

„ESSEN UND TRINKEN“

Durch die Erkrankung kann es zu Veränderungen im Essverhalten, Geschmacksveränderungen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust kommen. Es gibt aber einige praktische Möglichkeiten um den Appetit zu steigern und beim Essen und Trinken zu unterstützen.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- **Beteiligen** Sie, wenn möglich die betroffene Person bei der **Vor- oder Zubereitung** bzw. beim **Anrichten** der Speisen
- Stimmen Sie die Speisen auf **Vorlieben, Gewohnheiten und Wünsche** ab - in diesem speziellen Fall weniger auf eine „gesunde“ Ernährung achten
- Legen Sie auf **Geruch, Geschmack und Aussehen** der Speisen wert:
 - Speisen, wenn möglich frisch zubereiten (Gerüche beim Kochen und Backen können den Appetit anregen)
 - Speisen ansprechend anrichten
 - Darauf achten, dass die Speisen warm serviert werden
 - „Farbenfrohe Speisen“ und farbige Getränke werden oft besser angenommen
- Sorgen Sie für einen **gemütlichen Essplatz** mit guter Beleuchtung und möglicherweise **gewohnten Ritualen** (z. B. Sitzplatz, Essenszeiten)
- Nehmen Sie das **Essen** in einer „**familienähnlichen Situation**“ ein (z. B. gedeckter Tisch, Speisen in Schüsseln/auf Tellern servieren, gemeinsam essen)
- **Vermeiden** Sie **Ablenkungen** (z. B. Radio, Fernsehen, Computer, Mobiltelefon)
- **Setzen** Sie **Anreize** (z. B. zuprosten, selbst zu essen beginnen)
- Bieten Sie allgemein **eher kleine Portionen an**, dafür öfters am Tag
 - Kleine Häppchen/Snacks auch als Zwischenmahlzeiten reichen und bei Bedarf für die Nacht bereitstellen
 - Fingerfood anbieten (kleine Speisen für die kein Besteck notwendig ist z. B. Brötchen, Pizza, Kartoffelstücke, Gemüse, Fleisch in kleinen Stücken, Müsliriegel, Kuchen)



„GEFÄHRLICHE SITUATIONEN“

Aufgrund der Erkrankung können betroffene Personen die Gefahren um sich herum oft schwer oder gar nicht einschätzen. Zu- und Angehörige sind daher häufig mit Eigen- oder Fremdgefährdung konfrontiert. Dennoch gibt es einige Maßnahmen, die vorsorglich getroffen werden können, um das Auftreten gefährlicher Situationen einzuschränken.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- **Sichern** Sie bestimmte **Geräte** und **entfernen** Sie **gefährliche Materialien**, damit die betroffene Person nicht damit in Berührung kommt:
 - Elektrogeräte in Greifnähe (z. B. Herd, Wasserkocher, Bügeleisen, Fritteuse, Toaster, Brotschneidemaschine)
 - Putzmittel, Chemikalien und Medikamente
 - Feuerzeuge, Streichhölzer
 - Schlüssel (v.a. Autoschlüssel)
 - rutschende Teppiche, Verlängerungskabel
- Lassen Sie **keine Schlüssel an Zimmertüren stecken**, um zu vermeiden, dass sich die betroffene Person einschließt
- Nutzen Sie **technische Hilfen** (z. B. Notrufsystem, Rauchmelder, Herdabschaltung)
- **Sichern** Sie **Treppenabgänge, Fenster, Balkone, Türschwellen**
- **Vermeiden** Sie **glatte Böden**
- **Verwenden** Sie **Anti-Rutsch-Matten an Treppen/Teppichen**
- Sorgen Sie für eine **gute Beleuchtung**, ggf. **Bewegungsmelder** für die Nacht
- **Machen** Sie **Glasteile an Glastüren sichtbar**
- Lassen Sie **keine Hindernisse/Gegenstände** im Garten **herumliegen**
- Bringen Sie für die betroffene Person **Haltegriffe** im Badezimmer und der Toilette **an**
- **Schaffen** Sie **Sitzmöglichkeiten** im Badezimmer/in der Badewanne
- Verwenden Sie eine **rutschfeste Matte** in der Badewanne oder Dusche
- Legen Sie zum Schutz eine **dicke (Turn-)matte vor das Bett**, falls die Gefahr besteht, dass die betroffene Person aus dem Bett fallen könnte (Alternativ: Niederflurbett)





