Tipps und Tricks „Gut durch den Tag"

Sich selbst liebevoll an der Hand nehmen und durch diese herausfordernde „Corona-Phase" bringen

- **<u>Unterstützen anderer:</u>**

- Einen Freund einen Brief / Ansichtskarte schreiben
- Jemanden ein Geschenk basteln oder kaufen
- Beim Geschirr spülen helfen
- Mit Bekannten/Verwandten etwas spielen, z.B: Gesellschaftsspiele…
- E-Mails oder SMS schreiben
- Beim Wäsche auf-/abhängen, bügeln helfen
- Den Tisch decken
- Kleidungsstücke flicken oder Knöpfe wieder annähen
- Jemanden zuhören
- Jemanden ermutigen, „du schaffst das…, ich glaube an dich…,"
- Erinnerung an Komplimente, die ich bekommen habe
- Erinnerung an Menschen, denen ich Komplimente gemacht habe

- **<u>Vergleichen:</u>**
  - *„im Vergleich zu früher habe ich heute viel erreicht (z.B: ich habe eine Ausbildung absolviert, ich habe ein paar gute Freunde…).“*

- ***<u>Gefühle ersetzen I:</u>*** *(„Wenn ich negative Gefühle habe, versuche ich bewusst angenehmere Gefühle auszulösen…“*

- Roman lesen (Welches Buch löst positive Gefühle aus?)
- Sich von einem Freund durch Witze etc. aufmuntern lassen
- Selbst ein Witzbuch kaufen und andere damit aufmuntern
- Etwas schreiben (z.B. Tagebuch, Brief, Gedicht)
- Sich etwas Gutes tun:
  - In einem Café etwas Warmes trinken
  - Ein neues Tagebuch kaufen
  - Sich eine Blume schenken
  - Einen Kitschfilm oder Soap operas anschauen
  - Abends 10 Minuten Zeit reservieren und rückblickend auf den Tag schauen:

Übung: Einen Brief an mich selbst schreiben:

Stellen sie sich vor, es wären zehn Jahre ihres Lebens vergangen.
Sie wären um einige Lebenserfahrung reicher und würden aus dieser Perspektive einen Brief an ihr heutiges Ich schreiben.
Gelingt es ihnen, einen freundlichen, einfühlsamen Brief zu formulieren?

Einen Brief, in dem sie anerkennen, mit welchen Schwierigkeiten ihr heutiges Ich zu kämpfen hat?
Einen Brief, in dem Sie hervorheben, was ihr heutiges Ich richtig und gut macht, auch wenn es gerade schwierig ist?
Und in dem sie ihr heutiges Ich auf die positiven Konsequenzen hinweisen, die sich daraus möglicherweise ergeben?

Versuchen Sie es doch mal.
Wie es mir geht, was ich mir von diesem Monat wünsche, was ich umsetzen möchte, aufmunternde Worte, Worte der Anerkennung und des Mutmachens für mich selbst…

Ist im ersten Moment ungewohnt, mit der entsprechenden Anrede kommt der Brief in Schwung.
„Liebe/r……,

https://www.diereiter.at/kartenset/

- **<u>Gefühle ersetzen II:</u>** *(„Bei Wut, Ärger und starker Anspannung kann ich mir eine Erleichterung schaffen durch …“)*
- Papier zerknüllen/zerreißen, ein altes Laken zerreißen
- Einen Knoten in ein Handtuch machen und damit auf das Bett oder einen Sessel einschlagen
- In den Wald gehen und laut schreien
- Eine Actionfilm anschauen
- <u>Gedanken</u> aufschreiben und bis zum nächsten Gespräch mit einem Freund oder bis zur nächsten Therapiestunde weglegen
- <u>Gefühle</u> aufschreiben und bis zum nächsten Gespräch mit einem Freund oder bis zur nächsten Therapiestunde weglegen
- Leichtes Lächeln
- Probleme „step by step“ angehen, statt alles auf einmal lösen wollen und überfordert werden
- Den Skill „Emotionales Leiden loslassen“
- Dem Gefühl entgegengesetzt handeln; _____

Übung: Mich selbst beglückwünschen

Was auch immer es ist, das ihr Herz erfreut und ihre Seele strahlen lässt, klopfen sie sich selbst auf die Schulter,
seien sie stolz auf sich, beglückwünschen sie sich.

Dabei kann es sich um eine gut erledigte Arbeit handeln,
um eine abgelegte Prüfung, eine Aufgabe, die sie nach ewigem Aufschieben nun endlich erledigt haben,
eine persönliche sportliche Leistung,
um selbstfürsorgliches Verhalte oder

ein gelungenes Genuss-Päuschen.

