Das DP/DR-Tagebuch

Anleitung

Beobachten Sie Ihre Symptomatik über einige Tage im Detail. Beurteilen Sie dazu einige Male pro Tag, wie stark Sie die Ausprägung der Symptomatik wahrnehmen. Verwenden Sie hierzu eine Skala von 0-10 (0 = gar keine Entfremdung/Unwirklichkeit spürbar; 10 = schlimmste vorstellbare Entfremdungs-/Unwirklichkeitsgefühle).

Vor allem sollten Sie Situationen und Aktivitäten festhalten, bei denen Unwirklichkeits- oder Entfremdungsgefühle plötzlich auftreten oder sich gravierend verändern, also stärker oder schwächer werden.

Probieren Sie, wenn möglich, verschiedene Situationen und Aktivitäten aus, z.B. Sport machen, Freunde/Freundinnen treffen, sich in der Natur aufhalten, bzw. beobachten Sie Situationen, die sich bei Ihnen im Alltag ergeben, wie etwa Stress in der Arbeit oder Streit, und halten Sie fest, ob diese einen Einfluss auf die empfundene Stärke des Entfremdungs- oder Unwirklichkeitserlebens haben.

Führen Sie das Tagebuch über einen Zeitraum von ca. 2 Wochen. Verwenden Sie für jeden Tag ein neues Blatt und für jede Situation eine eigene Zeile. Fügen Sie bei Bedarf entsprechend mehr Zeilen ein.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum: | | |
| Generell: Wie zeigt sich die Symptomatik heute?  Geben Sie stichwortartig die wichtigsten Symptome an. | | |
| Situationen beschreiben  (was, wann, mit wem?) | Stärke der Entfremdung/ Unwirklichkeit  (0-10) | Veränderung gegenüber davor?  (Entfremdung oder Unwirklichkeit besser/schlechter?; wie lange angehalten?) |
|  |  |  |
| Situationen beschreiben  (was, wann, mit wem?) | Stärke der Entfremdung/ Unwirklichkeit  (0-10) | Veränderung gegenüber davor?  (Entfremdung oder Unwirklichkeit besser/schlechter?; wie lange angehalten?) |
|  |  |  |

Auswertung des Tagebuchs

Werten Sie nun (nach etwa 2 Wochen) die Ergebnisse aus Ihrem Tagebuch aus.

|  |
| --- |
| Konnten Sie eine Veränderung Ihrer Symptomatik über den Zeitverlauf wahrnehmen?  Können Sie Muster erkennen? |
| Welche Situationen führen zu einer Verbesserung der Symptomatik? |
| Welche Situationen führen zu einer Verschlechterung der Symptomatik? |
| Können Sie gezielt darauf Einfluss nehmen, dass sich die Symptomatik verbessert/verschlechtert? |