SONJA LESKOWSCHEK **Psychotherapeutin** Systemische Familientherapie & Hypnotherapie

Deine Wochen-Ampel

● trifft zu ● teilweise ● kaum

Abends zwei Minuten: Was hat dir heute gutgetan? Färbe die Felder ein, die heute zu dir passen.

Woche vom _____

Heute …	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
MORGEN							
Du bist erholt aufgewacht.							
Dein Morgen hatte ein ruhiges Tempo.							
TAGSÜBER							
Du hast dir für deine Mahlzeiten Zeit genommen.							
Du hast eine kurze Pause ganz für dich eingelegt.							
Du warst im Alltag in Bewegung und im Tageslicht.							
An Trainingstagen: Du hast eine gezielte Einheit gemacht.							
Du hast Anspannung bemerkt und ausgeglichen.							
Du bist sanft und freundlich mit dir umgegangen.							
ABEND							
Du hast dir etwas Wohltuendes gegönnt.							
Der Tag war alkoholfrei oder entsprach deinem Alkoholziel.							
Du bist zu deiner Schlafenszeit ins Bett gegangen.							
Dein eigener Punkt: _____							
ZAHL VON 0 BIS 10 EINTRAGEN							
Deine Energie heute							
Deine Stimmung heute							

Wochenrückblick: Welches grüne Feld möchtest du nächste Woche öfter sehen?

Grundlage: Harkin et al. (2016); Michie et al. (2009) · Vollständige Angaben auf dem Quellenblatt
Eigene Darstellung und Auswahl der Punkte, angelehnt an Ampel-Selbstbeobachtungsprotokolle

Mutpraxis

SONJA LESKOWSCHEK **Psychotherapeutin** Systemische Familientherapie & Hypnotherapie

Deine Strategien-Landkarte

Wo bist du gut ausgestattet? Wo lohnt sich eine neue Strategie?

Denken

Neu einordnen
Blickwinkel wechseln
Aufmerksamkeit lenken

Nutze ich schon:

Probiere ich aus:

Körper

Ruhig atmen
Entspannung
Bewegung und Sport

Nutze ich schon:

Probiere ich aus:

Verbindung

Mit Vertrauten sprechen
Gefühle ausdrücken
Fachliche Hilfe

Nutze ich schon:

Probiere ich aus:

Annehmen

Gefühle benennen
Zulassen
Selbstmitgefühl

Nutze ich schon:

Probiere ich aus:

Freude stärken

Dankbarkeit
Humor
Schöne Momente erleben

Nutze ich schon:

Probiere ich aus:

Handeln

In Schritte teilen
Planen
Informationen holen

Nutze ich schon:

Probiere ich aus:

Atempause

Ablenken
Thema vertagen
Als kurze Pause nutzen

Nutze ich schon:

Probiere ich aus:

So geht's

1. Kreis färben:

- gut ausgestattet
- teilweise
- ausbaufähig

2. Notieren, was du schon nutzt

3. Bei Gelb oder Rot eine neue Strategie ausprobieren

Mutpraxis

Grundlage: Aldao et al. (2010); Bonanno & Burton (2013); Carver et al. (1989); Carver (1997); Wood et al. (2010) · Vollständige Angaben auf dem Quellenblatt
Eigene Zusammenstellung

SONJA LESKOWSCHEK **Psychotherapeutin** Systemische Familientherapie & Hypnotherapie

Dein Symptomtagebuch

Notiere, wenn ein Symptom auftaucht: Was war los, was ging in dir vor, was hat geholfen?

Datum / Zyklustag (falls zutreffend)	**Situation / Auslöser** Was war los?	**Körper** z. B. Hitze, Herzklopfen	**Gedanken / innere Bilder** Was ging dir durch den Kopf?	**Gefühl / Stimmung** z. B. Scham, Ärger, Sorge	**Stärke** 0–10	**Was hat geholfen?** deine Strategie	**Stärke danach** 0–10
BEISPIEL *Mo, 12.10. Tag 18*	*Besprechung, warmer Raum*	*Hitzewallung, Herzklopfen*	*„Alle sehen es.“ Bild: rotes Gesicht*	*Scham, Unruhe*	*7*	*Langsam ausatmen, Fenster öffnen, „Das geht vorüber.“*	*4*

Wochenrückblick: Welche Auslöser wiederholen sich? Welche Strategie senkt die Stärke am meisten?

Grundlage: Hunter & Mann (2010); Ayers et al. (2012) · Vollständige Angaben auf dem Quellenblatt
Eigene Darstellung, angelehnt an das kognitive Modell von Hunter & Mann (2010)

Mutpraxis

Quellen zu den Arbeitsblättern

Was die Studien belegen und wo du sie im Original findest

Deine Wochen-Ampel

Regelmäßiges Beobachten des eigenen Fortschritts kann die Zielerreichung unterstützen (Harkin et al., 2016), und Selbstbeobachtung zählt zu den wirksamen Techniken der Verhaltensänderung (Michie et al., 2009). Die einzelnen Punkte des Blattes sind eine eigene Auswahl alltagsnaher, wohltuender Gewohnheiten.

Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P. I., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., Benn, Y., & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin, 142*(2), 198–229. https://doi.org/10.1037/bul0000025

Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J., & Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health Psychology, 28*(6), 690–701. https://doi.org/10.1037/a0016136

Deine Strategien-Landkarte

Neubewertung, Problemlösen und Akzeptanz waren in der Metaanalyse mit weniger psychischen Beschwerden verbunden (Aldao et al., 2010), und ein flexibler, zur Situation passender Einsatz von Strategien unterstützt die Bewältigung (Bonanno & Burton, 2013). Die Strategien auf dem Blatt entsprechen etablierten, wissenschaftlich erfassten Bewältigungsformen wie Planen, Unterstützung suchen, Humor, Ablenkung und bewusstem Vertagen (Carver, 1997; Carver et al., 1989); zur Dankbarkeit liegt eine eigene Übersichtsarbeit vor (Wood et al., 2010).

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science, 8*(6), 591–612. https://doi.org/10.1177/1745691613504116

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dein Symptomtagebuch

Das Blatt folgt dem kognitiven Modell von Hunter und Mann (2010): Situation, Körperempfinden, Gedanken und Gefühle beeinflussen einander und prägen so das Erleben von Hitzewallungen. Eine darauf aufbauende kognitive Verhaltenstherapie verringerte in einer randomisierten Studie die Belastung durch Hitzewallungen und Nachtschweiß, als Gruppen- und als Selbsthilfeprogramm (Ayers et al., 2012).

Ayers, B., Smith, M., Hellier, J., Mann, E., & Hunter, M. S. (2012). Effectiveness of group and self-help cognitive behavior therapy in reducing problematic menopausal hot flushes and night sweats (MENOS 2): A randomized controlled trial. *Menopause, 19*(7), 749–759. https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31823fe835

Hunter, M. S., & Mann, E. (2010). A cognitive model of menopausal hot flushes and night sweats. *Journal of Psychosomatic Research, 69*(5), 491–501. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.04.005