„KOMMUNIKATION“

Im Verlauf der Erkrankung kann es betroffenen Personen schwerfallen, sich zu verständigen. Häufig werden die richtigen Worte vergessen oder Phrasen, die keinen oder wenig Sinn ergeben, werden wiederholt. Es gibt jedoch Möglichkeiten, wie Sie sich gegenseitig unterstützen und miteinander kommunizieren können.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- Versuchen Sie ein **Gespräch zu führen** (sich austauschen, nicht nur Fragen stellen)
- Verwenden Sie „**Hilfsmittel**“ (z. B. Fotos, Zeitungen) um ein Gespräch zu beginnen
- Versuchen Sie die betroffene Person in **Gespräche** mit Anderen **einzubeziehen**
- Achten Sie darauf, dass nicht **zu viele Personen** an einem Gespräch teilnehmen
- **Vermeiden** Sie **Ablenkungen** während eines Gesprächs
- Seien Sie sich über die **Tageszeiten bewusst**, in denen die betroffene Person möglicherweise **aufnahmefähiger** ist
- Achten Sie darauf, dass Sie die **ganze Aufmerksamkeit** der betroffenen Person **haben**:
 - Sprechen Sie die betroffene Person von vorne an
 - Fassen die die betroffene Person nicht von hinten an
 - Berühren Sie einfühlsam, um die Wahrnehmung der betroffenen Person zu fördern
- Nehmen Sie eine **offene und entspannte Position** ein (z. B. Arme nicht verschränken)
- Achten Sie auf **Blickkontakt** und sitzen Sie in einem **angemessenen Abstand** („persönlicher“ Raum beachten, aber nicht zu weit weg, um wahrgenommen zu werden)
- **Passen** Sie Ihre **Sprache** für die betroffene Person **an**:
 - Sprechen Sie klar und langsam
 - Vermeiden Sie es die Stimme zu erheben
 - Verwenden Sie einfache und kurze Sätze



- Verwenden Sie eine respektvolle Sprache. Sprechen Sie nicht wie mit einem Kind oder als wäre die Person nicht anwesend
- Geben Sie genügend Zeit zu antworten und passen Sie Ihr Tempo an
- Hören Sie aufmerksam zu und verwenden Sie ggf. Techniken der Validation (siehe „Tipps & Tricks“ anbei)
- **Wiederholen** Sie **das Gesagte**, falls Sie es nicht verstanden haben oder auch um zu vermitteln, dass Sie zuhören und interessiert sind
- **Korrigieren Sie nicht**, nehmen Sie die Wirklichkeit der betroffenen Person an.
- Wenn die betroffene Person **Schwierigkeiten** hat **die richtigen Wörter zu finden**:
 - Lassen Sie es umschreiben oder arbeiten Sie mit Zeichen und Symbolen
 - Beschriften Sie im Haushalt bestimmte Dinge, falls das Lesen noch möglich ist
 - Bieten Sie Auswahlmöglichkeiten an
- Wenn die betroffene Person ihre **Gefühle ausdrücken** möchte, **lassen** Sie es zu - Weinen ist erlaubt!
- Es dürfen/sollen auch **amüsante Gespräche** geführt werden - Lachen Sie gemeinsam!



TIPPS UND TRICKS FÜR DIE KOMMUNIKATION NACH NAOMI FEIL®



- Nehmen Sie eine empathische Grundhaltung ein (Mitgefühl ≠ Mitleid!):
Seien Sie aufmerksam und versuchen Sie im Gespräch Blickkontakt zu halten.
Lassen Sie sich nicht von Ihren eigenen Empfindungen leiten
- Fassen Sie das Gesagte der betroffenen Person zusammen und wiederholen Sie es - Gegebenenfalls formulieren Sie es als Frage um
- Stellen Sie Tatsachenfragen (→ Wer? Wie? Was?), keine WARUM-Fragen verwenden
- Erkennen Sie die Gefühle der betroffenen Person und gehen Sie darauf ein
- Fragen Sie nach dem Extremen und dem Gegenteil z.B. „Wann war es *besonders schlimm*?“ und „Zu welcher Zeit ist es *sehr schön gewesen*?“
- Wenn die betroffene Person Wörter verwendet, die keinen Sinn ergeben, verwenden Sie unbestimmte Fürwörter (z. B. ein, man, sie, es, kein, jemand)
Zum Beispiel: „Die ‚Tossen‘, die tun mir weh“ → „Wo tut es denn weh?“ oder „Wie tun sie denn weh?“ Sie müssen unter Umständen das Wort selbst nicht verstehen, können aber in Kontakt treten und kommunizieren



