

Dein Weg der Genesung

Impulse, Übungen und Hilfen für
deinen weiteren Genesungsweg



Vorwort



Liebe Psychiatrie-Erfahrenere, lieber Psychiatrie-Erfahrener,

wenn du diese Zeilen liest, befindest du dich gerade auf deinem ganz persönlichen Genesungsweg. Vielleicht bist du erst am Anfang, vielleicht hast du schon einige Schritte hinter dir. Ganz gleich, wie dein Weg bisher aussah: Es braucht viel Mut, sich Unterstützung zu holen oder anzunehmen. Darauf darfst du stolz sein. Und ich wünsche dir von Herzen, dass du irgendwann selbst stolz auf die Schritte zurückblicken kannst, die du gegangen bist.

In dem Arbeitsbuch findest du einige einfache Übungen zur Selbsthilfe. Auch wenn es sich im Moment vielleicht nicht so anfühlt: Du bist deiner Erkrankung nicht völlig ausgeliefert. Es gibt Dinge, mit denen du deinen Genesungsweg unterstützen kannst. Gleichzeitig wirst du feststellen, dass dir einige Übungen vielleicht gut helfen und andere nicht. Das ist absolut in Ordnung und völlig normal. Auch kann es gut sein, dass eine Übung jetzt nicht hilft und später plötzlich schon, weil du an einem anderen Punkt in deinem Genesungsweg stehst. Probiere dich einfach aus.

Genesung ist möglich und ich glaube fest an dich, dass du das schaffst. Wichtig ist, dass du dir selbst die Zeit gibst und mitfühlend mit dir selbst bist. Der Genesungsweg ist nicht linear steigend. Manchmal geht es einen Schritt vor und zwei zurück. Auch das gehört für viele Menschen zur Genesung dazu. Jeder noch so kleine Schritt auf deinem Genesungsweg ist wichtig und jeder Erfolg will gefeiert werden. Vergiss nie: Du musst deinen Weg nicht perfekt gehen. Es reicht, wenn du ihn Schritt für Schritt gehst.

Ich wünsche dir eine gute Genesung. Ich glaube an dich!



Im Notfall



112

Krisentelefon:	116 117
Gewalt gegen Frauen:	116 016
Gewalt gegen Männer:	0800 1239900
Kinder- und Jugend:	116 111
Elterntelefon:	0800 1110550



Über die Nummer 116117 bekommt man kurzzeitig ein Therapiegespräch zur akuten Krisenintervention (bis zu 12 Stunden).





wichtig

- Jeder Genesungsweg ist ein individueller Prozess. Alles KANN helfen, muss aber nicht. Probiere dich aus. Was hilft, kann bleiben.
- Genesung verläuft nicht linear, sondern ist ein auf und ab. Rückschritte sind normal. Bleibe dran.
- Gönn dir Unterstützung. Du darfst dir Hilfe holen.
- Selbsthilfe ist eine Unterstützung während und nach der Therapie, sowie als Überbrückung zur Therapie, ersetzt aber keinesfalls die Therapie.
- Im akuten Zustand wende dich an die Klinik.



Akzeptanz



Stelle dir vor, du steckst dich bei einem Virus an und leidest nun Kopfschmerzen, Schnupfen und Husten. Beschäftigst du dich mit der Frage, warum dieser Virus ausgerechnet dich befallen hat oder was du hättest tun sollen, damit er dich nicht erwischt? Vermutlich nicht. Stattdessen konzentrierst du dich darauf, wieder gesund zu werden. Vielleicht nimmst du eine Schmerztablette, damit die Kopfschmerzen verschwinden, ruhst dich aus und schläfst viel. Du akzeptierst die Tatsache, dass es einige Tage in Anspruch nehmen wird, bis es dir wieder besser geht. Wichtige Termine verschiebst du und im Haushalt erledigst du nur das notwendigste, um dich zu schonen. In mancher Hinsicht ist eine psychische Erkrankung vergleichbar mit einer Erkältung: Auch psychische Erkrankungen haben Ursachen und häufig spielen dabei mehrere Faktoren zusammen. Eine Erkältung ist im Grunde ein Abwehrmechanismus, mit dem dein Immunsystem auf einen Virus reagiert. Dein Körper zeigt Symptome, weil er kämpft und dir signalisiert, dass du Ruhe brauchst. Genauso reagiert auch dein Nervensystem, wenn es zu viel war: mit emotionalem und körperlichem Rückzug, Erschöpfung oder Antriebslosigkeit. Eine Depression kann dazu führen, dass dein Körper und dein Geist einen Rückzug erzwingen, wenn die Belastung zu groß geworden ist. Die Symptome sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck dafür, dass dein Nervensystem an seine Grenzen geraten ist. Auch andere psychische Erkrankungen entstehen nicht grundlos, sondern haben meist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Ursachen.

