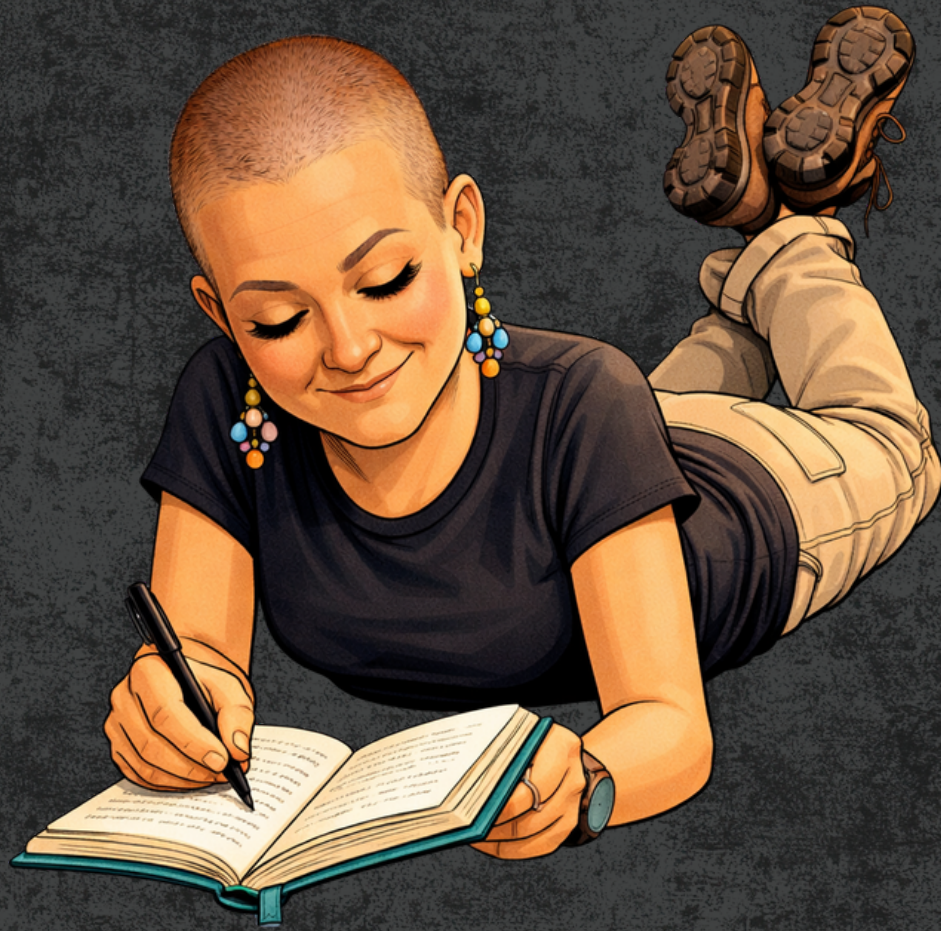


CLAUDIA MECKLENBURG



7 JOURNALING ÜBUNGEN

wenn der Kopf nicht aufhört

Für Abende mit Depressionen
— ehrlich, klein, ohne Druck.

WER SCHREIBT HIER MIT DIR?

Ich bin Claudia Mecklenburg

– Peer-Mentorin für mentale & seelische Gesundheit

Ich kenne Depressionen nicht aus Lehrbüchern. Ich kenne sie aus meinem eigenen Leben – über viele Jahre, mit allem, was dazugehört: die Erschöpfung, das Funktionieren nach außen während innen alles schwerer wird, die schlaflosen Nächte, das Grübeln, das nicht aufhört.

2009 bekam ich die Diagnose schwere Depression. Was folgte, waren keine geraden Wege. Es gab Phasen der Stabilität und Einbrüche, die ich damals nicht erklären konnte. Und es gab einen Punkt – im Herbst 2024 – an dem ich eine Entscheidung getroffen habe, die alles verändert hat: aufzuhören, vor mir selbst wegzulaufen. Und echte Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Nicht irgendwann. Sondern jetzt.