„ORIENTIERUNG“

In Zusammenhang mit dem Gedächtnisverlust aufgrund der Erkrankung kommt es oft auch zu Orientierungsstörungen, die es den betroffenen Personen schwer macht sich (in unbekannter Umgebung) zurechtzufinden. Dies kann dazu führen, dass sich betroffene Personen verirren und darüber hinaus Gegenstände nicht mehr finden oder erkennen.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- Achten Sie auf einen **strukturierten Tagesablauf**
- Geben Sie der betroffenen Person **Hilfe zur Orientierung**:
 - Beschriften/Beschildern von Räumen oder Gegenständen (z.B. Toilette, Schränke)
 - Anbringen von Kalender und Uhr zur zeitlichen Orientierung
- Beachten Sie beim **Feiern von Festen**:
 - Wenn möglich nur im kleinen Kreise feiern
 - Ggf. die Gäste einzeln vorstellen
- Verbringen Sie den gemeinsamen **Urlaub in vertrauter Umgebung** oder nutzen Sie **spezielle demenzfreundliche Angebote**
- Wenden Sie ggf. **Maßnahmen zur Identifikation*** der betroffenen Person an (→ bei Gefahr des Verirrrens/Verlaufens):
 - Markieren mit Textilstift/Einnähen von Kontaktinformationen in die Kleidung
 - Anbringen eines Armbands mit Kontaktinformationen
 - Nutzen von SOS-Anhänger oder Kärtchen
 - Ggf. benutzen technischer Hilfsmittel (Ortungssysteme z. B. „GPS Personenortung“, Handy, Notruftelefon mit GPS-Ortung)
 - Informieren von Nachbarn und Personen im Ort (Gasthaus, Geschäfte, usw.) über Orientierungsschwierigkeiten und hinterlegen von Kontaktdaten
 - Bereithalten eines aktuellen Fotos (falls eine Suche notwendig wird)
- Bereiten Sie das **Formular der Polizei „Vorbereitung auf einen möglichen Vermisstenfall“** vor, um es ggf. bereit zu haben





* Die "Maßnahmen zur Identifikation" erfordern eine Absprache mit den betroffenen Personen

Empfehlungen für An- und Zugehörige zum Thema „TAG-NACHT-RHYTHMUS“

Schlafstörungen im Zusammenhang mit der Erkrankung sind oft nicht ungewöhnlich. Betroffene Personen leiden häufig an zeitlicher Verwirrung; sie wissen nicht wann Tag und Nacht ist. Es kommt vor, dass sie nachts aufwachen, sich anziehen und bereit für „den Start in den Tag“ sind.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- Ermöglichen Sie der betroffenen Person einen **strukturierten Tagesablauf mit Aktivitäten**
- **Fördern Sie tagsüber**, zum Beispiel:
 - Natürliches Tageslicht (Vorhänge offen lassen)
 - Bewegung an der frischen Luft und Tageslicht (z. B. Spaziergänge, Ausflüge)
 - Möglichkeiten zum Ausleben der Unruhe (z. B. Tanzen)
 - Tragen von Tageskleidung anstatt Schlafkleidung
 - Aufhalten im Wohnbereich (Schlafzimmer meiden)
- **Fördern Sie den Schlaf** zum Beispiel durch:
 - Regelmäßige Schlafenszeiten
 - Außer Sichtweite legen der Tageskleidung
 - Einführen von Einschlafritualen (z. B. Tee, Kakao oder Entspannungsbad, Musik, (Vor-)Lesen)
 - Angepasste Beleuchtung (z. B. Orientierungslicht nachts)
 - Lüften vor dem Schlafengehen und angenehme Raumtemperatur zum Schlafen
 - Vermeiden von Koffein und Alkohol zu spät abends
 - Platzieren einer Uhr beim Bett zur zeitlichen Orientierung nachts