Natürlich ist es wichtig, belastende Erfahrungen und Traumata aufzuarbeiten und zu integrieren. Dafür braucht es jedoch ausreichend psychische Stabilität. In einer akuten Krise steht deshalb zunächst die Stabilisierung im Vordergrund.

Akzeptanz bedeutet nicht, deine Vergangenheit oder deine Erkrankung gutzuheißen. Sie bedeutet, anzuerkennen, dass sie im Moment Teil deiner Lebensrealität sind.

Frage dich deshalb: Was brauche ich gerade, damit es mir heute ein kleines Stück besser geht? Welche nächsten Schritte tun mir jetzt gut? Sorge für dich selbst so, wie du es auch bei einer körperlichen Erkrankung tun würdest. Die Vergangenheit wird ihren Platz in der Therapie haben. Im Hier und Jetzt darf dein Fokus zunächst darauf liegen, gut für dich zu sorgen und Schritt für Schritt nach vorne zu gehen.

Indem du akzeptierst, dass du gerade traurig oder antriebslos bist, musst du nicht mehr gegen diese Gefühle ankämpfen. Du gibst ihnen Raum, da zu sein, ohne dass sie dein ganzes Leben bestimmen müssen. Indem du aufhörst in der Vergangenheit zu verharren und dir den Kopf über das wie und warum zu zerbrechen, gibst du dir den Raum, dich um dich selbst zu kümmern. Das ist nichts anderes als Selbstmitgefühl.



Akzeptanz - Übung

- 1 Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Nimm 3 tiefe und ruhige Atemzüge, ein und aus. Spüre den Sessel oder den Stuhl unter dir, den Boden unter deinen Füßen, die Hände auf deinem Schoß.
- 2 Benenne innerlich, was gerade da ist. Wie fühlst du dich? Fühlst du dich traurig? Oder vielleicht erschöpft? Vielleicht hungrig?
- 3 Sage dir: Hallo Traurigkeit. Ich sehe, dass du da bist und das ist okay.
- 4 Atme bewusst weiter und lass den Moment einfach da sein.

Der Sinn der Übung ist es, dich selbst wahrzunehmen, ohne zu bewerten und zu akzeptieren, dass das so ist. Wenn du negative innere Stimmen hast, kannst du diese Übung ebenfalls anwenden. Dann sagst du stattdessen „Hallo negative innere Stimme. Ich sehe, dass du da bist und das ist okay.“ Auf diese Weise gewinnst du Abstand zu dieser Stimme. Du akzeptierst sie als das, was sie ist. Eine negative innere Stimme, mehr auch nicht. Mit dieser Akzeptanz nimmst du ihr die Kraft und ihre Wirkung.

Radikale Akzeptanz

Es gibt Situationen, in denen Akzeptanz besonders schwierig ist. Hier hilft oft nur die radikale Akzeptanz. Das heißt nicht, die Situation gutzuheissen, sondern den Kampf aufgeben und sich neuen Perspektiven zuzuwenden.

- 1 Benenne die Emotion: „Ich fühle mich wütend.“
- 2 Benenne den Grund der Emotion: „Ich fühle mich wütend weil ich unfair behandelt wurde.“
- 3 Akzeptiere die Emotion: „Ich fühle mich wütend weil ich unfair behandelt wurde und das ist okay.“
- 4 Wiederhole den Akzeptanzsatz und atme dabei tief in den Bauch ein und aus.



