

# HERAUSFORDERUNGEN BEGEGNEN

## Orientierung zur Selbsthilfe

**„Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.“ (Johannes 14:27.)**

In schwierigen Zeiten stärkt es die emotionale Widerstandskraft, in sich selbst hineinzuhören. Wenn Sie erkennen, was genau Ihnen zu schaffen macht, können Sie Bewältigungsstrategien auswählen, die dazu beitragen, dass Sie gesund bleiben. Dann können Sie auch andere besser unterstützen. Näheres dazu finden Sie in der Gesprächsanleitung „Wie kann ich mich um Menschen kümmern, die eine Krise durchleben?“.

### ■ SCHRITT 1: ERKENNEN UND ANNEHMEN

Wie reagieren Sie auf Schwierigkeiten? Im Folgenden sind Möglichkeiten aufgelistet, wie Menschen gewöhnlich auf Herausforderungen reagieren, auf die sie keinen Einfluss nehmen können. Machen Sie sich klar, dass es ganz normal und menschlich ist, dass jeder anders reagiert. Vielleicht macht Ihnen etwas sehr zu schaffen, und das ist in Ordnung. Sie können aber auch widerstandsfähig reagieren und Ihre Stärken und weitere Hilfsquellen nutzen. Kreuzen Sie alles an, was auf Sie zutrifft.

SEELISCH/EMOTIONAL	MENTAL	GEISTIG	REAKTIONEN, DIE RESILIENZ ZEIGEN
<input type="checkbox"/> Leugnen, Abstreiten <input type="checkbox"/> Depression, Trauer <input type="checkbox"/> Unruhe, Angst <input type="checkbox"/> Wut, Erregung <input type="checkbox"/> Schuldgefühle	<input type="checkbox"/> Beeinträchtigtes Urteilsvermögen <input type="checkbox"/> Vergesslichkeit <input type="checkbox"/> Ablenkbarkeit, Zerstreutheit <input type="checkbox"/> Verzerrte Wahrnehmung von Zeit und Wirklichkeit <input type="checkbox"/> Albträume <input type="checkbox"/> Flashbacks	<input type="checkbox"/> Vermehrtes Gottvertrauen <input type="checkbox"/> Gefühl, von Gott verlassen zu sein <input type="checkbox"/> Gefühl, wertlos zu sein <input type="checkbox"/> Religiöse Gepflogenheiten wie Meditation, Beten, Kirchenbesuch usw. fallen plötzlich schwer <input type="checkbox"/> Verminderter Wunsch, ein gutes Leben zu führen <input type="checkbox"/> Verlust der Hoffnung	<input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit/ erhöhte Reaktionsbereitschaft <input type="checkbox"/> Verstärkte Konzentration auf Gegenwart und Zukunft <input type="checkbox"/> Größere Wertschätzung für Menschen, die uns am Herzen liegen <input type="checkbox"/> Entschlossenheit, Mut, Optimismus, Kreativität, Glauben <input type="checkbox"/> Wunsch, mit anderen in Kontakt zu treten und sie zu unterstützen
<b>SOZIAL</b>  <input type="checkbox"/> Einsamkeitsgefühl, Rückzug <input type="checkbox"/> Vermehrte Anhänglichkeit <input type="checkbox"/> Spannungen in der Ehe oder Beziehung <input type="checkbox"/> Eltern-Kind-Konflikte <input type="checkbox"/> Vermehrtes Schutzbedürfnis	<b>KÖRPERLICH</b>  <input type="checkbox"/> Erschöpfung <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen <input type="checkbox"/> Schlafstörungen <input type="checkbox"/> Veränderung des Appetits <input type="checkbox"/> Muskelverspannungen <input type="checkbox"/> Flache Atmung		<input type="checkbox"/> Wunsch, Herausforderungen anzugehen <input type="checkbox"/> Neu definieren, was man als gelungenen Tag bezeichnet <input type="checkbox"/> Stärkerer Fokus auf gut genutzte Zeit mit Familie und Freunden <input type="checkbox"/> Größere Leistungsbereitschaft in Bezug auf sich selbst, die Familie, Freunde und den Glauben

### ■ SCHRITT 2: FOKUSSIERUNG UNSERER GEDANKEN

Im Laufe des Lebens widerfährt uns so manches, was uns viel Kraft kostet oder sich gar gänzlich unserer Kontrolle entzieht. Aber: Wie wir auf solche belastenden Umstände reagieren, das haben wir in der Hand! Achten Sie auf Ihre Gedanken und überlegen Sie, wie Sie diese in eine Richtung lenken können, die Ihnen guttut.

