

Fertigkeiten zur Krisenbewältigung: Den Augenblick verbessern

Den Augenblick verbessern durch:

- Phantasie** Stelle Dir etwas angenehmes vor, erinnere Dich an schöne Erlebnisse.
- Innerer sicherer Ort** Begib Dich an Deinen inneren sicheren Ort, wo Du Ruhe hast und niemand Dich verletzen kann.
- Sinn geben** Richte Deine Aufmerksamkeit in einer schmerzhaften Situation auf alle positiven Aspekte, die Du finden kannst.
- Entspannung** Atme tief durch, mache Entspannungsübungen, höre entspannende Musik, nimm ein heißes Bad, verändere Deinen Gesichtsausdruck.
- Urlaub** Gönn Dir einen kurzen Urlaub, ziehe Dich gemütlich ins Bett zurück und lese, verbringe einen Nachmittag auf einer Decke im Freien, mach eine Stunde Pause, wenn Du gearbeitet hast.
- Ermutigung** Mache Dir selbst Mut, wiederhole „ich kann es aushalten“, „es wird vorübergehen“, „ich werde es schaffen“ .