Die zwei Pfeile

Eines Tages fragte Buddha seine Schüler: „Wenn ein Mensch von einem Pfeil getroffen wird – ist das schmerzhaft?“

Die Schüler antworteten: „Ja, das ist sehr schmerzhaft.“

Daraufhin fragte Buddha weiter: „Und wenn er am selben Tag von einem zweiten Pfeil getroffen wird, ist das dann noch schmerzhafter?“

Die Schüler stimmten zu: „Oh ja, das wäre noch viel schlimmer.“

Buddha erklärte daraufhin: „Im Leben werden wir oft von Problemen, Schicksalsschlägen oder Krisen getroffen. Das ist wie der erste Pfeil. Es sind die unvermeidlichen, schmerzhaften Dinge, die uns im Alltag oder im Leben einfach passieren. Doch oft schießen wir kurz darauf einen zweiten Pfeil auf uns selbst. Dieser zweite Pfeil besteht aus unseren Gedanken, unserer Wut, unserem Widerstand und der Verzweiflung über das Problem. Wir ärgern uns darüber, dass uns das passiert ist, und hadern mit der Realität.“



Probleme bewältigen

Manche Probleme lassen sich nicht sofort lösen und gleichzeitig lassen sie einen nicht in Ruhe. Die Gedanken kreisen und sorgen für schlaflose Nächte. Das kannst du tun:

- ☺ Was liegt in meiner Macht? Was davon kann ich beeinflussen?
- ☺ Die Situation neu bewerten, auf die positiven Aspekte konzentrieren.
- ☺ Gibt es Unterstützungsmöglichkeiten? Familie, Freunde, Kollegen, Beratungsstellen?
- ☺ Emotionen regulieren (Skills anwenden), mit jemanden darüber sprechen.
- ☺ Für Ablenkung sorgen.



Achtsamkeit

Achtsamkeit oder auch Gelassenheit ist hilfreich, um die Emotionen zu regulieren und den Stress zu reduzieren. Sie geht Hand in Hand mit der Akzeptanz.

- 1 Wahrnehmen:**
Nehme die Situation in einer Beobachterposition wahr und nutze dafür alle fünf Sinne (sehen, hören, spüren, riechen, schmecken).
- 2 Akzeptieren:**
Alle Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen, ob positiv oder negativ, akzeptieren und wahrnehmen, ohne sie zu bewerten.
- 3 Beschreiben:**
Alles, was innen und aussen wahrgenommen wird, ohne Bewertung beschreiben. "Ich fühle..." oder "Da ist..."
- 4 Teilnehmen:**
Im Hier und Jetzt bleiben, nicht in der Vergangenheit oder Zukunft abschweifen, bzw. den Fokus immer wieder in die Gegenwart zurück lenken. Das Abschweifen ist kein Scheitern, sondern normal in der Übung.

Einen achtsamen und akzeptierenden Umgang im Alltag ist Übungssache. Gleichzeitig kann es auch bei langer Übung vorkommen, dass es in besonderen Stresssituationen nicht gut gelingt. Das ist völlig normal.

Gerade zu Beginn kann es vorkommen, dass bei der Achtsamkeit unangenehme Gedanken oder Gefühle stärker wahrgenommen werden. Das ist nicht ungewöhnlich. Wenn dich die Übungen überfordern oder belasten, pausiere sie.



Der weise Bauer und sein Sohn



Ein Bauer lebte mit seinem Sohn und einem Pferd, das vor seinem Haus auf einer Weide stand. Es galt als das schönste Pferd im ganzen Land, weshalb die Menschen dem Mann und seinem Sohn voller Bewunderung begegneten. „Habt ihr ein Glück, so ein hübsches Pferd zu besitzen“, sagten sie. Doch der Bauer war klug und weise. Er antwortete den Leuten: „Ob gut, ob schlecht, wer weiß das schon...“

Eines Tages riss das Pferd aus und war verschwunden. Der Bauer traf die Menschen im Ort und sie sprachen voller Mitgefühl: „Du armer Kerl, du hattest so ein schönes Pferd und nun ist es weg. So ein Pech aber auch!“ Doch der Bauer reagierte wieder weise: „Ob gut, ob schlecht, wer weiß das schon...“

