ist nicht dein Feind. Er ist nur ein sehr vorsichtiger Freund.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

02

Tag Datum _____

Die meisten Katastrophen, die wir erleben, finden nur in unserem Kopf statt.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

03

Tag

Datum _____

Möglich ist fast alles. Wahrscheinlich ist viel weniger.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

04

Tag Datum _____

Wenn du dir das Schlimmste ausmalen kannst, kannst du dir auch das Beste ausmalen. Es ist derselbe Muskel.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

05

Tag Datum _____

Eine Sorge, die du aufgeschrieben hast, muss nicht mehr im Kreis laufen.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

06

Tag Datum _____

Frag nicht nur: Was, wenn es schiefgeht? Frag auch: Was, wenn es gut geht?

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

07

Tag Datum _____

Heute ist kein Prüfstein. Heute ist nur ein Tag.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

Woche 1

Rückblick

Die erste Woche ist die schwerste. Du hast sie geschafft.

Welche Befürchtung dieser Woche ist nicht eingetreten?

Welches gute Ding der Woche hätte ich früher übersehen?

Wann ist es mir gelungen, eine zweite Möglichkeit zu sehen?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

So fühle ich mich gerade: schwer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ leicht
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

08

Tag Datum _____

Probleme sehen um drei Uhr nachts immer größer aus als um neun Uhr morgens.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

09

Tag Datum _____

Du hast schon viele schwere Tage überstanden. Deine Quote ist bisher hundert Prozent.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

10

Tag Datum _____

Vom Besten auszugehen ist keine Naivität. Es ist eine Entscheidung, wo du hinschaust.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

11

Tag Datum _____

Das Gute geschieht leise. Man muss es aufschreiben, damit es nicht verloren geht.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

12

Tag Datum _____

Nicht jede Stille ist ein Unwetter. Manche ist einfach nur Stille.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

13

Tag

Datum _____

Wer mit dem Guten rechnet, geht anders in einen Raum.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

14

Tag Datum _____

Die Hälfte des Weges hast du schon geschafft. Dein Kopf merkt es vielleicht noch nicht – das Papier schon.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

Woche 2

Rückblick

Die Hälfte liegt hinter dir. Was fällt dir auf?

Welche Befürchtung dieser Woche ist nicht eingetreten?

Welches gute Ding der Woche hätte ich früher übersehen?

Wann ist es mir gelungen, eine zweite Möglichkeit zu sehen?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

So fühle ich mich gerade: schwer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ leicht
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15

Tag Datum _____

Ungewissheit heißt nicht nur, dass etwas Schlimmes passieren könnte.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

16

Tag Datum _____

Sei heute so freundlich zu dir, wie du es zu einer guten Freundin wärst.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

17

Tag Datum _____

Du musst nicht wissen, wie alles ausgeht, um heute einen guten Schritt zu machen.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

18

Tag Datum _____

Die Zukunft wird aus vielen Gegenwarten gemacht. Diese hier gehört dir.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

19

Tag Datum _____

Ein Fehlalarm ist kein Versagen. Er ist ein Beweis, dass dein Melder funktioniert.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

20

Tag Datum _____

Erwartungen sind wie Brillen. Du darfst sie wechseln.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

21

Tag Datum _____

Einundzwanzig Tage. Du hast deinem Kopf etwas Neues gezeigt. Er wird es nicht mehr ganz vergessen.

Morgens

Was könnte heute gut werden?

Eine Sorge, die mich heute begleitet – und ihr wahrscheinlichster Ausgang:

Ich befürchte …

Wahrscheinlich wird …

Abends

Was ist heute besser gelaufen als befürchtet?

Drei gute Dinge, groß oder klein:

1

2

3

Mein Kopf heute: ruhig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ unruhig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

Woche 3

Rückblick

Drei Wochen. Schau zurück – und nach vorn.

Welche Befürchtung dieser Woche ist nicht eingetreten?

Welches gute Ding der Woche hätte ich früher übersehen?

Wann ist es mir gelungen, eine zweite Möglichkeit zu sehen?

Was will ich nach diesen drei Wochen behalten?

So fühle ich mich gerade: schwer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ leicht
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

III

Sammlung & Abschluss

Was du in diesen drei Wochen gefunden hast – damit es nicht verloren geht.

Sammlung

Meine Sammlung der Fehlalarme

Jede Befürchtung, die nicht eingetreten ist, kommt hierhin. Lies diese Liste, wenn dein Kopf das nächste Mal Alarm schlägt.

Datum	Was ich befürchtet habe	Was wirklich passiert ist

Sammlung

Gutes, das sonst untergegangen wäre

Die schönsten Momente aus deinen drei guten Dingen – ausgewählt, damit du sie wiederfindest.

Datum	Was war gut?	Warum?

Zum Schluss

Ein Brief an mich in einem Jahr

Schreib dir, was du in diesen drei Wochen gelernt hast. Leg diese Seite in einem Jahr wieder auf den Tisch.

Liebe/r _____,

Das Buch zum Journal

Ab heute gehe ich vom Besten aus

Warum unser Kopf immer mit dem Schlimmsten rechnet und wie du ihn umprogrammierst. Geschichten aus dem echten Leben, die Psychologie dahinter und Übungen für den Alltag.

Als Hardcover und Kindle-eBook bei Amazon.

Auch von Markus Weber: „Das hat nichts mit dir zu tun“

Deducta Verlag | L&B Trading GbR | Comeniusstraße 4, 01307 Dresden | deducta.de
Dieses Journal darf für den privaten Gebrauch ausgedruckt werden.