„UMHERLAUFEN“

Das Umherlaufen kann ein Zeichen für Stress, Langeweile oder ein unerfülltes Bedürfnis sein. Wenn Sie verstehen, was die betroffene Person braucht, können Sie dazu beitragen, ihr Wohlbefinden zu verbessern.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- **Vermeiden** Sie zu **diskutieren**, wenn die betroffene Person das Haus verlassen möchte, sondern **versuchen** Sie **die Gründe** dafür **herauszufinden** und **Alternativen** zu finden
 - Führen Sie ein **Demenztagebuch** (→ Wann tritt das Verhalten auf, welche Situation oder Uhrzeit führt dazu?), um mögliche Auslöser zu identifizieren
 - Sollte der Wunsch weiterbestehen, **begleiten** Sie die betroffene Person **nach draußen**,
- Schaffen Sie eine **vertraute Umgebung** (z. B. mit Fotos), **gestalten** Sie die Umgebung **behaglich**
- Bieten Sie der betroffenen Person **Beschäftigungen und Aktivitäten** an (führen Sie diese, wenn möglich gemeinsam durch), zum Beispiel:
 - Hausarbeiten wie (z. B. Wäsche zusammenlegen, Geschirr abspülen)
 - Gartenarbeit (z. B. Unkraut jäten, Blumen gießen)
 - Mahlzeiten zubereiten
 - Fotos/Filme anschauen
 - Zeitungen lesen oder sortieren
 - Lieder aus der Kindheit und Jugend singen/vorspielen
 - Tanzen
 - Instrumente spielen
 - Spiritualität (z.B. Beten, Gottesdienste besuchen)
 - Tätigkeiten ausüben lassen, die früher gerne gemacht wurden bzw. beruflich ausgeübt wurden (z. B. Teile von Holz mit Schleifpapier schleifen lassen oder Gemüse schälen/schneiden lassen)
 - regelmäßige Spaziergänge unternehmen





Anmerkungen/Notizen

Quellen :

Alzheimer's Society (2019): Walking about. Factsheet 501LP. <https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2019-05/501lp-walking-about-190521.pdf> (abgerufen am 26.11.2019). / Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (2005): Empfehlungen zum Umgang mit Unruhe und Gefährdung bei Demenz (<https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen-zum-umgang-mit-unruhe.pdf>) (abgerufen am 26.11.2019). / Wilz, G., Schinkóthe, D., & Kalytta, T. (2015). Therapeutische Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (1. Auflage). Göttingen Wien: Hogrefe Verlag. / ExpertInnenwissen Demenz-Service Niederösterreich (2019). Bildnachweis: <https://de.123rf.com>

„ARZTBESUCHE“

Durch die Erkrankung kann es dazu kommen, dass die betroffene Person möglicherweise Arztbesuche ablehnt; Ängste und Unsicherheit können die Ursachen hierfür sein. Mit Ihrer Unterstützung durch bestimmte Maßnahmen, können Sie versuchen dem entgegenzuwirken.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- Planen Sie **genügend Zeit ein**, um Stress und Hektik zu vermeiden
- Tragen sie Arzttermine in den **Kalender** ein
- Je nach Grad der Demenz (Absprache mit Demenz-ExpertIn):
 - ☐ Kündigen Sie den Arztbesuch mehrmals an (nicht damit „überfallen“)
 - ☐ Kündigen Sie den Arztbesuch gar nicht an (erst kurzfristig konfrontieren)
- **Erklären** Sie der betroffenen Person **den Zweck** des Arztbesuchs (z. B. Überprüfung des Blutdrucks, der Blutwerte)
 - Nutzen Sie einfache Erklärungen, damit es die betroffene Person verstehen kann.
- Bei **Unsicherheit und Ängsten** versuchen Sie die betroffene Person **aufzuklären** und zu **beruhigen**:
 - Teilen Sie der betroffenen Person mit, dass weder der Arzt/die Ärztin noch Sie Entscheidungen über ihren Kopf hinweg treffen werden.
 - Vermitteln Sie der betroffenen Person, dass Sie sich um ihre Gesundheit sorgen.
- Nehmen Sie **Arztbesuche** und Untersuchungen **gemeinsam wahr** (lassen Sie die betroffene Person nicht alleine)
- **Informieren** Sie bereits **vorab den Arzt/die Ärztin** und **den/die Ordinationsassistenten/-in** über die Demenz bzw. den Verdacht der Demenz und **bitten Sie um Mithilfe**



- Bereiten Sie ggf. einen Zettel zur Information über eine (mögliche) Demenz für den Arztbesuch vor und geben Sie diesen an der Information ab z. B. gemeinsam mit E-Card oder bei dem Arzt/der Ärztin direkt.
 - Evtl. bei einem Anruf in der Ordination davor über die Situation informieren
- **Erklären** Sie der betroffenen Person **in der Ordination, was geschieht**. Halten Sie auch die OrdinationsassistentInnen, Pflegenden und ÄrztInnen dazu an. Wichtig ist, dass die betroffene Person das **Gefühl hat**, dass man es **gut mit ihr meint**!
- Versuchen Sie bei Bedarf Hausbesuche durch den Arzt/die Ärztin zu organisieren