Heute spreche ich offen darüber – weil ich weiß, wie viel Scham, Einsamkeit und stille Erschöpfung hinter einem Leben stecken kann, das nach außen stabil wirkt.

Dieser Guide ist kein Versprechen. Er ist ein ehrlicher erster Schritt. Entwickelt aus dem Wissen, was in dunklen Nächten tatsächlich hilft – und was nicht.

Wenn du mehr Unterstützung möchtest:

In meiner 1:1 Peer-Beratung begleite ich Menschen, die spüren, dass sie an einem inneren Wendepunkt stehen – auf Augenhöhe, aus gelebter Erfahrung, ohne Druck.

Keine fertigen Antworten. Kein Optimierungsprogramm. Sondern eine ehrliche Begleitung von jemandem, der diesen Weg selbst gegangen ist.

→ **Mehr dazu:**

claudia-mecklenburg.de/peer-beratung



INHALTSVERZEICHNIS

01	Einleitung – Bevor du anfängst	3
02	Warum Schreiben hilft	4
03	Die 7 Übungen auf einen Blick	6
	01 – Was ich gerade trage: Gedanken entleeren	7
	02 – Der Satz, der mich fest hält: Einen belastenden Gedanken genauer anschauen	8
	03 – Was heute da war: Selbstwahrnehmung stärken – ohne Leistungsdenken	9
	04 – Ein Brief an mein müdes Ich: Selbstmitgefühl für den Teil, der kämpft	10
	05 – Was ich mir heute zutraue: Selbstwirksamkeit spüren, in einem einzigen Schritt	11
	06 – Was mein Körper mir sagt: Körperwahrnehmung – die Signale, die wir übergehen	12
	07 – Was bleibt: Den Abend abschließen – bevor der Kopf anfängt	13
06	Wie du dranbleibst – ohne Druck	14
07	Was als nächstes kommen kann	15

EINLEITUNG

Bevor du anfängst

Du hältst dieses E-Book in der Hand. Das ist kein Zufall.

Vielleicht hast du gerade eine Nacht hinter dir, in der dein Kopf nicht aufgehört hat. Vielleicht schleppen sich deine Gedanken schon seit Wochen – oder Monaten – in Kreisen, ohne dass du weißt, wie du rauskommst.

Journaling hat mir nicht das Leben gerettet. Aber es hat mir geholfen, meine eigenen Gedanken zu hören – in Momenten, in denen ich das Gefühl hatte, sie ertränken mich.

Nicht weil Schreiben magisch ist. Sondern weil Gedanken, die auf Papier stehen, plötzlich weniger überwältigend wirken. Sie sind dann draußen – nicht mehr nur drin.

*Diese Übungen sind kein Therapieersatz.
Und sie sind keine Aufgaben, die du erfüllen musst.
Sie sind ein Angebot. Nimm, was heute passt. Lass den Rest liegen.*

WARUM SCHREIBEN HILFT

– was in deinem Kopf und Nervensystem passiert

Du hast es vielleicht schon erlebt: Du schreibst etwas auf – und es fühlt sich danach irgendwie leichter an. Nicht gelöst. Nicht weg. Aber leichter.

Das ist kein Zufall. Und es ist keine Einbildung.

Was im Kopf passiert

Unser Gehirn unterscheidet nicht wirklich zwischen einem Gedanken, der im Kopf kreist, und einer tatsächlichen Bedrohung. Für das Nervensystem fühlt sich beides gleich an – wie etwas, das Aufmerksamkeit braucht. Solange ein Gedanke unausgesprochen bleibt, bleibt er auch unverarbeitet. Er dreht weiter. Er sucht einen Ausgang.

Schreiben gibt ihm diesen Ausgang.

In dem Moment, in dem du einen Gedanken aufschreibst, passiert etwas Entscheidendes: Du trennst dich von ihm. Er ist jetzt da – auf dem Papier – und nicht mehr nur in dir. Das klingt simpel. Es ist es nicht.

