



Alternative Sichtweisen finden

Du kennst vielleicht diese Tage, an denen man knapp davor ist, in Selbstmitleid zu versinken und die Welt plötzlich nur noch düster aussieht? Hier ein paar Tipps, wie Du Deine Sichtweise ändern kannst, um alles wieder etwas heller aussehen zu lassen:

Meine Erkrankung bedeutet für mich...

Ich bin schwach und leide mehr als andere	Ich achte auf meinen Körper und respektiere meine Grenzen
Ich fühle mich ständig eingeschränkt	Auch wenn ich Beschwerden habe, kann ich machen. Ich lerne so viele neue Möglichkeiten/ Hobbies kennen
Ich bin nicht mehr leistungsfähig	Ich leiste meine Aufgaben so gut ich kann und entwickle dabei vielleicht sogar neue Stärken
Ich bin wertlos	Ich bin mir meiner vielen gesunden Anteile bewusst. Meine Erfahrungen mit meiner Erkrankung gewinne ich auch neue Stärken
Ich bin hilflos	Ich suche aktiv nach Lösungen
Meine Beschwerden werden nur immer schlimmer	Es wird wieder bergauf gehen, weil ich dazu lerne, was meinem Körper dafür hilft
Meine Beschwerden bringen mich zur Verzweiflung	Ich werde besser für mich Sorgen, wenn ich Beschwerden habe, weil ich zum Experten für meine Erkrankung werde
Ich ergebe mich dem Schicksal meiner Erkrankung	Ich kann auf meine Beschwerden positiv einwirken
Den Tag schaffe ich nicht mehr	Schritt für Schritt komme ich voran.

Platz für eigene Beispiele:
