

Symptomtagebuch

7 Schritte, um Körper, Seele und
Immunsystem in Einklang zu bringen

7 Schritte, um deine Krankheit
besser zu verstehen und gesund zu werden



Aus der Praxis Anette Dröge, Berlin

Symptomtagebuch

Das Symptomtagebuch unterstützt dich dabei, die Sprache deines Körpers zu verstehen.

Es ist so aufgebaut, dass es dir durch vermutlich ganz neue und sehr ungewohnte Fragen hilft, einen ganz neuen Blickwinkel auf dein Symptom zu entwickeln. Zusätzlich bekommst du viele neue Impulse durch Übungen und Meditationen, die ich extra für dieses Tagebuch zusammengestellt habe. Ich möchte dir viele verschiedene Anregungen geben, um ein anderes Gespür für deinen Körper, deine Gefühle und deine unbewussten Überzeugungen zu bekommen, die dich krank machen.

Denn unsere Symptome sind uns nie feindlich gesonnen, sondern immer ein Zeichen unseres Körpers, das etwas wichtiges aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Ich habe 7 Blätter vorbereitet:

- die dir helfen deine Beschwerden besser einzuordnen
- die durch direkte Fragen, deine Gewohnheiten deutlich werden lassen
- und Fragen, um deine unbewussten Muster aufzudecken
- mit speziellen Übungen, die dir helfen deinen Körper zu aktivieren
- und mit Übungen die dein Immunsystem zu stärken
- mit vielen positiven Impulsen, um deine Gewohnheiten auf eine positive und wohlwollende Weise zu verändern

Von den 7 Blättern, kannst du dir so viele ausdrucken wie du willst!

Du kannst also entweder einfach 7 Tage lang intensiv deine Symptome erforschen, oder dir auch einen längere Zeitraum auswählen, wie 4 oder 6 Wochen lang. Die Blätter sind so gestaltet, das du sie auch mehrere Male gut durcharbeiten kannst. Denn mit jedem Durchlauf vertiefen sich die Erkenntnisse und die Übungen werden einfacher und wirkungsvoller.

So funktioniert das Symptomtagebuch:

1. *Schreibe dein Symptom so genau wie möglich auf, siehe Blatt 1*
2. *Definiere dein Ziel: möchtest du einfach nur mehr erfahren oder möchtest du auch etwas ändern? Siehe Blatt 2*
3. *Scala oben links: hilft dir dein Symptom jeden Tag zu bewerten bzw. einzuordnen. Gibt es vielleicht auch von Tag zu Tag Unterschiede?*
4. *Meditation oben rechts: hiermit bekommst du jeden Tag einen positiven Impuls, mit einer einfachen Meditation oder Übung, um dir etwas Gutes zu tun und ein neues Körpergefühl zu bekommen.*
5. *Block in der Mitte: hält jeden Tag die ungewohnten Fragen für dich bereit, um dich zu inspirieren einen anderen Blickwinkel auf deine Beschwerden einzunehmen.*
6. *Übung Unten links: hier kannst du für dich notieren, wie und wo du dich entspannt hast. (Fernsehen, Computerspielen etc. gilt nicht, denn hier geht es um „echte“ Entspannung, bei der dein Nervensystem wirklich zur Ruhe kommt)*
7. *Unten rechts: habe ich ein Kästchen für deine schönen und positiven Erlebnisse eingefügt. Einfach um Dir zu helfen dein Denken einmal täglich in eine positive Richtung zu lenken.*
8. *Zum Abschluss zieh dein Resümee: Schreib jetzt nochmal genau auf, wie es war soviel Aufmerksamkeit auf dich zu lenken, was ist dir klar geworden, was möchtest du ändern? Welche Erkenntnisse sind dir gekommen? Welche Zusammenhänge sind dir bewusst geworden?*
9. *Vertrag: um die neuen Erkenntnisse in deinen Alltag zu integrieren, schliesse einen Vertrag mit dir selbst. Leg dich fest, versprich dir selbst auch in den nächsten Wochen oder Monaten aktiv für deine Gesundheit zu sorgen.*

Wir vergessen viel zu oft die positiven und schönen Dinge bewusst wahrzunehmen, oder uns selbst mal auf die Schulter zu klopfen. In diesem Sinne sei stolz auf dich, das du dich auf den Weg machst, um endlich gesund zu werden.

**Nun wünsche ich dir viel Spaß und Erfolg beim forschen, mit herzlichen Grüßen
Anette Dröge**

Dein Symptom

Blatt I – erforsche dein Symptom:

1. *Was genau hast du?*
2. *Wo im Körper sind deine Beschwerden angesiedelt?*
3. *Gibt es eine Diagnose?*
4. *Wodurch wird es schlechter?*
5. *Wodurch wird es besser?*
6. *Was hast Du schon alles versucht, um gesund zu werden?*
7. *Seit wann hast Du diese Beschwerden?*
8. *Was war da?*

Dein Ziel

Blatt 2 - Definiere dein Ziel:

Was möchtest du mit diesem Kurs erreichen?

