

Anleitung für mygutfeeling

Diese Lösung wurde im Rahmen einer Bachelorarbeit zum Thema Wie kann man die Lebensqualität von CED Patienten verbessern erstellt. Die Lösung soll den Betroffenen zu mehr Akzeptanz und Achtsamkeit bewegen, dafür wurde eine Lösung entwickelt, die für jeden zugänglich ist und welche man sich ganz einfach zu hause ausdrucken kann.

Die Lösung basiert auf zwei Methoden: MBSR (mindful based stress reduction) und ACT (acceptance commitment therapy).

1. die folgenden Seiten ausdrucken
2. Schneide die einzelnen Teile aus und falte die einzelnen Kanten an den Dreiecken.
3. Klebe die Dreiecke von 1 bis 6 an das sechsteile Mittelstück, dabei zeigt die beschriftete Seite nach Innen.
4. Fange mit der Übung Nr.1 an und beende die Übung mit Nr. 6

Schneide mich am Rand aus - auf
mich kann man auch einen Gong
setzen :)



Du bist wertvoll.

Diesen Kreis kann man auch durch ein Gong ersetzen!

Schneide mich an den Rändern entlang aus und knicke die untere Kante, damit ich später auch die Platte geklebt werden kann.

1

Entschärfung

sich von Gedanken, die nicht hilfreich sind, zu trennen und zu lösen

Stellen Sie sich den letzten Moment vor, als Sie Schwierigkeiten hatten die Krankheit zu akzeptieren. Schreiben Sie diesen auf:

Singen Sie die Melodie , die Ihnen gefällt zum Beispiel „Zum Geburtstag viel Glück“ Was hat sich dabei verändert?

Merken Sie wie sich das Gefühl zu diesen Gedanken ändern?

Gedankenimpulse:
Wie werden Sie mit sich umgehen, wenn Sie nach Ihren Werten leben?
Wie werden Sie mit Ihrem Körper umgehen?
Wie werden Sie mit Ihren Interessen/Hobbys umgehen?

Auf gutfeeling.de gelangen Sie zu einer Meditation
Schließen Sie 60 Sekunden lang die Augen und achten darauf, welche Gedanken auftauchen.

Achtsamkeit
Flexibilität

Akzeptanz

Was sind Ihre Werte?

Werte

2

3

Ziele

Was werden Sie tun, um mehr Akzeptanz zu erreichen?

In den nächsten 24 Stunden?
In der nächsten Woche?
Im nächsten halben Jahr?

1. _____
2. _____
3. _____

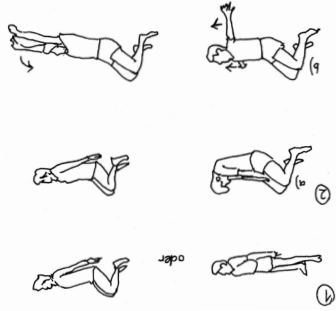
Schneide mich an den Rändern entlang aus und knicke die untere Kante, damit ich später auch die Platte geklebt werden kann.

4

Platz schaffen

Wofür müssen Sie Raum schaffen was müssen sie lernen zu akzeptieren?

Hierzu hilft Ihnen die Yoga Seite:
Übungen auf folgender Seite:
www.gutteilig.de



5

Hindernisse aus dem Weg schaffen

Welche Hindernisse könnten Ihren Handlungsplan in die Quere kommen?

- Negative Reaktionen anderer?
- Bedürfnisse anderer?
- Zeitbeschränkungen?

Gedanken, die **nicht** hilfreich sind:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Was habe ich falsch gemacht?“
- „Ich habe keine Energie.“
- „Es wird nicht funktionieren.“
- „Es macht kein Sinn.“

6

Anderen von meiner gewonnenen Akzeptanz erzählen

Wen würden Sie noch gerne zu der Akzeptanz ermutigen?

Wie können Sie diese Akzeptanz vorleben?

Wie können Sie diese Akzeptanz verbreiten?