

Zehn- Punkte-Plan von der APA

Wählen Sie diejenigen Weggefährten aus, denen Sie vertrauen. Lieber wenige gute als das solche darunter sind, die unzuverlässig sind. z.B: wer das ganze Leben pessimistisch war, das sich auf keinen Fall zwingen, nun optimistisch zu sein, das ist völlig kontraproduktiv, wie Studien zeigen.

1. **Optimistisch bleiben:** Fokussieren Sie sich auf die guten Dinge, die sich entwickeln werden. Versuchen Sie, sich vorzustellen, wie Sie Ihr Leben künftig führen möchten, Schreiben Sie dem Schlafengehen drei Dinge auf, die an dem Tag gut gelaufen sind, warum sie passiert sind und was sie für Sie bedeuten. Damit richten Sie Ihre Gedanken und Ihr Leben auf das aus, was Sie wirklich wollen. Sie verschwenden Ihre Kraft nicht mit Ängsten und Sorgen. Sammeln Sie Kraft für das Gute, das vor Ihnen liegt.

2. **Selbstwirksamkeit/ Positives Selbstbild aufbauen:** Entwickeln Sie Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten, wenn es darum geht, Krisen zu überwinden und Probleme zu lösen. Vertrauen Sie dabei auch Ihren Instinkten. Diese helfen Ihnen, wichtige Impulse aufzunehmen oder genau diejenigen Menschen zu finden, die Sie jetzt brauchen, um aus dem Tal herauszukommen. Das Vertrauen in Sie selbst und in Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen, hilft Ihnen Ihre Widerstandskraft aufzubauen.

3. **Krisen als Herausforderungen sehen:** Sie können grosse Belastungen nicht immer vermeiden oder überwältigenden Ereignissen ausweichen. Aber Sie haben es in der Hand, wie Sie darüber denken und wie Sie auf Krisen reagieren: Versuchen Sie, über den momentanen Augenblick hinaus ein positives Bild von Ihrer Zukunft zu entwerfen und nicht zu viel in die momentane Situation hineinzuzinterpretieren. Stellen Sie sich stattdessen vor, wie Sie leben werden, wenn Sie diese Krise überwunden und neue Kraft geschöpft haben. Oder gehen Sie in Ihre eigene Vergangenheit zurück und überlegen Sie, wie und wodurch Sie frühere Schwierigkeiten gemeistert haben, erinnern Sie sich an Ihre eigene Kraft.

Halte Sie Ihren Bewältigungsprozess täglich schriftlich fest, um ihn so zu verarbeiten. Das Erfolgsjournal hilft Ihnen, einzelne Schritte aufzuzeichnen, Ihre persönliche Entwicklung zu dokumentieren und etwas über Ihre Stärken und Schwächen zu erfahren.

4 **Zukunftsorientierung/ Perspektive bewahren:** Wenn Sie glauben, dass Sie in dieser Krise für immer fest stecken, hilft es Ihnen, diese Schwierigkeiten in eine breitere Perspektive einzubetten. Machen Sie Ihre Sorgen nicht noch größer als sie sind. Fragen Sie sich, wie Sie vermutlich in fünf Jahren auf dieses Problem zurückschauen oder welche Bedeutung diese Krise am Ende Ihres Lebens noch haben wird. Sie haben ein Problem, aber Sie sind kein Problem. Versuche Sie also auch bei schmerzhaften Ereignissen eine langfristige Perspektive zu erreichen. Wenn Sie in eine stressige Situation kommen, behalten Sie den Überblick und probieren Sie, sich auf Ihre Stärken zu besinnen und ruhig eine Lösung zu finden.

5. Soziale Beziehungen aufbauen: Bauen Sie soziale Kontakte auf, vernetzen Sie sich. Gute Beziehungen zu Familienangehörigen, Freund:innen, Kolleg:innen, Nachbar:innen etc. sind wichtig für Ihre seelische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit. Wenn Sie Unterstützung und Hilfe von anderen akzeptieren, stärken Sie Ihre Resilienz. Manche Menschen finden Sinn und Verbundenheit in zivilgesellschaftlichen oder religiösen Gruppen, in politisch engagierten Organisationen oder wissensbasierten Gruppen. Gemeinschaft mit anderen wirkt als Schutzfaktor. Mitmenschen zu helfen, tut Ihnen selbst gut. Bevorzugen Sie Beziehungen, die Ihnen guttun und pflegen sie diese. Akzeptieren Sie Hilfe und Unterstützung von Freund:innen und Familie. Das stärkt Ihre Belastbarkeit in schwierigen Situationen. Seien Sie für andere da, wenn sie Sie brauchen.

