

## Arbeitsblatt 15

### Freundlicher mit sich umgehen

Haben Sie es nicht geschafft, den Alltagsfrust durch angenehme Erfahrungen auszubalancieren, überlegen Sie, welche angenehmen Aktivitäten Sie unternehmen könnten. Was könnten Sie tun, um die Balance wieder herzustellen? Tragen Sie Ihre Ideen unten ein. Nehmen Sie die »Liste angenehmer Aktivitäten« zu Hilfe, die aus Sammlungen von Patienten stammt:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Versuchen Sie, es einfach zu machen! Denken Sie nicht lange darüber nach! Wenn Sie lange darüber nachdenken, ob Sie etwas Angenehmes tun können und nett zu sich sein möchten, setzt das wahrscheinlich Gedankenspiralen in Gang, mit denen Sie nach kurzer Zeit garantiert nicht mehr nett zu sich sein können!

### *Brauchen Sie Hilfe?*

Häufig ist es sehr schwer, mit solchen hilfreichen Handlungen anzufangen, weil der freundliche Teil in Ihnen einfach noch zu schwach ist. Da hilft es oft, ein Symbol oder einen Fetisch zur Hand zu haben, das/der Sie von außen daran erinnert, dass Sie ab und zu etwas netter zu sich sein wollten. Haben Sie ein Symbol, das so eine Botschaft transportieren könnte (z. B. ein religiöses/spirituelles Symbol oder ein selbst gefertigtes Stück Kunsthandwerk)?

Gibt es womöglich einen Sinn- oder Leitspruch, der sinnvoll für Sie sein könnte? Zum Beispiel: Es gibt immer eine gute und eine schlechte Seite. Manchmal lehrt mich die schlechte Seite des Lebens mehr Weisheit als die gute Seite.

**Mein Symbol:** \_\_\_\_\_

**Mein Leitspruch:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Liste angenehmer Aktivitäten*

- Ein Bad nehmen
- Gut essen
- Dinge sammeln (Münzen, Muscheln ...)
- Sich um Pflanzen kümmern
- Urlaub planen
- Schwimmen gehen
- Daran denken, wie es sein wird, wenn man die Ausbildung beendet hat
- Sport treiben
- Etwas reparieren
- Drachen steigen lassen
- Zu einer Verabredung gehen
- Zärtlichkeit/kuscheln
- Sich Ruhe gönnen
- Singen
- Mitten in der Woche in einen Kinofilm gehen
- Die Wohnung dekorieren
- Joggen oder wandern
- Einen Ausflug machen
- Musik hören
- Segeln gehen
- In der Sonne liegen
- Malen
- Lächeln
- Handarbeit machen
- Anderen zuhören
- Etwas putzen
- Zeitschriften oder Zeitungen lesen
- Musik machen
- Einen Abend mit einem guten Freund verbringen
- Jemandem etwas schenken
- Tagesaktivitäten planen
- CDs kaufen
- Geld sparen
- Bei einer Sportveranstaltung zuschauen
- Ein Fest planen
- Haare waschen
- Kochen/Backen
- Schreiben
- Wandern gehen
- Kleidung kaufen
- Einem Kind beim Spielen zuschauen
- Einen Stadtbummel machen
- Im Winter in ein Solarium gehen
- Hund aus Tierheim Gassi führen
- Schach spielen
- In ein Theater oder Konzert gehen
- Papiere sortieren
- Fernsehen
- Duschen
- Radtouren machen
- Sich pflegen  
(z. B. neue Cremes probieren)
- Modellflugzeug/-schiff steuern
- Gartenarbeit
- In den Tierpark gehen
- Unterrichten
- Bücher lesen
- Fotografieren
- Tanzen gehen
- Fischen gehen
- Meditieren
- Schauspielen
- Karten spielen
- Rätsel lösen
- Telefonieren
- Fotos ansehen
- In ein Museum gehen
- Ein Fotoalbum herstellen
- Radio hören
- Kreuzworträtsel lösen
- Sich massieren lassen
- In die Sauna oder ins Dampfbad gehen
- Im Wald spazieren gehen
- Kanu fahren
- In ein Café gehen
- Ein Aquarium anlegen
- Ein Puzzle legen
- Reiten gehen
- Kegeln gehen