Studien zeigen, dass das Benennen von Gefühlen und Gedanken die Aktivität in der Amygdala messbar reduziert – dem Teil des Gehirns, der für Alarm und Stressreaktionen zuständig ist. Wenn du schreibst „Ich habe Angst, dass es nicht besser wird“, verarbeitet dein Gehirn diesen Satz anders, als wenn er nur als diffuses Gefühl in dir sitzt. Der präfrontale Kortex – der Teil, der Zusammenhänge herstellt und Ruhe ermöglicht – wird aktiver. Der Gedanke verliert ein Stück seiner Wucht.

Du überwältigst ihn nicht. Du siehst ihn einfach klarer.

WARUM SCHREIBEN HILFT

— was in deinem Kopf und Nervensystem passiert

Was im Nervensystem passiert

Bei Depressionen ist das Nervensystem oft dauerhaft in einem Zustand erhöhter Anspannung. Der Körper ist auf Alarm eingestellt — auch wenn keine akute Gefahr da ist. Das kostet Energie. Es hält wach. Es macht den Abend schwer und den Morgen schwerer.

Schreiben aktiviert — besonders langsames, bewusstes Schreiben mit der Hand — das parasympathische Nervensystem. Das ist der Teil, der für Ruhe, Regeneration und Sicherheit zuständig ist. Nicht der Teil, der kämpft oder flieht. Der Teil, der atmet.

Die Handbewegung selbst spielt dabei eine Rolle. Das rhythmische Schreiben, der Kontakt zwischen Stift und Papier, die Verlangsamung — all das sendet dem Nervensystem ein Signal: Hier ist kein Feind. Hier ist Raum.

Das ist auch der Grund, warum tippen eine andere Wirkung hat als Handschrift. Nicht besser oder schlechter — aber anders. Schreiben mit der Hand ist langsamer. Und diese Langsamkeit ist Teil der Wirkung.

Was das nicht ist

Journaling löst keine Depression. Es verändert keine Diagnose. Es ersetzt keine Therapie und keine Medikamente.

Was es tut: Es gibt deinem Kopf einen Moment der Klarheit. Deinem Nervensystem ein Signal der Sicherheit. Und dir das Gefühl — vielleicht zum ersten Mal seit langer Zeit — dass du selbst etwas tun kannst. Nicht viel. Aber etwas. Und das ist der Anfang.

Die Übungen in diesem Heft sind so gebaut, dass sie genau das nutzen — ohne dass du viel Kraft dafür brauchst. Fünf Minuten reichen. Manchmal ein einziger Satz.

DIE 7 ÜBUNGEN AUF EINEN BLICK

Übung 1	Was ich gerade trage – Gedanken entleeren
Übung 2	Der Satz, der mich festhält – Gedanken hinterfragen
Übung 3	Was heute da war – Selbstwahrnehmung stärken
Übung 4	Ein Brief an mein erschöpftes Ich – Selbstmitgefühl üben
Übung 5	Was ich mir heute zutraue – Selbstwirksamkeit spüren
Übung 6	Was mein Körper mir sagt – körperliche Signale verstehen
Übung 7	Was bleibt – den Abend abschließen

Jede Übung dauert 5 bis 15 Minuten. Du brauchst nur Stift und Papier. Kein Tagebuch, kein spezielles Heft, keine Vorbereitung.

Du kannst die Übungen in beliebiger Reihenfolge nutzen. Du kannst immer wieder zu derselben zurückkehren. Du kannst aufhören, wenn es genug ist.

*Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Nur dein Abend, dein Stift, dein Papier.*

01

Was ich gerade trage

Gedanken entleeren

Wenn der Kopf voll ist, hilft es nicht, noch mehr zu denken. Es hilft, erstmal alles rauszulassen – ohne Ordnung, ohne Plan.