6 Selbstreflexion/ Auf Wachstumschancen achten:

Suchen Sie Möglichkeiten zur Selbstreflexion. In Krisen entdecken Menschen häufig neue Verhaltensweisen an sich und finden weitere Stärken. Je grösser die Schwierigkeiten sind, desto größer ist das mögliche innere Wachstum, Ihre Belohnung. Wer Trennungen, Tragödien oder Traumata erlebt hat, berichtet hinterher häufig, dass er sich deutlich stärker fühlt als vor diesem Erlebnis. Das Leben erscheine nun kostbarer, Beziehungen zu anderen seien intensiver und wertschätzender als zuvor. Obwohl sich diese Menschen verletzbarer fühlen, ist ihr Selbstwertgefühl in der schwierigen Zeit erheblich gewachsen. Viele berichten von einer höheren Spiritualität, Achtsamkeit und Dankbarkeit in ihrem Leben. Lernen Sie sich selbst besser kennen und finden Sie heraus, was Sie brauchen. Sie können viel über sich erfahren, wenn Sie schwierige Situation überstehen.

7. Ziele anstreben: Versuchen Sie ein paar Ziele umzusetzen

Es genügt, wenn Sie für den Anfang kleine Schritte machen, doch setzen Sie sich ein paar realistische Ziele, die Sie erreichen können. Selbst wenn es nur kleine Dinge sind, wie zum *Beispiel was kann ich innert 15 Minuten in Ordnung bringen* - nehmen Sie es in die Hand, anstatt vom einen großen unerreichbaren Ziel zu träumen. Der äußeren Ordnung folgt oft die innere. Entwickeln Sie realistische Ziele, auf die Sie hinarbeiten können. Geben Sie sich Aufgaben, die Sie Ihren Zielen näher bringen. Das kann jeden Tag ein kleiner Schritt sein. (Mein Beispiel : Vorratsdosen kaufen

8. Auf sich selbst achten:

Nehmen Sie Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche ernst und achten Sie besonders auf das, was Ihnen Freude bereitet. Seien Sie nett zu sich selbst, insbesondere wenn es niemand anders ist. Gehen Sie regelmäßig spazieren oder treiben Sie Sport, ernähren Sie sich gut und schlafen Sie ausreichend. Es wird Sie beruhigen und entlasten, wenn Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele rücksichtsvoll behandeln. Unter Sie nehmen Dinge, die Ihnen Spaß machen oder die Sie entspannen. Wenn Ihr Alltag besonders stressig und fordernd ist, gibt es Achtsamkeitsübungen, die helfen fokussierter durch den Alltag zu kommen. Sorgen Sie für sich selbst!

9. Veränderungen akzeptieren: Vielleicht müssen Sie langgehegte Träume loslassen oder erkennen, dass Sie bestimmte Ziele nicht mehr erreichen. Akzeptieren Sie die Situation oder die Umstände - auch wenn es Ihnen zunächst sehr schwerfallen mag. Suchen Sie sich ein paar Punkte, die Sie selbst ändern oder zumindest verbessern können. Seien Sie geduldig mit sich. Ziele sind wichtig, aber wenn es Situationen gibt, in denen Sie diese nicht erreichen können, ist es notwendig, das zu akzeptieren. Akzeptieren Sie Veränderungen in Ihrem Leben.

10. Entschlossen handeln: So oft Sie in widrige Umstände kommen, handeln Sie, werden Sie aktiv und fällen Sie Entscheidungen. Selbst wenn Sie dabei Fehler machen, ist es immer noch besser, als den Kopf in den Sand zu stecken und Alles über sich ergehen zu lassen. Die Schwierigkeiten verschwinden nicht von selbst und werden von niemandem weggezaubert. Versuchen Sie, so oft wie möglich entschlossen zu handeln und Ihre Situation selbst zu verbessern. Das gibt Ihnen das Selbstvertrauen, auch wieder größere Dinge in Angriff zu nehmen.

Handeln Sie in widrigen Situationen lösungsorientiert. Konfrontieren Sie die Situation und ergreifen Sie Initiative: „Wie kann ich diese Hindernisse überwinden?“ Finden Sie Massnahmen, die Ihnen helfen, die Probleme direkt anzugehen.

Quellen: Neue Narrative / Buhl

Konkrete Hilfen / Handlungsanstösse

- Achtsamkeitsübungen
- Collagen (Vision board)
- Tagebuch/ Dankbarkeitstagebuch z.B. [hier](#)
- Kärtchen zum Gedanken anstossen (Text oder Bild) z.B. von www.OH-Karten.ch
- Gleichgesinnte treffen
- (Ehrliche) Biografien lesen
- Abschnitte zum Ziel visualisieren (bei mir: neun Chemozyklen als neun Gipfel)
- Schatzkiste (selfcare- was tut mir gut) und/oder Notfallkoffer