Sein Sohn begab sich auf die Suche nach dem Pferd, um es zurück nach Hause zu holen. Nach einiger Zeit fand er es tatsächlich in einer großen Herde wunderbarer Wildpferde. Als er sein Ross einfing, folgten ihm alle Wildpferde bis nach Hause. Plötzlich besaßen er und sein Vater nicht mehr nur ein Pferd, sondern viele weitere teure und edle Wildpferde. Die Leute aus ihrem Dorf staunten und sprachen wieder voller Bewunderung: „Ihr glücklichen Männer! Nun habt ihr eine ganze Herde edler und wertvoller Pferde. Wieviel Glück ihr doch habt!“ Doch der Mann antwortete: „Ob gut, ob schlecht, wer weiß das schon...“

Als der Sohn des Bauern eines Tages auf einem der Wildpferde ritt, stürzte er und brach sich ein Bein. Die Leute reagierten bestürzt: „Oh, du armer Mann, welch ein großes Unglück dieser schwere Sturz deines Sohnes doch ist!“ Und der Bauer antwortete: „Ob gut, ob schlecht, wer weiß das schon...“

Ein paar Wochen später brach ein Krieg aus und alle jungen Männer wurden zur Verteidigung des Landes eingezogen. Nur der Sohn des Bauern musste aufgrund seines gebrochenen Beines nicht in den Kampf ziehen. Wieder sagte der Bauer: „Ob gut, ob schlecht, wer weiß das schon...“



Was wir von dem weisen Bauern lernen können? Manchmal geschehen Dinge, die zuerst wie bittere Niederlagen aussehen und sich später, im Rückspiegel betrachtet, als Geschenke erweisen. Dafür bedarf es meist bloß einen Wechsel der Perspektive, einen kurzen Moment der Reflexion. Der Blickwinkel, aus dem wir unser Leben betrachten, entscheidet darüber, wie wir es empfinden.



Selbstwert erhöhen



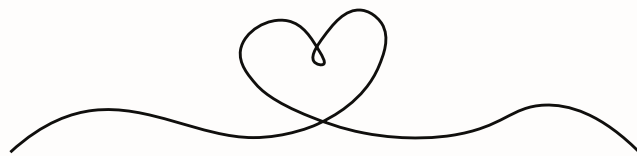
Würdest du für einen Menschen kämpfen, der dir völlig egal ist? Vermutlich eher weniger, richtig? Die Bereitschaft, sich um eine Person zu kümmern, sie zu unterstützen und sogar für ihr Wohl zu kämpfen, wächst, je bedeutsamer und wertvoller dieser Mensch für einen ist. Das gilt auch für das eigene Wohlbefinden. Je mehr du dich selbst magst, desto mehr kämpfst du für dich, weil du es dir wert bist. Damit dir die Selbstfürsorge gelingt, ist es also wichtig, den Selbstwert zu steigern.

Akzeptanz ist ebenfalls wichtig für den Selbstwert. Manche Dinge lassen sich nicht ändern und was sich ändern lässt, benötigt oft Zeit. Es gibt Gründe, warum man psychisch krank wird und genauso wie körperliche Wunden, dürfen auch seelische Wunden in Ruhe heilen. Eine psychische Erkrankung ist kein Makel. Das zu erkennen, ist bereits der erste Schritt zu einem besseren Selbstwertgefühl.

Niemand ist perfekt. Dieses „perfekt sein“ ist eine Illusion. Was für den einen eine Schwäche ist, ist für den anderen eine Stärke. Ein einfaches Beispiel: Wer nicht mutig ist, ist nicht feige, sondern vorsichtig und bedacht. Mut kann genauso gut als kopfloses Handeln gewertet werden und wird dann plötzlich zur Schwäche. Daher gilt es, sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren und vermeintliche Schwächen positiv umzuformulieren und sie zu akzeptieren.

Ein Satz, den viele von uns kennen und den wir unbedingt aus unserem Kopf verbannen sollten ist folgender: „Eigenlob stinkt“.

Richtig ist, Eigenlob ist wertvoll! Wie sonst erkennt man die eigenen Stärken, wenn man ihnen keine Achtung schenkt und stattdessen behauptet, sie würden stinken? Lobe dich unbedingt selbst und feier deine Erfolge. Warte nicht darauf, dass andere das für dich tun. Behandle dich stets als deinen eigenen besten Freund. Niemand wird dir jemals so nahe sein, wie du selbst es bist.