Diese Übung ist kein Tagebucheintrag. Kein Selbstreflexions-Projekt. Es geht nicht darum, Erkenntnisse zu gewinnen oder etwas zu verändern. Es geht darum, Platz zu schaffen.

So geht es

- Nimm Stift und Papier. Stell einen Timer auf 10 Minuten.
- Schreib alles auf, was gerade in deinem Kopf ist. Vollständige Sätze sind nicht nötig. Satzzeichen auch nicht.
- Schreib, ohne aufzuhören – auch wenn du schreibst: "Ich weiß nicht, was ich schreiben soll."
- Wenn der Timer klingelt: aufhören. Den Text nicht nochmal lesen.
- Das Blatt kannst du zerreißen oder weglegen. Beides ist gut.

Du musst die Gedanken nicht lösen. Du musst sie nur kurz irgendwo abstellen.

Warum das wirkt

Gedanken, die auf Papier stehen, hören oft auf zu drehen. Nicht weil das Problem weg ist – sondern weil dein Nervensystem merkt: Es ist gesehen. Es muss nicht weiter auf sich aufmerksam machen.

02

Der Satz, der mich fest hält

Einen belastenden Gedanken genauer anschauen

Depressive Gedanken haben eine besondere Qualität: Sie klingen wie Wahrheit. "Ich bin zu viel." "Es wird nicht besser." "Ich schaffe das nicht."

Diese Übung hilft dir nicht, diese Sätze wegzudenken. Sie hilft dir, sie genauer anzuschauen. Oft sind sie weniger absolut, als sie sich anfühlen.

So geht es

- Schreib einen Satz auf, der dich gerade festhält. Den einen, der immer wiederkommt.
- Frag dich: Ist das wirklich wahr? Zu 100 Prozent?
- Schreib auf, was für den Satz spricht – und was dagegen.
- Frag dich dann: Wie könnte ich diesen Satz anders sehen?
- Schreib eine Version auf, die sich nicht wie Lüge anfühlt, aber etwas Luft lässt.

Beispiel

- Satz: "Ich bin eine Belastung für alle."
- Neue Perspektive: "Ich brauche gerade Unterstützung. Das macht mich nicht zu einer Last."

Du musst den neuen Satz nicht sofort glauben. Für den Anfang reicht es, ihn erst einmal aufzuschreiben.

Warum das wirkt

Depressive Gedanken sind automatisch – sie entstehen ohne Einladung. Indem du sie auf Papier bringst und befragst, unterbrichst du den automatischen Ablauf. Das schafft einen kleinen Abstand zwischen dir und dem Gedanken. Dieser Abstand ist der Anfang.

03

Was heute da war

Selbstwahrnehmung stärken – ohne Leistungsdenken

An schweren Tagen neigt unser Blick dazu, nur das zu sehen, was nicht geklappt hat. Was fehlte. Was wieder nicht möglich war.

Diese Übung dreht das nicht um. Sie erweitert den Blick nur ein bisschen – auf das, was trotzdem da war.

So geht es

Schreib zu diesen drei Impulsen – je ein Satz reicht

- → **Etwas, das ich heute gespürt habe (auch wenn es schwer war).**
- → **Etwas, das ich heute getan habe (egal wie klein).**
- → **Etwas, das mir heute kurz gutgetan hat – eine Sekunde, ein Moment.**

*Aufgestanden. Kaffee getrunken. Ein Moment Stille.
Das zählt. Das zählt wirklich.*

Hinweis

Wenn dir zu einem der Punkte nichts einfällt: lass ihn weg. Diese Übung soll kein zusätzlicher Druck sein. Sie soll zeigen: Du bist heute da. Das ist genug.

Warum das wirkt

Das Nervensystem bei Depressionen filtert Positives weg – nicht absichtlich, sondern automatisch. Diese Übung trainiert keinen "positiven Blick". Sie trainiert einen ehrlicheren: den, der sieht, was wirklich war – nicht nur, was fehlt.

