



SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Berufsgenossenschaft
Alterskasse
Krankenkasse
Pflegekasse

Achtsam bleiben – in schwierigen Zeiten

Regina Eichinger-Schönberger



Schwierige Zeiten

Was ist das?



Allgemein anerkannte Herausforderungen:

- Krankheit
 - Konflikte (Trennung)
 - Hofaufgabe...

- Gesellschaftliche Herausforderungen:
 - Naturkatastrophen
 - Krieg
 - Pandemie



Schwierige Zeiten

Und nun?



Was kann ich damit umgehen, damit ich mir selbst gut tue (nicht schade)?

Die Situation annehmen

Das eigene Denken beobachten

Selbstwirksamkeit erhöhen



Die Situation annehmen

Wie geht das?



Die Dinge beim Namen nennen.

Meine eigenen Gefühle dazu nachspüren (erlauben Sie sich enttäuscht, wütend, genervt, traurig,... zu sein)

Diesem Gefühl auch Raum geben.

Zeit nehmen für sich und immer wieder „sich selbst beobachten“

Die Frage: Was bräuchte ich jetzt um meine Situation zu verbessern?



Das eigene Denken beobachten

Wie geht das ?



Übung:

Stellen Sie sich vor, sie wären ein Reporter und würden ihre Aussagen aufzeichnen...

Was sagen sie über die Dinge...

Weiterer Schritt: Gedankenlesen...

Was denken Sie über die Dinge...

Schreiben Sie es auf!



Selbstwirksamkeit erhöhen

Wie geht das?



Holen Sie sich die Kontrolle über ihre Gedanken und Gefühle zurück.

Beginnen Sie damit in Ich-Form zu denken... (ich bin traurig über die ...)

Stellen Sie sich die Frage: Was kann **ICH** tun um für mich zu sorgen?

Wie bin **ich** zu mir selbst?

Nehmen sie sich täglich Zeit für sich selbst.

Tun Sie die Dinge, die sie unabhängig von anderen tun können.

Und seien sie geduldig mit sich selbst!



Pandemie

Was nun?



Zeit nehmen meine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen.

Weg von : die machen mit uns... diese Pandemie...

Hin zu: mich nervt... ich würde gerne
mich macht es traurig... ich vermisse

Was kann ich jetzt tun um für mich selbst zu sorgen?

Eine Tasse Tee, ein Spaziergang, mit meiner Freundin telefonieren, Musik hören, ein Buch lesen

Einen Spaziergang mit einer Freundin,... Ostern dekorieren, Frühlingsblumen pflanzen,...



Was bringt diese Situation mit sich, was mir gut tut, was mich voran bringt?

Beispiele:

- Auszeit
- Ruhe
- Wandlungsdruck
- ...





**Das, was ist, das ist,
und erst wie ich damit umgehe,
ist mein Beitrag zum Leben.**

Laotse, chinesischer Philosoph, 6. Jahrhundert v. Chr.)





DANKE
für ihre Aufmerksamkeit!