Sei mitfühlend dir selbst gegenüber. Verurteile dich nicht, sondern begegne dir selbst stets mit Freundlichkeit, Wärme und Verständnis.



Positive Liste

Ein guter Anfang kann es sein, sich die Zeit zu nehmen, und eine Liste mit positiven Eigenschaften zu erstellen. Diese Übung sollte immer mal wiederholt und die Liste erweitert werden. Gerade zu Beginn wird die Liste vermutlich relativ kurz sein. Auch hier gilt es, das erstmal zu akzeptieren und mitfühlend mit sich selbst umzugehen.

**Das kann ich gut /
das mag ich an mir:**

























mutig, gütig, nett, rücksichtsvoll, kreativ, großzügig, freundlich, ehrlich, fleißig, einfallsreich, intelligent, sensibel, verspielt, unterstützend, organisiert, entschlossen, humorvoll, zuverlässig, liebevoll, beschützend, mitfühlend, einflussreich, witzig, warmherzig, aufgeschlossen, geduldig, vernünftig, selbstständig, aufmerksam, kontaktfreudig, vertrauenswürdig, gelassen, tatkräftig, optimistisch, fröhlich, verständnisvoll, nachdenklich, künstlerisch, lustig, motiviert, tapfer, flexibel, selbstlos, hilfsbereit, spontan, wissbegierig, höflich, bescheiden, gerecht, verlässlich, loyal, dankbar, zuvorkommend, rücksichtsvoll, diszipliniert, verzeihend, belesen, sportlich...



Schwächen liebevoll akzeptieren

Jeder Mensch hat auch Schwächen und gleichzeitig machen uns diese vorhandenen Schwächen nicht zu schlechten Menschen. Es ist okay, eine Schwäche zu haben. Manchmal schützen uns genau diese Schwächen und helfen uns, die eigenen Grenzen zu wahren. Daher kann es hilfreich sein, mitfühlend mit diesen Schwächen umzugehen. Jede Münze hat zwei Seiten. Eine Schwäche kann gleichzeitig positiv betrachtet werden.

Beispiel: “Mut” gilt als vermeintliche Stärke und die gegenteilige “Feigheit” gilt als Schwäche. Ist Feigheit wirklich immer eine Schwäche? Hilft sie nicht auch dabei, vorsichtig zu sein? Ist Mut wirklich immer eine Stärke? Kann Mut nicht auch dazu führen, dass meine eine Dummheit begeht?

Schwäche	gegenteilige Stärke	positive Umformulierung
Feigheit	Mut	Ich bin vorsichtig.
Einzelgänger	Teamfähig	Ich bin mir selbst genug.



Selbstwert-Mantra



Wiederhole innerlich einen positiven Satz, wie beispielsweise „Ich bin einfühlsam“. Wichtig dabei ist, dass der Satz positiv formuliert ist und in der Gegenwartsform. Hierzu eignet sich auch eine Perlenkette. Mit jeder Perle wiederholst du deinen Satz, bis du die Kette umrundet hast. Alternativ tippst du nach und nach Daumen und Finger aneinander, jeweils rechts und links und bei jeder Berührung wiederholst du deinen Satz. Sobald du deinen Satz verinnerlicht hast und du dich gut damit fühlst, überlegst du dir einen neuen. Lass dir Zeit mit dieser Übung.

Beispiele:

- Ich bin gut so, wie ich bin.
- Ich kann und darf um Hilfe bitten.
- Ich darf Unterstützung annehmen.
- Meine Gefühle sind in Ordnung.
- Ich erlaube mir Fehler und lerne aus ihnen.
- Ich bin wertvoll und liebenswert.
- Ich bin gut genug.
- Ich mag mich mit meinen Stärken und Schwächen.
- Ich darf Bedürfnisse haben und für sie eintreten.
- Ich darf Grenzen setzen.

Weitere Mantras:

















Warte nicht darauf, dass andere dich loben. Lobe dich selbst regelmäßig und damit du lange davon zehren kannst, schreibe sie hier auf.

[illegible]

[illegible]

Grenzen setzen



Grenzen setzen ist nicht immer einfach. Diese Strategie kann dir helfen, NEIN zu sagen:

-  Um Bedenkzeit bitten.
-  Alternativen anbieten (z.B. nicht jetzt, sondern später)
-  Verständnis zeigen, z.B. "Tut mir leid, dass du so ausgelastet bist, geht mir auch so. Darum kann ich dir leider nicht helfen."
-  Sich bedanken, z.B. "Danke für dein Vertrauen, aber ich bin derzeit ausgelastet."
-  Konsequenz sein.

wichtig

Spüre immer in dich hinein und frage dich, was du wirklich möchtest und brauchst. Wenn etwas negative Gefühle in dir auslöst, nimm das ernst. Sie sind ein deutliches Warnsignal, dass hier eine Grenze von dir bedroht wird. Sehen wir ein Bedürfnis in Gefahr, reagieren wir mit Angst. Ein unerfülltes Bedürfnis zeigt sich dagegen eher mit Wut oder Frust.



Für Freude sorgen



Spaß und Freude sorgt für ein Wohlbefinden. Es ist wichtig, dass wir uns selbst Freude gönnen. Das dürfen auch Kleinigkeiten sein, wie beispielsweise das positive Fotoalbum betrachten. Aktivitäten, die Spaß machen. Auch Genuss kann etwas sein, das Freude bereitet. Wenn du dich gerade in einer depressiven Episode befindest, wird es dir schwer fallen, Freude zu empfinden. An dieser Stelle versuche vielleicht die Dinge auszuprobieren, die dir einmal Spaß machten. Versuche wirklich mit kleinen Dingen zu beginnen. Es kann dauern, bis die Freude zurück kommt und an dieser Stelle ist Selbstmitgefühl wiederum wichtig. Mach dir das nicht zum Vorwurf und gib dir und deinem Körper die Zeit.

- Genießen: Sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Es gibt viele Arten, zu genießen. Ein wohltuendes Duftbad, eine klangvolle Meditation, mit nackten Füßen den Sand spüren, die hübschen Blumen betrachten.
- Musik / Singen
- „Gute Laune Playliste“
- Tanzen
- Meditation
- Comedy
- Museum besuchen
- Lesen
- Theater/ Kino besuchen
- Rätsel lösen
- Dokumentationen schauen
- Spaziergang an schönen Orten
- Picknick im Freien
- Radfahren / Inline Skates
- Boot fahren
- Sauna besuchen
- Schwimmbad
- Zoo besuchen
- Gesellschaftsspiele
- Sich mit Menschen treffen
- Malen / Zeichnen
- Basteln
- Handarbeiten
- www.Lachclub.info



Dinge, die mir Freude bereiten

















Dinge, die mich entspannen



















Skills bei hohem Stress



Skills sind “Werkzeuge” die zur Regulation bei extremen Stress dienen, also beispielsweise bei Panikattacken, impulsive Wutausbrüche, Meltdown, Dissoziation und ähnliches. Nicht jeder Skill hilft gleich gut. Wichtig ist, dass du Skills findest, die dir helfen. Probieren geht über studieren. Gleichzeitig sollten Skills geübt werden, also mehrmals angewendet werden.

- **Sinne:** Kaltes Wasser (z.B. an Handgelenken oder ins Gesicht); Eiswürfel lutschen; Duftöle, Kaffee, Parfüm und dran riechen; scharfe oder saure Bonbons / Kaugummi; laute Musik hören
- **Kognitiv:** Rückwärts zählen; ABC-Liste (zu einem bestimmten Thema zu jedem Buchstaben einen Begriff finden); Zauberwürfel lösen; Kopfrechnen;
- **Beruhigende Atmung:** Tief Luft durch Nase einatmen, kurz halten und nochmal Luft nachholen (wie bei einem Seufzer), dann langsam durch den Mund ausatmen (laut Studien die wirksamste Form der Atmung zur Regulation).
- **Körperliche Aktivität:** Bewegung, Sport, Liegestützen, Hampelmann, tanzen
- **Sicherer Schmerz:** Druckpunkt zwischen Daumen und Zeigefinger; Haargummi am Armgelenk zwicken lassen;
- **Sonstiges:** Fotos die positive Gefühle auslösen; Notizen zum Realitätsabgleich; Handschmeichler; Kuscheltiere;



Erlaubt ist alles, das hilft und nicht schädlich ist.



