

# Stressverminderung durch Schreiben

(nach PhD. Joshua Smyth et al. / Departments of Psychiatry, Pulmonary and Rheumatology, State University of New York)

- Diejenige Thematik auswählen, die einen emotional momentan am meisten belastet und dadurch Stress verursacht.
- Ca. 20 Minuten lang ununterbrochen die aufkommenden Gedanken zu diesem Thema aufschreiben. Hierbei muss es sich nicht um formal perfekte Sätze handeln, es können auch Gedankenteile, in Worte gefasste Empfindungen bzw. Gefühle oder Gedankenblitze sein. Wichtig ist hierbei nur das ununterbrochene Schreiben von Worten zur jeweiligen Thematik – wenn der Gedankenstrom ausbleibt oder irgendwie unterbrochen wird, ist der letzte Satz nochmals niederzuschreiben, um den Fluss und damit die Beschäftigung mit dem Thema aufrechtzuerhalten.
- Die Prozedur an drei aufeinander folgenden Tagen jeweils einmal täglich durchführen, die Niederschriften aufheben und nicht anderen Menschen zeigen oder mit ihnen darüber sprechen (damit ist gewährleistet, dass wirklich alle Gedanken aufgeschrieben werden können, auch solche, die mit Scham, Schuld oder kriminellen Handlungen verbunden sind). Die Aufzeichnungen sollten während des Tages nicht nochmals gelesen werden.
- Nach der dritten Durchführung sämtliche Niederschriften eventuell nochmals durchlesen und dann auf persönlich angemessene Weise vernichten (verbrennen, zerreißen, in einen Fluss werfen etc.).