04

Ein Brief an mein müdes Ich

Selbstmitgefühl – für den Teil, der kämpft

Es gibt einen Teil von dir, der schon sehr lange kämpft. Der funktioniert, wenn er keine Kraft hat. Der weitermacht, obwohl er erschöpft ist. Der sich schämt, obwohl er nichts falsch gemacht hat.

Dieser Teil verdient einen Brief.

So geht es

- Schreib an dich selbst – an die Version von dir, die heute kämpft.
- Beginne mit: "Ich weiß, dass du gerade erschöpft bist. Ich sehe das."
- Schreib, was du selbst sagen würdest – wenn du eine Freundin hättest, die das gerade durchlebt.
- Kein Ratschlag. Kein "Du schaffst das!". Nur: ich sehe dich.

Mögliche Sätze:

"Es ist okay, dass heute schwer ist."

"Du gibst so viel. Du darfst auch bekommen."

"Du bist nicht zu viel. Du warst zu lange in Räumen, die zu klein waren."

Sprich so zu dir, wie du zu jemandem sprechen würdest, den du liebst. Nur ein Satz. Das reicht.

Warum das wirkt

Selbstkritik verstärkt depressive Zustände. Selbstmitgefühl – das bewiesen ist, keine Wellness-Theorie – unterbricht diesen Kreislauf. Nicht weil es die Situation ändert. Sondern weil es das Nervensystem reguliert. Du kannst kein Problem lösen, wenn du gleichzeitig auf dich einschlägst.

05

Was ich mir heute zutraue

Selbstwirksamkeit spüren – in einem einzigen Schritt

Depressionen erzeugen das Gefühl, keinen Einfluss mehr auf das eigene Leben zu haben. Alles fühlt sich gleich schwer an, egal was man tut.

Diese Übung sucht nicht nach dem großen Schritt. Sie sucht nach dem kleinsten möglichen – dem, der heute realistisch ist.

So geht es

- Schreib auf: Was könnte ich heute noch tun – das so klein ist, dass es wirklich möglich ist?
- Kein "Ich sollte". Kein Wunschdenken. Sondern: Was ist heute wirklich drin?
- Dann: Tu es. Auch wenn es nur eine Sache ist. Auch wenn es 2-3 Minuten dauert.
- Danach: Schreib auf – ich habe das gemacht.

Beispiele für kleine, echte Schritte:

- *Ein Fenster öffnen*
- *Eine Nachricht lesen (nicht antworten – nur lesen)*
- *Ein Glas Wasser trinken*
- *Einmal tief atmen*
- *Diesen Abend eine Übung aus diesem Heft machen*

"Ich habe das gemacht." Dieser Satz – von dir, über dich – ist der Anfang von Selbstwirksamkeit. Nicht der Abschluss.

Warum das wirkt

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass man selbst etwas bewirken kann. Bei Depressionen ist dieses Gefühl fast verschwunden. Es kommt nicht durch große Erfolge zurück – sondern durch viele kleine, echte Beweise.

06

Was mein Körper mir sagt

Körperwahrnehmung – die Signale, die wir übergehen

Depressionen sitzen nicht nur im Kopf. Sie sitzen im Brustkorb, in den Schultern, in der Schwere der Beine. Der Körper spricht – aber wir haben verlernt, zuzuhören.

Diese Übung bringt dich kurz zurück in deinen Körper. Nicht um ihn zu verändern – um ihn wahrzunehmen.

So geht es

- Setz dich hin. Beide Füße auf dem Boden. Drei tiefe Atemzüge.
- Frag dich: Wo spüre ich heute Spannung? Wo Schwere? Wo Enge?
- Schreib es auf – ohne Bewertung. Nur: was ist da?
- Dann frag dich: Was bräuchte dieser Teil von mir gerade?
- Schreib auch das auf. Auch wenn die Antwort "Ruhe" oder "nichts" ist.