### ■ SCHRITT 3: HANDELN

Finden Sie Bewältigungsstrategien, die zu Ihnen passen. Üben Sie die Anwendung dieser Strategien im Alltag. Kreuzen Sie bei den unten angeführten Strategien diejenigen an, die Sie derzeit anwenden oder gern ausprobieren möchten.

SEELISCH/EMOTIONAL	KÖRPERLICH	MENTAL	SOZIAL	GEISTIG
<input type="checkbox"/> Tagebuch über Gedanken, Gefühle und Erlebnisse führen <input type="checkbox"/> Inspirierende Musik anhören <input type="checkbox"/> Über die eigenen Gefühle sprechen <input type="checkbox"/> Tiefe Atmung, Meditation, positives Denken <input type="checkbox"/> Sich zugestehen, zu weinen <input type="checkbox"/> Etwas finden, was einen zum Lachen bringt <input type="checkbox"/> Beschäftigung mit einem Haustier	<input type="checkbox"/> Wasser trinken und sich gesund ernähren <input type="checkbox"/> Für ausreichenden Schlaf sorgen <input type="checkbox"/> Körperliche Betätigung <input type="checkbox"/> Notwendige Medikamente einnehmen <input type="checkbox"/> Für regelmäßigen Tagesablauf sorgen <input type="checkbox"/> Sich selbst belohnen <input type="checkbox"/> Familie und Freunde umarmen oder ihnen auf anderweitig passende Weise Zuneigung zeigen <input type="checkbox"/> Regelmäßige medizinische Versorgung	<input type="checkbox"/> Erbauende Bücher lesen oder anhören <input type="checkbox"/> Kindern bei den Schulaufgaben helfen <input type="checkbox"/> Geschichten oder Gedichte schreiben <input type="checkbox"/> Prioritäten und Werte auflisten <input type="checkbox"/> Sich Kurz- und Langzeitziele setzen <input type="checkbox"/> Korrekte Informationen aus glaubwürdigen Quellen einholen <input type="checkbox"/> Eine Nachrichtenpause einlegen	<input type="checkbox"/> Zeit mit Familie und Freunden verbringen <input type="checkbox"/> Gesellschaftsspiele spielen <input type="checkbox"/> Verbindung zu Menschen aufnehmen, die Ihnen wichtig sind <input type="checkbox"/> Andere zum Essen einladen <input type="checkbox"/> Wege finden, anderen Gutes zu tun <input type="checkbox"/> Eine Pause von den sozialen Medien einlegen <input type="checkbox"/> Einer Organisation im Gemeinwesen beitreten	<input type="checkbox"/> Nachdenken und meditieren <input type="checkbox"/> Offen für Inspiration sein <input type="checkbox"/> Konzentration auf das, was Ihnen am wichtigsten ist <input type="checkbox"/> Erkennen, was für Sie von Bedeutung ist und welchen Platz es in Ihrem Leben einnimmt <input type="checkbox"/> Beten und Singen <input type="checkbox"/> Inspirierende Literatur lesen oder anhören (Ansprachen, Musik, heilige Schriften usw.) <input type="checkbox"/> Sich mit kirchlichen Führern Ihres Vertrauens beraten

### ■ SCHRITT 4: BESPRECHEN UND SICH AUSTAUSCHEN

Besprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Ihrem Unterstützungsnetzwerk, welche Reaktionen und Bewältigungsstrategien Sie sich unter anderem überlegt haben. Beraten Sie gemeinsam, wie Sie einander unterstützen können. Überprüfen, überarbeiten und üben Sie Ihre Bewältigungsstrategien, wenn Sie vor Herausforderungen stehen oder Stress empfinden.