Anmerkungen/Notizen:

Quellen:

„AUTOFAHREN“

Bei fortschreitender Demenz lässt die Sicherheit im Straßenverkehr aufgrund von Einschränkungen in der Reaktions-, Kritik-, und Urteilsfähigkeit nach. Auch können Konzentration und Orientierung beeinträchtigt sein und Entfernungen können nicht mehr so gut eingeschätzt werden. In diesen Fällen gibt es einige Dinge zu beachten.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- **Informieren** Sie bereits am Beginn der Erkrankung die betroffene Person darüber, dass es im weiteren Verlauf zum **Verlust der Fahreignung kommen kann/wird**
- Zeigen Sie **frühzeitig Alternativen** auf, zum Beispiel:
 - Mitfahrgelegenheit bei Nachbarn/Verwandten
 - Fahrgemeinschaften
 - Taxi, öffentliche Verkehrsmittel
(Nutzung sollte anfangs gemeinsam geübt werden)
 - Online-Shops (um unnötige Fahrten zu vermeiden)
- Halten Sie die **Selbstständigkeit** von betroffenen Personen, wenn möglich trotzdem **weiter aufrecht**, zum Beispiel:
 - Fahrpläne zu Hause haben, um der betroffenen Person die Möglichkeit zu geben, über Fahrzeiten selbst zu entscheiden
 - Evtl. eine Vereinbarung mit einem Taxiunternehmen schließen, um Fahrten leichter organisieren zu können (ggf. eine monatliche Pauschale vereinbaren)
- Zeigen Sie die **Vorteile ohne Auto** auf:
 - Keine Parkplatzsuche und kein Fahren mehr im Stau
 - Keine Gefahr durch andere VerkehrsteilnehmerInnen
 - Keine zusätzlichen Kosten (z. B. Service, Tank, Versicherung, Steuer)
 - Mehr zu Fuß an der frischen Luft zu gehen ist gesünder für Körper und Geist



Empfehlungen für An- und Zugehörige zum Thema „Gelebte Selbstfürsorge“ als Basis für den guten Umgang mit den eigenen Kräften!

Als An- und Zugehörige ist es für Sie wichtig, mit Ihrer eigenen Energie und den, durch Ihre Betreuungstätigkeit ausgelösten persönlichen Prozessen (Dauerbelastung, Verluste, Trauer, etc.) bewusst und sorgsam umzugehen. Damit wirken Sie einem frühzeitigen „Ausbrennen“ (Burn-Out) entgegen. Ein wesentlicher Beitrag zur Erhaltung Ihrer körperlich-seelischen Balance ist gelebte Selbstfürsorge.

Was ist unter Selbstfürsorge zu verstehen?

Selbstfürsorge bedeutet Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und liebevoll-achtsam mit sich selbst zu sein. Selbstfürsorge ist täglich neu zu üben. Der Zisterziensermönch Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153) schrieb dazu: „Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.“

Der Selbstfürsorge-Kompass:

Ihre Selbstfürsorge kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden, der nachfolgende „Selbstfürsorge-Kompass“ weist Ihnen dabei den Weg:

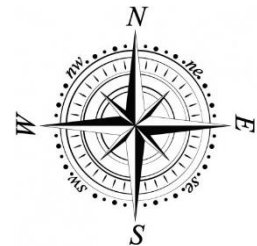


Abb. 1

1. Hören Sie auf Ihren Körper!



Abb. 2

Ihr Körper zeigt Ihnen sehr deutlich an, wenn er Fürsorge braucht. Selbstfürsorge beginnt mit gesunder Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, regelmäßiger Bewegung (wie Wandern, Jogging, Tanzen, Radfahren, etc.) und führt über bewusst gestaltete Erholungsphasen (z.B. mit Thermenbesuch, Meditation, Massagen, Spaziergänge in der Natur) zu einer lustvoll gelebten Körperlichkeit. Achten Sie auf typische Stresssymptome wie Verspannungen, Bluthochdruck oder Unruhe und wirken Sie ihnen gezielt entgegen. Treten Schlafstörungen wiederkehrend auf, ist es für Sie wichtig, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

2. Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst!

