Episode 1 – KVT: Positive Data Log

Nach dem Meeting zählt in deinem Kopf nur, dass du wieder nichts gesagt hast. Dass du am Vormittag einer Kollegin bei der Tabelle geholfen hast, „zählt nicht“. Mit dieser Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) sammelst du jeden Abend Belege für deine guten Seiten.

Warum die Selbstzweifel bleiben

Wer an sich zweifelt, filtert: Fehler bleiben hängen, Gelungenes wird zum Zufall oder „zählt nicht“. So sammelt der Kopf jeden Tag Belege, aber nur für eine Seite.

Das Fehlerbuch – jeder Fehler wird eingetragen.
„Im Meeting wieder nichts gesagt.“

Das Gute – wird nicht eingetragen.
„Kollegin geholfen? Das zählt doch nicht.“

Am Abend scheint das Urteil klar: *Ich krieg nichts auf die Reihe.* Das Positive Data Log ist das zweite Buch.

Die Technik: Belege sammeln statt schöner Sätze

„Ich bin hilfsbereit.“
eine Behauptung – dein Kopf widerspricht

→

„Heute der Kollegin bei der Tabelle geholfen.“
ein Beleg – das ist wirklich passiert

Das ist etwas anderes als Affirmationen: „Ich bin liebenswert“ vor dem Spiegel zu wiederholen hilft laut Studien nicht nachweislich. Darum gilt: realistisch, klein und echt – nicht übertreiben.

So geht es, sieben Tage lang

1. Schreib am ersten Tag 3 bis 5 gute Eigenschaften auf. Klein zählt: pünktlich, hört zu.
2. Notiere jeden Abend 3 Dinge, die du heute gemacht hast, so konkret wie möglich.
3. Schreib dazu, welche Eigenschaft das zeigt und wie du es zuerst kleingeredet hast.
4. Lies am siebten Tag die ganze Woche durch. Variante: Stell dir abends einen Beleg eine Minute lang lebendig vor.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Das ist der Filter, kein Beweis gegen dich: Frag dich, was ein guter Freund sagen würde. „Das zählt doch nicht“? Schreib genau das in die letzte Spalte. Fühlt es sich übertrieben an? Formuliere kleiner und konkreter.

Wichtig: Niedriger Selbstwert ist keine Krankheit und keine Diagnose. Diese Übung ist für Selbstzweifel im Alltag. Wühlt sie dich stark auf, etwa weil alte Erinnerungen an Abwertung hochkommen, mach nicht allein weiter: Episode 10, Wann hilft ein Psychologe?

Episode 1 – KVT: Positive Data Log · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?	3	3	2
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?	3	2	2
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?	3	2	2
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?	2	2	1
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?	3	3	2
Summe (0–20)	14	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Meine guten Eigenschaften – am ersten Tag 3 bis 5 aufschreiben

Was würde ein guter Freund über dich sagen? Was hast du von anderen gehört? Klein zählt.

hilfsbereit | *zuverlässig* | *hört gut zu* | *neugierig* | *hat gute Ideen*

2 · Jeden Abend drei Belege

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die du heute gemacht hast – so konkret wie möglich.

Tag	Was ich heute gemacht habe	Welche Eigenschaft?	Wie ich es kleingeredet habe
1	Kollegin bei der Tabelle geholfen	hilfsbereit	War doch nichts, hätte jeder gemacht.
	Bericht pünktlich abgegeben	zuverlässig	Das ist halt mein Job.
	Schwester zugehört, als sie Ärger hatte	hört gut zu	Ich hab ja nur zugehört.
2	Kunden am Telefon in Ruhe zugehört	hört gut zu	Muss man halt.
	Nachbarin die Einkäufe hochgetragen	hilfsbereit	Waren eh nur zwei Taschen.
	Freund zum Geburtstag angerufen	zuverlässig	Das Handy hat mich erinnert.
3	Im Meeting eine Frage gestellt	neugierig	War eh eine dumme Frage.
4	Im Meeting meine Idee gesagt	hat gute Ideen	Die war ja nicht so besonders.
	Kollegin beim Bericht geholfen	hilfsbereit	Hat nur 5 Minuten gedauert.
	Pünktlich beim Training gewesen	zuverlässig	Na und?
5	Freunden beim Umzug geholfen	hilfsbereit	Andere haben mehr getragen.
	Neues Rezept ausprobiert	neugierig	War nicht perfekt.
	Liegengebliebene Mail endlich geschickt	zuverlässig	Viel zu spät.
6	Lange mit Mama telefoniert	hört gut zu	Sie hat ja geredet.
	Ziel für den Teamausflug vorgeschlagen	hat gute Ideen	Will eh keiner.
	Alle Rechnungen erledigt	zuverlässig	Muss man halt.
7	Neue Kollegin eingearbeitet	hilfsbereit	Das war Pflicht.
	Buch über Pflanzen angefangen	neugierig	Lese eh zu langsam.
	Freund bei seinem Problem zugehört	hört gut zu	Hab kaum was gesagt.

Am nächsten Tag: Achte auf kleine Dinge, die dir gelingen. Fällt dir abends nichts ein: Fragen von oben.

3 · Tag 7: Lies die ganze Woche durch

Was fällt mir auf, wenn ich die Woche lese?

Ich mache mehr, als ich dachte – und rede alles klein.

Welche Eigenschaft kam am häufigsten vor?

hilfsbereit und zuverlässig, je 5-mal

BEISPIEL

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?			
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?			
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?			
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?			
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Meine guten Eigenschaften – am ersten Tag 3 bis 5 aufschreiben

Was würde ein guter Freund über dich sagen? Was hast du von anderen gehört? Klein zählt.

_____ _____ _____ _____ _____

2 · Jeden Abend drei Belege

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die du heute gemacht hast – so konkret wie möglich.

Tag	Was ich heute gemacht habe	Welche Eigenschaft?	Wie ich es kleingeredet habe
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Am nächsten Tag: Achte auf kleine Dinge, die dir gelingen. Fällt dir abends nichts ein: Fragen von oben.

3 · Tag 7: Lies die ganze Woche durch

Was fällt mir auf, wenn ich die Woche lese?

_____

Welche Eigenschaft kam am häufigsten vor?

_____