

Meine Soforthilfe - nicht nur für den Notfall (R.H.)

Manchmal geht es uns seelisch nicht gut oder unsere Gedanken drehen sich im Kreis und wir finden keinen Ausweg. Wir sind wie blockiert. In diesen Situationen ist es hilfreich sich mit anderen Dingen zu beschäftigen, und zwar mit denen, mit denen es uns gut geht, was uns freut oder freuen würde. Das schreiben wir hier auf. Wir wählen dann immer etwas davon aus auch dann, wenn wir uns etwas Gutes tun wollen.

Z.B. Folgendes:

- Malen
- Schreiben
- Bad nehmen
- Spaziergang machen
- Tanzen, singen, Lieblingsmusik hören
- Joggen
- Kerzen anzünden
- Menschen anrufen, die mir gut tun
- Blumen kaufen
- Entspannungsübungen machen
- Schöne Erlebnisse in Erinnerung rufen
- Meine Fähigkeiten aufschreiben und immer wieder mal lesen
- Den Satz sagen: "Ich schaffe es."
- Mit Menschen treffen, die mir gut tun
- Hilfe suchen
- Mit einem Tier spazieren gehen
- Duftöle verwenden

(Regine Haase)