Die Möglichkeiten, sich selbst zu beglückwünschen, sind so vielfältig wie die Sterne am Himmel.
Es ist das Recht jedes Menschen, auf etwas, das er gut kann, das ihm gelungen ist oder das er geschafft hat, stolz zu sein!

https://www.diereiter.at/kartenset/

- **Beiseite schieben:**

- Schieben sie eine schmerzhafte Situation beiseite, indem sie sie eine Weile innerlich verlassen (Wichtig! Setzen sie sich mit der Situation zu einem späteren Zeitpunkt auseinander!)
- Bauen sie in der Vorstellung zwischen sich und der Situation eine Mauer (Wichtig! Setzen sie sich mit der Situation zu einem späteren Zeitpunkt auseinander!)
- Schreiben sie ihre Gedanken, Gefühle und Probleme auf einen Zettel, legen sie den Zettel in eine Schachtel. Heben sie den Zettel für später auf.

- **Den Augenblick verändern**

Fantasie:

- Fantasiereise
- Reiseführer anschauen
- Erinnerungsfotos, Bildbände anschauen
- Sich den „Feind" in einer „löchrigen Unterhose" vorstellen
- Erinnerungen an angenehme Erlebnisse
- „Sicherer Ort" (sich an einen bestimmten Ort erinnern, der ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit auslösen kann, ein bestimmtes Bild visualisieren)

Sinngebung:

„Alles hat einen Sinn/Grund, auch wenn ich ihn im Moment nicht sehe…"

Gebet, Meditation:

- In die Kirche gehen und eine Kerze anzünden
- An Dinge denken, für die ich dankbar bin
- Spezielle Orte besuchen, Beispiel: _____
- Sich auf den Boden setzen, eine Kerze anzünden und versuchen an nichts zu denken
- Ritual
- Beten für das Aushalten – Können

Entspannung:

- Entspannung, z.B. nach Jacobson (Muskeln anspannen und wiederloslassen)
- Schönes Bad nehmen
- Fußbad
- Massage
- Wärmeflasche
- Sauna
- Pause machen
- In ein Café gehen
- Schlafen

„Kurzurlaub" machen:

- Eine Viertelstunde Auszeit nehmen und achtsam einen Tee trinken
- Einen Löffel Joghurt auf der Zunge zergehen lassen
- Sich zu einem kurzen Powernap (10 Minuten) hinlegen
- Eine Zeitung oder ein Buch lesen
- 10 Minuten lang ein Kreuzworträtsel machen
- Eine Freundin anrufen
- Ein kurzes Hörspiel im Radio anhören
- Probleme „step by step" angehen, statt alles auf einmal lösen wollen und überfordert werden
- Schritte in Richtung angenehmer Gefühle
- Konzentration auf den Augenblick
- An Pro-&-Contra Liste denken, oder eine Pro-&-Contra-Liste anschauen
- Pro-&-Contra-Liste schreiben
- Gleich für den nächsten Tag vorausplanen

Übung: Tagträumen

Mit dieser Übung soll ein neuer Umgang mit Gedanken und Bildern aufgezeigt werden: Bitte schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen unkt vor sich auf den Boden. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge ein Bild von einem wunderschönen Sandstrand und einem Sonnenaufgang entstehen.
(Pause) Stellen Sie sich vor, Sie wären dort und würden es sehr genießen. Schauen Sie sich die Szene einen Moment an.
(Pause) Jetzt möchte ich Sie bitten, sich als Beobachter dieser Szene, zurückzulehnen und zu schauen, ob und wie sich diese Szene entwickelt. Versuchen Sie, keinen Einfluss zu nehmen und etwas entstehen zu lassen. Werden Sie Beobachter der Szene, nicht Teilnehmer. (Pause) Kommen Sie nun mit Ihrem Bewusstsein wieder in diesen Raum zurück und öffnen Sie die Augen.

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie. Schattauer

Umgang mit Gefühlen

- Angenehme Gefühle beschreiben: Freude, Zufriedenheit, Geborgenheit, …
- Unangenehme Gefühle beschreiben
- Über die Bedeutung und die Auswirkungen von Gefühlen nachdenken
- Für sich selbst diesen Unterschied deutlich machen: Ich *bin* nicht das Gefühl, ich habe ein Gefühl.

5 Minuten-Übung: Wind auf der Oberfläche

Ziel der Übung: Wahrnehmen von Gefühlen und deren Flüchtigkeit verdeutlichen

Mit der folgenden Übung möchte ich Sie einladen, einen Blick auf Ihre Gefühle zu werfen. Es geht darum, diese wahrzunehmen und vorüberziehen zu lassen.

Bitte schließen Sie dafür die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt auf den Boden vor sich. Stellen Sie sich vor, Sie selber wären das Wasser in einem klaren schönen See. Versuchen Sie das Bild lebendig vor Ihrem geistigen Auge entstehen zu lassen. (Pause)

Nun möchte ich Sie bitten, sich vorzustellen, dass Ihre Gefühle wie der Wind sind. Sie kommen und gehen, sie streichen über das Wasser, vielleicht wirbeln sie es sogar auf, aber sie verschwinden wieder, wie Gäste, die zu Besuch kommen und wieder gehen. Versuchen Sie das Bild lebendig vor Ihrem geistigen Auge entstehen zu lassen. (Pause)

Vielleicht spüren Sie sogar im Moment Gefühle. (Pause)

Schauen Sie sie an wie den Wind. Lassen Sie sie kommen und wieder vorüberziehen. (Pause)

Nun verabschieden Sie sich bitte wieder von diesem Bild und öffnen die Augen.

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie. Schattauer

- Für sich selbst diesen Unterschied deutlich machen: Meine Gedanken sind Produkte meines Geistes. Z.B: „Die Situation ist bedrohlich“ ist mein Gedanke. Wenn ich eine Realitätsüberprüfung mache, sehe ich, ob eine Gefahr tatsächlich vorhanden ist…
- Emotionales Leiden loslassen
- Sich an Zeiten erinnern, in denen man sich anders fühlte… (Fotos, Tagebuch)
- Emotionale Verwundbarkeit verringern:
    - Krankheiten untersuchen und behandeln lassen, zum Arzt gehen, sich darüber informieren
    - Sich ausgewogen ernähren
    - Regelmäßig etwas Trinken, jeden Tag genügend Wasser trinken
    - Drogen weglassen
    - Regelmäßige Bewegung, um stark zu werden und gesund zu bleiben, Sport in Maßen ausüben
    - Ausreichender Schlaf: dafür sorgen, dass man genügend Schlaf bekommt
    - Selbstdisziplin: sich jeden Tag etwas vornehmen und es erledigen, um das Gefühl von Kompetenz und Kontrolle zu bekommen.

- Emotionale Mythen relativieren (z.B. *„Gefühle zu zeigen bedeutet, dass ich schwach bin; Gefühle sind dumm; andere können besser beurteilen, wie es mir geht…*)
- Positive Erfahrungen und angenehme Aktivitäten sammeln: bewusst planen, dass täglich Aktivitäten gemacht werden, die angenehm sein könnten.
- Achtsam sein für positive Erfahrungen (sie wahrnehmen und annehmen)

Übung: Symbole für die kurzfristigen Glücklichmacher sammeln

z.B. „Es macht mich glücklich, ins Kino zu gehen."
Angenommen, Sie zählen „ins Kino gehen" zu Ihren kurzfristigen Glücklichmachern, dann suchen Sie ein Symbol, das Sie daran erinnert: ein Kinoticket?
Geben Sie diese in eine persönliche „Glücksmomente-Schachtel"
Planen Sie regelmäßig Aktivitäten für Glücksmomente fest in den Terminkalender ein.

Positive Psychologie, Achtsamkeit, Glück, Mut. Beltz

Entgegengesetztes Handeln – Handeln gegen die Tendenz des Gefühls:

Angst: bleiben sie in der Situation und bekämpfen sie sie aktiv! (nicht flüchten)

Scham: Bleiben sie in der Situation, zeigen sie sich öffentlich, zeigen sie eine aufrechte Körperhaltung, machen sie sich klar, dass die Scham ausschließlich in ihrem Kopf vorgeht, vergewissern sie sich ihrer Stärken und Vorteile.

Ärger und Wut: Entspannen sie die Schulter- und Kinnmuskulatur, atmen sie ruhig durch, zählen sie langsam bis 5, bevor sie etwas erwidern, zaubern sie ein „mildes Lächeln" auf ihre Lippen, versetzen sie sich in die Position des Gegenübers, sagen sie etwas Freundliches und Versöhnliches oder gehen sie der Person aus dem Weg.

Schuld: Bleiben sie in der Situation, entschuldigen sie sich nicht, akzeptieren sie, dass Dinge auch unkontrollierbar über uns hereinbrechen können.

Ekel: setzen sie sich dem Geruch, dem Geschmack oder der Hautwahrnehmung aus und gewöhnen sie sich daran.

Neid: nehmen sie das Gefühl als solches wahr, benennen und akzeptieren sie es; sammeln sie Argumente, weshalb der oder die andere es „verdient“ hat, ihr begehrtes Objekt zu besitzen.

Eifersucht: erkennen sie die Eifersucht und nehmen sie sie an; bemühen sie sich aktiv um ein freundliches Verhältnis zum vermeintlichen Konkurrenten (Ausnahme: Paarbeziehungen fordern sie eine Auseinandersetzung)

Depressive Stimmung: Bleiben sie aktiv.

Literatur:

Engelmann, 2012. ***P****ositive Psychologie, Achtsamkeit, Glück, Mut*. Beltz
Impulskarten. Beltz
Lohmann,A., 2016. *Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie*. Schattauer
Bohus, M., Wolf,M., 2009 *Interaktives Skills Training.* Schattauer