Mögliche Einstiege:

- *"Meine Schultern sind heute sehr schwer. Sie bräuchten Wärme."*
- *"In meiner Brust ist diese Enge. Sie bräuchte etwas mehr Luft."*
- *"Mein Körper ist einfach müde. Er bräuchte Schlaf ohne schlechtes Gewissen."*

*Dein Körper hat recht. Was er dir sagt, ist nicht Drama
– es ist Information.*

Warum das wirkt

Das Nervensystem speichert Stress im Körper – nicht nur im Gedächtnis. Indem du kurz inne hältst und wahrnimmst, was körperlich da ist, aktivierst du das parasympathische Nervensystem. Das ist der Teil, der Ruhe ermöglicht. Nicht Entspannung durch Willenskraft – sondern durch Aufmerksamkeit.

07

Was bleibt

Den Abend abschließen – bevor der Kopf anfängt

Abends ist der Zeitpunkt, an dem depressive Gedanken oft am lautesten werden. Der Tag ist vorbei. Die Ablenkung auch. Und der Kopf beginnt seine Liste.

Diese Übung ist kein Tagebuch-Abschluss. Sie ist ein bewusstes Signal an dein Nervensystem: Heute ist fertig.

So geht es

Schreib zu diesen drei Sätzen – je so lang oder kurz wie es sich stimmig anfühlt:

- *Was darf heute hier bleiben – ohne dass ich es löse?*
- *Was war heute leichter, als ich dachte?*
- *Was soll mein erster Gedanke morgen früh sein?*

Beispiel für den dritten Punkt:

"Morgen muss ich nur aufstehen. Das reicht."

"Morgen darf es einen Kaffee geben, bevor irgendetwas anderes anfängt."

"Morgen bin ich noch da. Und das ist genug."

*Du brauchst heute keinen Plan. Du brauchst heute nur noch
den nächsten Schritt: schlafen.*

Warum das wirkt

Unser Gehirn braucht ein Signal, dass der Tag vorbei ist. Bei Depressionen fehlt dieses Signal oft – der Kopf arbeitet weiter, als würde noch Gefahr drohen. Diese Übung gibt dem Gehirn Struktur. Nicht durch Perfektion. Durch Absicht

WIE DU DRANBLEIBST – OHNE DRUCK

Journaling ist keine Pflicht. Es ist ein Werkzeug. Manche Tage passt es – manche nicht. Beides ist in Ordnung.

Ein paar Dinge, die helfen:

- Fang mit 5 Minuten an. Mehr braucht es nicht.
- Such dir einen Zeitpunkt, der sich wenig widerstandsfähig anfühlt – oft abends, kurz vor dem Schlafen.
- Kein Stift zur Hand? Auch dein Handy-Notizblock funktioniert.
- Tage, an denen du nicht schreibst, zählen auch. Du musst kein Streak aufrechterhalten.
- Wenn eine Übung schwer ist: gut. Das ist oft der Zeichen, dass sie etwas berührt.

Du musst das nicht perfekt machen. Du musst es nur machen – heute Abend, einmal, mit dem, was da ist.

WAS ALS NÄCHSTES KOMMEN KANN

Wenn dir diese Übungen etwas gegeben haben – sei es Klarheit, etwas mehr Luft, oder nur das Gefühl, dass du nicht allein bist – dann gibt es einen nächsten Schritt.

Mein Guide "Die perfekte Abendroutine für besseren Schlaf bei Depressionen" zeigt dir, wie du deinen Abend so gestaltest, dass dein Nervensystem wirklich zur Ruhe kommen kann. Nicht durch Disziplin. Durch Struktur.

Für 7 €. Kein Abo. Kein großes Versprechen.

Und wenn du merkst: Ich brauche jemanden, der zuhört – jemanden, der das wirklich kennt –
dann bin ich da.

Website: www.claudia-mecklenburg.de

Instagram: @claudiamecklenburg

Depressionen sind die Sprache der Seele. Und
manchmal braucht die Seele jemanden, der zuhört -
ohne Maske, ohne Urteil, ohne Druck.