Meine Skill-Liste































Wenn du Lust hast, lege dir auch eine "Skill-Box" zu. Das kann eine Schachtel sein, ein Mäppchen oder andere Behälter. Für Zuhause oder praktisch für unterwegs. Sei ruhig kreativ und gestalte deine Skill-Box liebevoll. Hier kannst du alle deine hilfreichen Gegenstände und Merkzettel aufbewahren.



Meine Frühwarnzeichen



Woran erkennst du, dass es dir zunehmend schlechter geht, noch bevor eine Panickattacke, Dissoziation, Flashback oder sogar eine akute Krise ausgelöst wird? Frage dich dazu, was ist vor dem Krisenfall passiert? Was hat dazu geführt? Daran kannst du deine Frühwarnzeichen nach und nach erkennen. Wenn dir die bewusst sind, kannst du lernen, frühzeitig zu skillen und die Krise abwenden.

Meine Frühwarnzeichen / Trigger sind:































Ätzend-Liste



Manchmal ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, was man alles absolut nicht leiden kann und dazu führt, dass man unglücklich wird. Vielleicht kannst du diese Dinge meiden oder zumindest dafür sorgen, dass du einen gesunden Umgang damit findest. Beispiel: Die Arbeit macht dich unglücklich, aber einen neuen Job finden braucht Zeit. Vielleicht kannst du dir mit Kleinigkeiten die Arbeit etwas erträglicher machen oder in deiner Freizeit dafür sorgen, dass du möglichst viel entspannen kannst. Vielleicht würde Unterstützung in Form einer Beratung helfen.

Das finde ich ätzend:	Das kann ich tun:	Hier kann ich Unterstützung holen:



Soziale Kontakte



Soziale Kontakte sind wichtig. Manche Menschen brauchen mehr davon und manche weniger. Keine soziale Kontakte sind auf Dauer jedoch ungesund und können psychische Erkrankungen sogar verstärken.

Diese Kontakte möchte ich pflegen / wieder aufleben lassen:











Vielleicht kannst du auch neue Kontakte knüpfen. Mögliche Orten könnten sein:

- Selbsthilfegruppe besuchen oder eigene gründen
- Stadtbibliothek (manche haben dort Aushänge von verschiedenen Angeboten)
- Sportverein (vielleicht probierst du etwas neues aus, beispielsweise einen Selbstverteidigungskurs oder Yoga)
- Hobby-Club (Schachclub, Aquariums-Club, Hundesport, Minigolf-Club, etc.)
- Ehrenamtliche Tätigkeit (soziale Tätigkeiten sind zudem Sinnstiftend und wirken sich positiv auf die mentale Gesundheit aus)
- Aktivismus in einer Peer-Gruppe, beispielsweise in einem Verein für Betroffene von Depressionen, Psychosen, Borderline, ADHS, etc.
- Religiöse Tätigkeiten (die jeweiligen Gemeinschaften bieten teilweise Aktivitäten an)

Hier möchte ich neue Kontakte knüpfen:













Mein Genesungsweg

Halte fest, was du gelernt hast und welche Fortschritte du gemacht hast. Mach deine Erfolge sichtbar und gönn es dir, stolz auf dich zu sein.

Ziel / Das möchte ich lernen	Datum	% erreicht



Für schwere Tage

Diese kleinen Impulse sollen dich daran erinnern, was dir auf deinem Genesungsweg helfen kann. Such dir den aus, der dir gerade guttut, und steck ihn in deine Hosentasche, dein Portemonnaie oder an einen Ort, an dem du ihn häufig siehst.

Sei freundlich zu dir  Sprich heute mit dir selbst so, wie du mit einem Freund sprechen würdest.	Ein Schritt genügt  Du musst heute nicht den ganzen Weg schaffen.	Gefühle sind nicht für immer  Auch die stärkste Welle flacht irgendwann ab.
 Auch Ausruhen gehört zur Genesung. Pausen sind kein Rück- schritt	 Du musst das nicht allein schaffen	 Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke
Auf Regen folgt Sonne Ein schlechter Tag bedeutet nicht, dass alles verloren ist. 	Frage dich: Was brauche ich gerade? 	Feiere kleine Erfolge 



Vielleicht fallen dir noch weitere Impulse ein?

