

# 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

- ☐ Leugnen, Abstreiten
- ☐ Depression, Trauer
- ☐ Unruhe, Angst
- ☐ Wut, Erregung
- ☐ Schuldgefühle

#### SOZIAL

- ☐ Einsamkeitsgefühl, Rückzug
- ☐ Vermehrte Anhänglichkeit
- ☐ Spannungen in der Ehe oder Beziehung
- ☐ Eltern-Kind-Konflikte
- ☐ Vermehrtes Schutzbedürfnis

#### MENTAL

- ☐ Beeinträchtigtes Urteilsvermögen
- ☐ Vergesslichkeit
- ☐ Ablenkbarkeit, Zerstreuung
- ☐ Verzerrte Wahrnehmung von Zeit und Wirklichkeit
- ☐ Alpträume
- ☐ Flashbacks

#### KÖRPERLICH

- ☐ Erschöpfung
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Schlafstörungen
- ☐ Veränderung des Appetits
- ☐ Muskelverspannungen
- ☐ Flache Atmung

#### GEISTIG

- ☐ Vermehrtes Gottvertrauen
- ☐ Gefühl, von Gott verlassen zu sein
- ☐ Gefühl, wertlos zu sein
- ☐ Religiöse Gepflogenheiten wie Meditation, Beten, Kirchenbesuch usw. fallen plötzlich schwer
- ☐ Verminderter Wunsch, ein gutes Leben zu führen
- ☐ Verlust der Hoffnung

#### REAKTIONEN, DIE RESILIENZ ZEIGEN

- ☐ Aufmerksamkeit/ erhöhte Reaktionsbereitschaft
- ☐ Verstärkte Konzentration auf Gegenwart und Zukunft
- ☐ Größere Wertschätzung für Menschen, die uns am Herzen liegen
- ☐ Entschlossenheit, Mut, Optimismus, Kreativität, Glauben
- ☐ Wunsch, mit anderen in Kontakt zu treten und sie zu unterstützen
- ☐ Wunsch, Herausforderungen anzugehen
- ☐ Neu definieren, was man als gelungenen Tag bezeichnet
- ☐ Stärkerer Fokus auf gut genutzte Zeit mit Familie und Freunden
- ☐ 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

- ☐ Tagebuch über Gedanken, Gefühle und Erlebnisse führen
- ☐ Inspirierende Musik anhören
- ☐ Über die eigenen Gefühle sprechen
- ☐ Tiefe Atmung, Meditation, positives Denken
- ☐ Sich zugestehen, zu weinen
- ☐ Etwas finden, was einen zum Lachen bringt
- ☐ Beschäftigung mit einem Haustier

#### KÖRPERLICH

- ☐ Wasser trinken und sich gesund ernähren
- ☐ Für ausreichenden Schlaf sorgen
- ☐ Körperliche Betätigung
- ☐ Notwendige Medikamente einnehmen
- ☐ Für regelmäßigen Tagesablauf sorgen
- ☐ Sich selbst belohnen
- ☐ Familie und Freunde umarmen oder ihnen auf anderweitig passende Weise Zuneigung zeigen
- ☐ Regelmäßige medizinische Versorgung

#### MENTAL

- ☐ Erbauende Bücher lesen oder anhören
- ☐ Kindern bei den Schulaufgaben helfen
- ☐ Geschichten oder Gedichte schreiben
- ☐ Prioritäten und Werte auflisten
- ☐ Sich Kurz- und Langzeitziele setzen
- ☐ Korrekte Informationen aus glaubwürdigen Quellen einholen
- ☐ Eine Nachrichtepause einlegen

#### SOZIAL

- ☐ Zeit mit Familie und Freunden verbringen
- ☐ Gesellschaftsspiele spielen
- ☐ Verbindung zu Menschen aufnehmen, die Ihnen wichtig sind
- ☐ Andere zum Essen einladen
- ☐ Wege finden, anderen Gutes zu tun
- ☐ Eine Pause von den sozialen Medien einlegen
- ☐ Einer Organisation im Gemeinwesen beitreten

#### GEISTIG

- ☐ Nachdenken und meditieren
- ☐ Offen für Inspiration sein
- ☐ Konzentration auf das, was Ihnen am wichtigsten ist
- ☐ Erkennen, was für Sie von Bedeutung ist und welchen Platz es in Ihrem Leben einnimmt
- ☐ Beten und Singen
- ☐ Inspirierende Literatur lesen oder anhören (Ansprechen, Musik, heilige Schriften usw.)
- ☐ 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.

KIRCHE  
JESU CHRISTI  
DER HEILIGEN  
DER LETZTEN TAGE