

# Symptomtagebuch

*Finde heraus, ob deine Beschwerden  
psychosomatisch sind:*

*In diesem Workbook findest du:*

- *15 Seiten mit Fragen und Übungen, um heraus zu finden wie, wann und warum deine Beschwerden entstehen.*
- *So kannst du selbst herausfinden, ob deine Beschwerden Psychosomatisch sind.*
- *15 Lektionen, um Körper, Seele und Immunsystem ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken, um wieder gesund zu werden*



**www.nette-droege.de - Psychosomatik und emotionale Selbstheilung**

# Symptomtagebuch

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

*Das Tagebuch ist so aufgebaut, dass es Dir hilft, durch für dich vermutlich sehr ungewohnte und überraschende Fragen, deine Symptome unter einem ganz neuen Blickwinkel zu betrachten. 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 heilsames Gespür für deinen Körper, deine Gefühle und deine unbewussten Überzeugungen zu bekommen, die dich krank machen.*

***Denn deine Symptome sind dir nie feindlich gesonnen, sondern immer ein Zeichen deines Körpers, das etwas Wichtiges aus dem Gleichgewicht geraten ist.***

***Ich habe sieben Blätter vorbereitet:***

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

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

*Du kannst also entweder einfach sieben Tage lang intensiv deine Symptome erforschen, oder dir auch einen längere Zeitraum auswählen, wie vier oder sechs 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 I).
2. **Definiere dein Ziel** (siehe Blatt II): Möchtest du einfach nur mehr erfahren oder möchtest du auch etwas ändern?
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, durch eine einfache Meditation oder Übung, um dir etwas Gutes zu tun und ein neues Körpergefühl zu entwickeln.
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 usw. gelten nicht, denn hierbei 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, so viel 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 und darauf, dass 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 1 – 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 zum Beispiel die Symptome loszuwerden, gesund zu leben oder ein glückliches und gesundes Leben zu führen.*

### ***Stell dir vor du könntest vollkommen gesund werden. Wie fühlt sich das an?***

*Beschreibe das Bilder oder Gefühle, das bei dieser Vorstellung in dir aufkommt:*

### ***Wie viel Zeit bist du bereit täglich dafür zu investieren?***

*Leg dich fest! Aber setz dir ein realistisches Ziel, also fünf Minuten oder 20 Minuten. Oder vielleicht an zwei Tagen 90 Minuten inklusive Sport, Chor oder Yogakurs und an den restlichen Tagen je zehn Minuten. Entwickle 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 bis 10 sehr anstrengend

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

## Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine bis 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 verbergen sich hinter den offensichtlichen Gefühle noch andere Gefühle, 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 einzelne deiner Zellen.
- Wiederhole das mehrmals täglich etwa 10 Minuten lang.

## **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 bis 10 sehr anstrengend  
0-----5-----10

### Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine bis 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? (Nimm immer jeweils das erste was kommt!)

### **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! Etwa 10 bis 20 Minuten lang.

### **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 bis 10 sehr anstrengend

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

## Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine bis 10 sehr stark

### **Beschwerde 1:**

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

### **Beschwerde 2:**

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

### **Beschwerde 3:**

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

## Welche Gedanken/Überzeugungen prägen deinen Tag?

(Beispiele: Ich bin nicht gut genug. Den Anderen fällt alles viel leichter. Ich muss hilfsbereit sein. Die Bedürfnisse der anderen gehen vor ...) Schreibe drei Überzeugungen auf, die dir deine Kraft rauben.

## Was geschieht mit dir, wenn du so denkst?

(Beispiele: 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?

**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 klopf den ganzen Körper durch!

Etwa 10 Minuten lang.

## 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 bis 10 sehr anstrengend

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

## Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine bis 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?

### **Werde präsent!**

- Stell dich entspannt hin, die Füße schulterbreit, und spüre die Erde unter deinen Füßen.
- Nun atme ganz bewusst durch die Nase ein und durch die Fußsohlen aus.
- Spür die Kraft und die Klarheit, die dadurch entstehen. Spür die Kraft der Erde unter deinen Füßen.
- Atme so etwa 10 Minuten lang.

## **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 bis 10 sehr anstrengend

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

## Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine bis 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?