Nimm dir einen Moment Zeit und formuliere dein Ziel, also z.B. Symptomfrei werden, gesund zu leben oder ein glückliches und gesundes Leben führen.

Stell dir vor du könntest vollkommen gesund werden, wie fühlt sich das an?

Beschreibe das Bild oder Gefühl das bei dieser Vorstellung in dir aufkommt:

Wie viel Zeit bist du bereit dafür täglich zu investieren?

Leg dich fest! Aber setz dir ein realistisches Ziel, also 5 Minuten oder 20 Minuten. Oder vielleicht an zwei Tagen 90 Minuten incl. Sport, Chor oder Yogakurs und an den restlichen Tagen je 10 Minuten. Entwickle dir einen Zeitplan, der zu dir passt. Du darfst ihn auch immer wieder anpassen.

Symptomtagebuch Seite 1

Wie war Dein Tag?

Auf einer Scala von 0 entspannt – 10 sehr anstrengend

0-----5-----10

Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine – 10 sehr stark

Beschwerde 1:

0-----5-----10

Beschwerde 2:

0-----5-----10

Beschwerde 3:

0-----5-----10

Beschreibe die Grundstimmung des heutigen Tages.

Welche Gedanken haben dich heute am meisten bewegt?

(Gab es heute Sorgen, Ängste oder Ärger der dir nicht aus dem Kopf gegangen ist? Oder sind es vielleicht immer dieselben Gedanken?)

Welches Ereignis hat dich heute besonders belastet?

(Gab es ein einzelnes Ereignis oder vielleicht auch verschiedene bei denen dein Symptom stärker wurde?)

Welche Gefühle gehen damit einher?

(Schreib ganz ehrlich alle Gefühle auf, vielleicht liegen hinter den offensichtlichen noch andere Gefühle verborgen, die sich erst bei genauerem Hineinspüren zeigen?)

Lege deine Hände auf dein Symptom oder auf deinen Brustkorb und atme in die Hände.

5 mal 5 Atemzüge dehne deinen Brustkorb und lass den Sauerstoff durch deinen ganzen Körper strömen, bis in jede Zelle.
Wiederhole das mehrmals täglich. Ca. 10 Min.

Batterien wieder aufladen:

- Minuten
bei
- Minuten
bei
- Minuten
bei

Heute ist mir gut gelungen:

Symptomtagebuch Seite 2

Wie war Dein Tag?

Auf einer Scala von 0 entspannt – 10 sehr anstrengend

0-----5-----10

Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine – 10 sehr stark

Beschwerde 1:

0-----5-----10

Beschwerde 2:

0-----5-----10

Beschwerde 3:

0-----5-----10

Male heute dein Symptom ganz genau auf:

Wo überall kannst du es im Körper spüren?
Wie sieht es aus?
Hat es eine Farbe?
Hat es eine Form?
Welches Gefühl stellt sich ein wenn du dich damit beschäftigst?

Lass dich von deinen Gefühlen leiten!
Ca. 10-20 Min.

Was hast du heute für deine Gesundheit getan?

Was hast du heute NICHT für deine Gesundheit getan?

Warum fällt es dir manchmal schwer, etwas für deine Gesundheit zu tun?

Welche Gefühle gehen damit einher? (Nimm immer jeweils das erste was kommt!)

Batterien wieder aufladen:

- Minuten
bei
- Minuten
bei
- Minuten
bei

Heute bin ich Dankbar für:

Symptomtagebuch Seite 3

Wie war Dein Tag?

Auf einer Scala von 0 entspannt – 10 sehr anstrengend

0-----5-----10

Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine – 10 sehr stark

Beschwerde 1:

0-----5-----10

Beschwerde 2:

0-----5-----10

Beschwerde 3:

0-----5-----10

**Vitalisiere deinen Körper
und werde ganz präsent!**

*Vitalisiere deinen Körper
indem du ihn mit einer
lockeren Faust abklopfst.*

*Beginne an den Armen, um
das passende Mass für
dich zu finden, dann klopfe
den ganzen Körper durch!
ca. 10 Min.*

Welche Gedanken/ Überzeugungen prägen deinen Tag?

(Ich bin nicht gut genug, den Anderen fällt alles viel leichter, ich muss hilfsbereit sein, die Bedürfnisse der anderen gehen vor) schreibe 3 Überzeugungen auf, die dir deine Kraft rauben:

Was geschieht mit dir, wenn du so denkst?

(ich fange an zu grübeln und kann nicht mehr aufhören, ich bekomme ein schlechtes Gewissen und versuche mehr zu leisten, meine Symptome werden schlimmer)

Welche Gefühle gehen damit einher?

