

Anleitung in JournalSpeak™

Beginne damit, drei Listen zu erstellen:

1: Stressoren der Vergangenheit

Alle Ereignisse in deiner Vergangenheit, die dir Stress bereitet haben, auch in deiner Kindheit/Jugend/im jüngeren Erwachsenenalter. Dinge, die bei dir Angst, Wut, Schuldgefühle, Scham oder Demütigung oder andere große Gefühle ausgelöst haben.

Auf dieser Liste könnten Dinge stehen wie: Vernachlässigung, Missbrauch, Verlassenwerden, Wohnortwechsel/Schulwechsel, Mobbing, verbale oder körperliche Misshandlung, eine Krankheit, Schwierigkeiten mit Geschwistern, fehlende Zuneigung, Sucht in der Herkunftsfamilie, Scheidung oder Eheprobleme, psychische Erkrankungen in der Familie, Trauerfall, Abwesenheit eines Elternteils, Stress durch Studium, Arbeitsplatzwechsel, ein traumatisches Ereignis, beruflicher Stress, Schwierigkeiten mit Freundschaften, Krankheit oder Verletzung bei dir selbst oder einem geliebten Menschen... oder einfach nur, dass du energetisch nicht zu einem Elternteil passt.

Alles, was dir etwas bedeutet, auch wenn niemand sonst es verstehen würde, kann auf dieser Liste stehen. Das kann etwas so Spezifisches sein wie: "das Mal auf dem Spielplatz in der vierten Klasse" oder "das Mädchen aus dem Sportcamp".

2: Aktuelle Stressfaktoren

Alles in deinem Leben, was dir derzeit Stress bereitet und noch andauert. Diese Liste kann Dinge wie die oben genannten Beispiele enthalten.

3: Persönlichkeitsmerkmale

Aspekte deiner Persönlichkeit, die möglicherweise zu deinem Stress beitragen.

Beispiele dafür sind: Perfektionismus, Menschenfreundlichkeit, das Bedürfnis, von anderen gemocht und gebilligt zu werden, ein starker innerer Kritiker, sehr hohe Ansprüche an sich selbst, ein hartes Urteil über sich selbst, die Bedürfnisse anderer vor die eigenen zu stellen, Schwierigkeiten, anderen gegenüber Grenzen zu setzen, Pessimismus, geringes Selbstwertgefühl, Schwierigkeiten, Emotionen zu empfinden und/oder auszudrücken, Hyperwachsamkeit und Angstzustände. Dies ist eine Liste mit Vorschlägen, aber sei offen für das, was für dich sinnvoll ist.

Wähle ein Thema aus deiner Liste und schreibe 20 Minuten lang darüber.

Überlege nicht zu lange, wo du anfangen sollst. Wähle einfach eines aus. Wenn du am Ende in eine andere Richtung gehst, ist das in Ordnung. Stelle dir einfach vor, du setzt einen Hasen in den Schnee und lässt ihn auf Entdeckungsreise gehen, folge der Spur und schau, wohin sie dich führt.

20 Minuten sind das empfohlene Minimum, damit du Zeit hast, das Thema zu erkunden und jeden Widerstand zu überwinden. Wenn du mehr zu sagen hast, ist es in Ordnung, weiterzumachen.

Sag die Wahrheit und hab keine Angst, tief zu gehen.

Der Sinn von JournalSpeak™ (JS) besteht darin, die rohe, ungefilterte Wahrheit darüber zu schreiben, wie du dich fühlst. Zensier dich nicht selbst und versuch, ehrlich zu sein, was du fühlst, selbst wenn es beschämend, beängstigend oder hässlich ist. Niemand sonst wird dies lesen (ich empfehle dir, es nach dem Schreiben zu löschen/zu vernichten). Stell dir vor, du wärst ein Kind, das einen Wutanfall hat und alles herauslässt - oder betrachte es als Wortkotze. Du bringst etwas Schreckliches auf das Blatt, so dass es nicht mehr in deinem Körper festsitzt.

Versuche deinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Das Wichtigste ist, dass du dich auf deine emotionale Reaktion konzentrierst. Versuche dir, dich der Gefühle bewusst zu werden, die beim Schreiben in dir aufsteigen. Nimm wahr, was in deinem Körper passiert, und versuch, diese Gefühle aufsteigen zu lassen. Das kann anfangs schwierig sein, wenn du gewohnt bist, deine Gefühle zu unterdrücken. Sei also nicht hart zu dir selbst, wenn es eine Weile dauert, bis du etwas fühlst. Wenn du JS regelmäßig praktizierst, wird dein Gehirn allmählich lernen, dass es in Ordnung ist, etwas zu fühlen.

Führe nach JS eine 10-minütige Meditation des Selbstmitgefühls durch.

Das soll dich wieder zu einem positiveren Gefühl bringen und dir etwas Zeit geben, dir selbst für schwierige Gefühle zu verzeihen, die aufgestiegen sind. Es gibt viele kostenlose Meditationen für Selbstmitgefühl auf YouTube oder Insight Timer (eine kostenlose Handy-App). Ich biete hier auf meiner Website auch Meditationen zum Kauf an. Du kannst in der Stille sitzen, Mönchen beim Singen oder Klangschalen zuhören oder dir eine geführte Visualisierung anhören. Alles, was dir hilft, wieder in die Mitte zu kommen. Du rettetest dein eigenes Leben, und alles ist wichtig.

Wiederhole das - am besten jeden Tag.

Der beste Weg, um Ergebnisse zu sehen, ist, sich jeden Tag Zeit für JournalSpeak™ zu nehmen. Regelmäßiges Üben wird dir helfen, den inneren Stress zu reduzieren, der deine Symptome auslöst.