Bedürfnisse sind der Ausdruck Ihrer Lebensenergie, die Sie so handeln lässt, dass Sie (Ihr) Leben schützen und dafür sorgen, dass es sich weiter entfaltet. In der Praxis fällt aber gerade die Benennung und Kommunikation der eigenen Bedürfnisse oft schwer. Daher ist es für die Selbstfürsorge wichtig, dass Sie sich mit dem Vokabular der grundlegenden Bedürfnisse vertraut machen. Neben den körperlichen Bedürfnissen (wie Essen, Trinken, Schlaf, Körperkontakt, Sexualität) sind es die sozialen Bedürfnisse (wie Kontakt, Gemeinschaft, Loyalität, Geselligkeit, Sicherheit), die seelischen Bedürfnisse (wie Einfühlsamkeit, Wertschätzung, Anerkennung, Geborgenheit, Zuneigung) und die geistigen Bedürfnisse (wie Selbstbestimmung, Selbstausdruck, Autonomie, Spiritualität, Sinn, Humor), deren Erfüllungsgrad unsere Lebensqualität und Lebensfreude bestimmt. Resilienz erwächst aus einer guten Kenntnis und Beachtung Ihrer Bedürfnisse sowie dem Mut, diese auch Ihrem Umfeld mitzuteilen.



Abb. 3

3. Ihre Gefühle sind wichtig!

So wie Ihr Körper unterstützen Sie auch Ihre Gefühle bei der Selbstfürsorge. Gefühle zeigen Ihnen den Erfüllungsgrad Ihrer Bedürfnisse an. Angenehme Gefühle wie Freude, Liebe, Heiterkeit oder Zufriedenheit weisen auf die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse hin. Unangenehme Gefühle wie Angst, Frustration, Wut oder Ärger zeigen eine Nichtbeachtung oder Verletzung Ihrer Bedürfnisse auf. Wenn Sie unangenehme Gefühle spüren, dann ist das ein Auftrag an Sie einerseits im Sinne Ihrer Selbstfürsorge gut darauf zu schauen, welche Ihrer Bedürfnisse gerade zu kurz kommen und andererseits wie Sie diese Bedürfnisse zeitnah (durch Ihr eigenes Bemühen oder mit Unterstützung anderer) stillen können.



Abb. 4

4. Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!

Stress entsteht besonders dann, wenn Sie gedanklich vorwegnehmen, dass etwas Negatives passieren wird. Wie oft haben Sie schon etwas befürchtet? Und wie oft ist diese Befürchtung dann tatsächlich eingetreten? Meistens gar nicht, oder? Selbstfürsorge auf dieser Ebene bedeutet Ihre belastenden Gedanken zu überprüfen. Anhand von einfachen Fragen (Ist das wahr? Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist, was Sie denken? Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen belastenden Gedanken glauben? Wer wären Sie ohne diesen Gedanken? Was ist das Gegenteil Ihres belastenden Gedankens? Kann das auch wahr sein?) können Sie selbst durch meditatives Innehalten belastende Gedanken in Frage stellen und bemerken, dass ohne diese Gedanken das Leben nach und nach einfacher und schöner wird.



Abb. 5

5. Mit positiven Bildern Energie sammeln und Trost finden!

Bilder und Symbole können in Ihrem Leben große Macht entfalten. Finden Sie - wie bei den Gedanken - heraus, welche Bilder in Ihrem Kopf wohltuend sind und welche Bilder Sie hemmen oder belasten. Wenn Sie das klar haben, können Sie gezielt mit Bildern und Vorstellungen, die Ihnen Freude bereiten, Energie sammeln und Trost in der Schönheit finden. Hinterfragen Sie negative Zukunftsbilder, es kommt oft anders als man glaubt!



Abb. 6

6. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Wenn Sie wissen, was Ihnen guttun könnte, dann gilt es, das auch praktisch umzusetzen. Erholung und Batterien aufladen ist nicht nur Ihr Recht, sondern auch Ihre Pflicht. Vergönnen Sie sich täglich, was Sie nährt und stärkt. Tun Sie sich was Gutes, immer wieder aufs Neue! So werden Sie nachhaltig bei Kräften bleiben, um Ihre Lieben gut zu betreuen und auch selbst das Leben zu genießen.



Abb. 7

Resümee:

Selbstfürsorge ist wichtig für Sie, um die Herausforderungen Ihres Alltags gut zu bewältigen. Je mehr Sie auf Ihre Bedürfnisse achten, umso größer wird Ihre Lebenskraft und Wirksamkeit sein. Wie steht es gerade um Ihre Selbstfürsorge? „Jetzt“ ist immer ein guter Zeitpunkt damit anzufangen oder weiterzumachen!



Abb. 8