Batterien wieder aufladen:

- Minuten
bei
- Minuten
bei
- Minuten
bei

Heute hat mein Herz berührt:

Symptomtagebuch Seite 4

Wie war Dein Tag?

Auf einer Scala von 0 entspannt – 10 sehr anstrengend

0-----5-----10

Wir stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine – 10 sehr stark

Beschwerde 1:

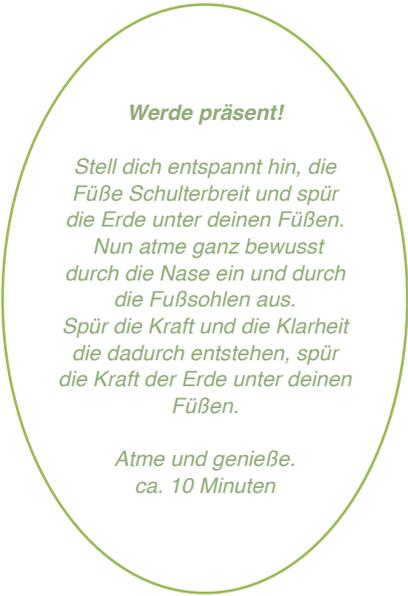
0-----5-----10

Beschwerde 2:

0-----5-----10

Beschwerde 3:

0-----5-----10



Was hast du heute für deine Gesundheit getan?

Was hast du heute NICHT für deine Gesundheit getan?

Warum fällt es dir manchmal schwer, etwas für deine Gesundheit zu tun?

Welche Gefühle gehen damit einher?

Batterien wieder aufladen:

- Minuten
bei
- Minuten
bei
- Minuten
bei

Heute ist mir gut gelungen:

Symptomtagebuch Seite 5

Wie war Dein Tag?

Auf einer Scala von 0 entspannt – 10 sehr anstrengend

0-----5-----10

Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine – 10 sehr stark

Beschwerde 1:

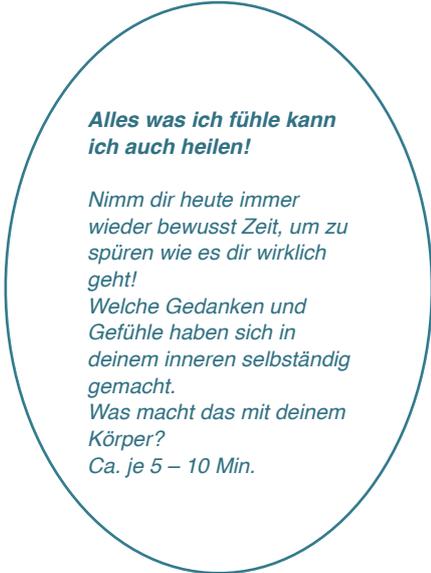
0-----5-----10

Beschwerde 2:

0-----5-----10

Beschwerde 3:

0-----5-----10



Was haben deine Beschwerden heute verhindert?

(was konntest du heute NICHT machen wegen deiner Beschwerden?)

War das schlecht oder gut für dich?

Welche Gefühle gehen damit einher?

Batterien wieder aufladen:

- Minuten
bei
- Minuten
bei
- Minuten
bei

Heute hat mein Herz berührt:

Symptomtagebuch Seite 6

Wie war Dein Tag?

Auf einer Scala von 0 entspannt – 10 sehr anstrengend

0-----5-----10

Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine – 10 sehr stark

Beschwerde 1:

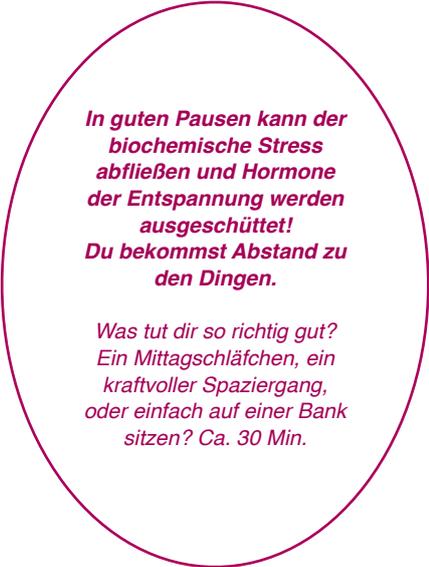
0-----5-----10

Beschwerde 2:

0-----5-----10

Beschwerde 3:

0-----5-----10



Kennst du „Sogartige“ Verhaltensweisen, die du kaum unterbrechen kannst, obwohl sie dir nicht gut tun?

(Nicht „NEIN“ sagen können, Schokolade essen, keinen Punkt finden, um eine Pause zu machen, Grübelzwang über verpasste Chancen?)

Wer oder was löst dieses Verhalten aus?

(Hilfsbedürftige, Perfektionismus, Erschöpfung, das Gefühl nicht gut genug zu sein?)

Welche Gefühle gehen damit einher?

Batterien wieder aufladen:

- Minuten
bei
- Minuten
bei
- Minuten
bei



Symptomtagebuch Seite 7

Wie war Dein Tag?

Auf einer Scala von 0 entspannt – 10 sehr anstrengend

0-----5-----10

Wir stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine – 10 sehr stark

Beschwerde 1:

0-----5-----10

Beschwerde 2:

0-----5-----10

Beschwerde 3:

0-----5-----10

Meditation:

Setz dich an einen ruhigen Ort, zünde eine Kerze an und richte deine Wirbelsäule auf.

Nun konzentriere dich auf deine Atmung. Atme 10 mal bewusst ein- und aus. 10 mal 10, ca.10Min.

Du hast dich in den letzten 6 Tagen intensiv mit deinen Symptomen, deinen Gefühlen und Überzeugungen beschäftigt. Ist dir etwas aufgefallen? Schreibe 3 Erkenntnisse auf:

Welche Zusammenhänge kannst du erkennen?

Welche Gefühle gehen damit einher?

Batterien wieder aufladen:

- Minuten
bei
- Minuten
bei
- Minuten
bei

Heute ist mir gut gelungen:

Schreibe 5 Erkenntnisse auf, die du zu deinem Symptom gemacht hast.

Dein Resümee

- 1. Wozu ist dein Symptom gut?*
- 2. Welche Überzeugungen haben dein Symptom hervorgerufen bzw. verstärkt?*
- 3. Welche Seelischen Verletzungen stecken hinter deinem Symptom?*
- 4. Was kannst du ändern, um gesund zu werden?*
- 5. Was solltest du ändern, um in Zukunft gesund zu leben?*

Dein neuer Lebensabschnitt

Schließe jetzt einen verbindlichen Vertrag mit dir selbst. Was möchtest du für die nächste Zeit, oder für immer, ändern?

Schreibe 5 wichtige Veränderungen auf und leg dich fest aber überfordere dich nicht.

Es ist besser erstmal nur für eine Woche, eine regelmäßige Zeit zum Erholen, Meditieren oder eine Körperübung, festzulegen, als sich zu überfordern. Denn die Erfahrung zeigt, dass der "innere Schweinehund" dann einfach zu mächtig wird und wir dann gar nichts machen. Wenn wir uns von unseren eigenen Erwartungen erdrückt fühlen. Versuche konsequent aber auch wohlwollend mit dir selbst zu sein. Du wirst überrascht sein, wieviel schon allein Eine regelmäßig durchgeführte Änderung bewirkt.

Vertrag

Heute verspreche mir selbst, in den nächsten Tagen/Wochen
..... für meine Gesundheit zu tun.

1.

2.

3.

4.

5.

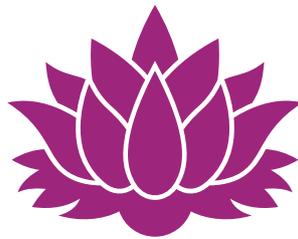
Datum, Unterschrift

Dank und ein Lob

Ich hoffe diese Reise mit dem Symptomtagebuch, hat dich inspiriert einen neuen Blickwinkel, auf dein Symptom zu einzunehmen. Positive Gedanken und Gefühle senken den Pegel der Stresshormone im Körper, deshalb möchte ich dir jetzt nochmals ein großes Lob aussprechen, dass du dich auf diesen Weg eingelassen hast und ihn zu Ende gegangen bist. Du hast es geschafft dich mit deinen Mustern und Überzeugungen zu konfrontieren und sie zu hinterfragen. Das ist immer der erste Schritt:

„Denn alles was ich fühle kann ich auch heilen!“

Und vergiss nicht dein Unterbewusstsein arbeitet sofort mit, wenn du bereit bist dafür einen Raum in deinem Leben zu schaffen. Übe weiterhin jeden Tag, Gutes zu finden und dich zu loben und zu entspannen. Besonders das Schreiben hilft beim Erforschen und Vertiefen deiner Muster und unbewussten Verhaltensweisen aber auch beim Verarbeiten von seelischen Verletzungen. Vermeide dabei ins Deuten und Bewegen abzurutschen.



Wenn du dich tiefer mit dem Thema beschäftigen möchtest, kann ich dir mein Buch empfehlen: „Fühlen ist gesund“ das bei „fischer&gann“ erschienen ist. Weitere Angebote, Seminare, neue Artikel und den Link für das Buch findest du auf meiner Internetseite. www.anette-droege.de Wenn du Kontakt mit mir aufnehmen möchtest, kontaktiere mich gerne über das Kontaktfeld auf der Internetseite oder per Telefon.

Mit ganz herzlichen Grüßen, Anette Dröge