

Handwerkskoffer für die Seele

<p>Mit schwierigen Gefühlen umgehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle anerkennen • Gefühle überprüfen -was brauche ich? Was will & kann ich für mich tun? Was hat mir früher schon geholfen? • sich selber gut zureden: Trost-Sätze, Mut-mach-Sätze, dem Kritiker Positives entgegensetzen an Positive Bilder, Erinnerungen etc. denken • Ablenkung z.B. durch Entspannung, angenehme Tätigkeiten, Bewegung • Spannung abreagieren • sich Unterstützung holen: mit Freunden, Familie oder Partner reden oder in Therapie • das neue Wissen aus der Klinik zum Sortieren und Einordnen von schwierigen Gefühlen nutzen 	<p>Spannung abreagieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen und ernst nehmen • Abreagieren, nach dem Akzeptieren: was kann ich tun, damit die Spannung nicht immer neu entsteht? • Reden→Gefühl hinter der Spannung Ausdruck geben (auch mal streiten) • körperliche Anstrengung, Sport • Bewegung an der Luft, Spazierengehen • laut Musik hören (laut mitsingen, tanzen) • Musik machen z.B. Gitarre, Trommel • Malen • im Haus arbeiten • Körperübungen: auf einem Bein stehen, Wegschieben, Herz beruhigen
<p>Vorsorge</p> <ul style="list-style-type: none"> • üben, Gefühlen – auch schwierigen - einen Ausdruck zu geben • ambulante Therapie • soziales Netzwerk aufbauen (alte und neue Freunde) • Tagesstruktur ,Pläne umsetzen • Selbstfürsorge: eigene Bedürfnisse nicht vernachlässigen • Frühwarnsignale: Körper und Psyche kennenlernen und darauf achten • rechtzeitig Grenzen setzen z.B. im Beruf • Gedankenkreisen beobachten, erkennen und vermeiden • Ressourcen abrufen • Selbstwert steigern = sich den eigenen Wert bewusst machen: was habe ich schon alles geschafft, was kann ich alles • Freudetagebuch → Positives ankern • Adressen für Notfälle im Voraus recherchieren 	<p>Notfälle</p> <p>Was kann ich selber tun?</p> <p>Was habe ich so oft trainiert, dass ich es auch bei Notfällen für mich einsetzen kann?</p> <p>Was fällt mir leicht genug, um es auch in Krisen zu können?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atemübung • Imaginationen: Schutzraum, innerer Helfer • Skills • Bewegung • Notfallkärtchen: mit einem hilfreichen Satz der mir gut tut oder mit Liste was ich schon alles geschafft habe, was ich gut kann • Telefonnummern bereit haben, um Hilfe zu kriegen: Arzt, Psychologe, Krisendienst... • Musik, Duft dabei haben, der/die mich ablenkt und an etwas Positives erinnert • Gespräch mit Familie, Partner
<p>Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spazierengehen • Fitnessstudio • Fahrradfahren • Bummeln • Wandern • Pilates • Tanzen • Joggen • Fußball • Schwimmen 	<p>Regeneration</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich Ruhe gönnen und erlauben • regelmäßige rechtzeitige Auszeiten • Balance im Leben • Vernünftige Ernährung • Ressourcen = Kraftquellen nutzen besonders Entspannung, angenehme & genussvolle Tätigkeiten und Bewegung • Schlafhygiene: sich gut aufs Schlafen einstellen, rechtzeitig ins Bett gehen, genug aber nicht zu viel Zeit zum Schlafen einplanen
<p>Medikamente</p> <ul style="list-style-type: none"> • wichtige Medikamente weiterhin einnehmen • homöopathische Medikamente • Naturmedizin • Kräuterbäder • Tee (Kräuter) trinken • Tropfen • Beruhigungstee • Schlafmedizin 	<p>Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> • mehrere Methoden ausprobieren, was tut mir gut: Tai Chi, Autogenes Training, Entspannung nach Jacobson? • Passt es so für mich? möchte ich etwas ändern? • angenehme Musik • Lesen • Tees, Wärme/Kirschkerneissen • Sauna
<p>Angenehme & genussvolle Tätigkeiten</p> <p>→ vorbereiten: wann tue ich mir etwas Gutes? fest im Tagesablauf einplanen! = Verabredung mit mir/anderen</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Sonne genießen • ein Bad nehmen • Essen (gehen), Eis essen, Teetrinken • Gitarre, Musik machen • Hobbys nachgehen • Sport & Bewegung • Tanzen • mit Freunden, Familie etwas unternehmen • Kochen, Backen 	<p>Angenehme & genussvolle Tätigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shoppen, Kuschneln, Schmusen • Libido • Film schauen (Komödien, Serien) • etwas Neues ausprobieren • Massage • Mit dem Hund spazieren gehen, Katze streicheln • mal wegfahren • Wochenende genießen • (Karten-) Spielen • Körperübungen: Stirn berühren, Herz wärmen • Bohnengeschichte: schöne Momente feiern