



Hilfreiche Gedanken bei Schmerzen

- Ich lasse mich von meinen Schmerzen nicht unterkriegen.
- Nur keine Panik, ich werde das schon in den Griff bekommen.
- Andere schaffen das auch.
- Heute lasse ich mal Fünfe gerade sein.
- Ich nehme mir jetzt mal was Angenehmes vor.
- Der Schmerz wird heute nicht meinen ganzen Tag beherrschen.
- Es gibt Patienten die noch viel schlimmer dran sind als ich.
- Kopf hoch, ich schaffe das!
- Die Schmerzen werden heute nicht all meine Pläne durchkreuzen.
- Jetzt mal ganz ruhig und entspannen! Nicht auf den Schmerz fokussieren!
- Für andere oder mit anderen etwas tun, das lenkt mich ab.
- Jetzt überlege ich erstmal, was ich Schritt für Schritt gegen diesen Schmerz unternehmen kann.
- Ich weiß, dass der Schmerz auch wieder abnehmen wird.
- Ich bin stärker als der Schmerz.
- Dieser Schmerz ist eine Herausforderung für mich, die ich annehme.
- Ich versuche jetzt erstmal, etwas Abstand zu gewinnen.
- Ich habe so eine Schmerzsituation schon öfter gemeistert.
- Ich muss mit diesem Schmerz jetzt nicht 100% funktionieren.
- Bald scheint für mich auch wieder die Sonne.
-
-
-
-
-