

ABC des Wohlbefindens

Tipp Nr.
056



Mit dieser Methode können Sie jeden Tag eine Übung einbauen, die angenehme Gedanken und Gefühle hervorruft.

Variante 1:

Wählen Sie einen Buchstaben aus dem Alphabet aus, zu dem Sie sich drei bis fünf angenehme Situationen, Gedanken, Erinnerungen oder Tätigkeiten suchen.

Zum Beispiel: „S“ – Spazieren gehen, Schwimmen, Sandburgen bauen, Singen, Schokolade essen.

Variante 2:

Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets eine angenehme Tätigkeit.

Zum Beispiel: „A“ – Atemübungen, „B“ – Buch lesen, „C“ – Christbaum schmücken, usw.

Vielleicht möchten Sie sich dabei mit folgenden Fragen näher auseinander setzen:

- Welche Tätigkeiten habe ich schon lange nicht mehr gemacht, obwohl sie mir gut tun?
- Was tut mir derzeit sehr gut?
- Was möchte ich öfter/mehr machen?
- Was möchte/könnte ich Neues ausprobieren?

Quelle: Modifiziert nach Diegelmann, C. (2013). Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST. Stuttgart: Klett & Cotta; S. 158