### **Alles was ich fühle kann ich auch heilen!**

- Nimm dir heute immer wieder bewusst Zeit, um zu spüren wie es dir wirklich geht!
- Welche Gedanken und Gefühle haben sich in deinem inneren selbständig gemacht?
- Was macht das mit deinem Körper?
- Jeweils etwa 5 bis 10 Minuten lang.

## 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 bis 10 sehr anstrengend

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

## Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine bis 10 sehr stark

### **Beschwerde 1:**

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

### **Beschwerde 2:**

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

### **Beschwerde 3:**

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

## **Kennst du nahezu zwanghafte Verhaltensweisen, die du kaum unterbrechen kannst, obwohl sie dir nicht gut tun?**

(Beispiele: Nicht „NEIN“ sagen können. Schokolade essen. Keine Zeit zu finden, um eine Pause zu machen. Grübelzwang über verpasste Chancen ...)

## **Wer oder was löst dieses Verhalten aus?**

(Beispiele: Wenn andere Hilfe brauchen, Perfektionismus, Erschöpfung, das Gefühl nicht gut genug zu sein ...)

**Welche Gefühle gehen damit einher?**

**In guten Pausen kann der  
biochemische Stress  
abfließen und Hormone  
der Entspannung werden  
ausgeschüttet!  
Du bekommst Abstand zu  
den Dingen.**

*Was tut dir so richtig gut?  
Ein Mittagsschläfchen, ein  
kraftvoller Spaziergang,  
oder einfach auf einer Bank  
sitzen? Etwa 30 Minuten.*

## **Batterien wieder aufladen:**

- ..... Minuten  
bei .....
- ..... Minuten  
bei .....
- ..... Minuten  
bei .....

## **Heute bin ich dankbar für:**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# Symptomtagebuch Seite 7

## Wie war dein Tag?

Auf einer Scala von 0 entspannt bis 10 sehr anstrengend  
0-----5-----10

## Wie stark waren heute deine Beschwerden?

Auf einer Scala von 0 keine bis 10 sehr stark

### Beschwerde 1:

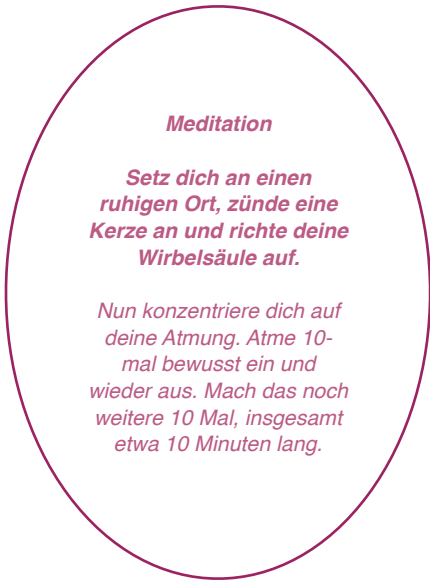
0-----5-----10

### Beschwerde 2:

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

### Beschwerde 3:

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



**Du hast dich in den letzten 6 Tagen intensiv mit deinen Symptomen, deinen Gefühlen und Überzeugungen beschäftigt.** Ist dir etwas aufgefallen? Schreibe drei 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 oder 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 fünf 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: Fühlen wir uns von den Erwartungen, die wir an uns selbst stellen, erdrückt, kann es schnell geschehen, dass wir gar nichts machen. Sei also konsequent und zugleich wohlwollend mit dir selbst. Du wirst überrascht sein, wieviel bereits eine regelmäßig durchgeführte Änderung bewirkt.

## Vertrag

Heute verspreche ich mir selbst, in den nächsten ..... Tagen/Wochen/Monaten (zum Beispiel jeden morgen/Abend/jedes Wochenende) .....für meine Gesundheit folgendes zu tun:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

---

Datum, Unterschrift

# Dank und ein Lob

Ich hoffe, dass deine Erfahrungen mit dem Symptomtagebuch, dich inspiriert und dir einen neuen Blick auf dein Symptome möglich gemacht haben. Positive Gedanken und Gefühle senken den Pegel der Stresshormone im Körper nachweislich. Deshalb möchte ich dir jetzt auch ein großes Lob aussprechen, weil du dich auf diesen Weg eingelassen hast und ihn zu Ende gegangen bist. Du hast es geschafft dich mit deinen Mustern und Überzeugungen auseinanderzusetzen 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 Bewerten 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](http://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