

Arbeitsblatt 8.9: Hilfreiche Gedanken bei körperlichen Beschwerden

Welche dieser Gedanken (bezogen auf Ihre Beschwerden) kennen Sie bei sich selbst?

- Ich lasse mich nicht unterkriegen!
- Nur keine Panik – ich werde das schon wieder in den Griff bekommen!
- Andere schaffen das auch!
- Heute lasse ich mal fünf gerade sein!
- Ich nehme mir jetzt erstmal etwas Angenehmes vor!
- Das wird nicht den ganzen Tag dauern!
- Es gibt Menschen, die sind noch viel schlimmer dran als ich!
- Kopf hoch – ich schaffe das!
- Erstmal ganz ruhig!
- Ich lenke mich ab!
- Jetzt überlege ich erst einmal, was ich Schritt für Schritt gegen meine Beschwerden tun kann!
- Ich weiß, dass es auch wieder besser wird!
- Ich halte das aus – ich bin stark!
- Ich betrachte es als Herausforderung!
- Ich habe solche Situationen schon öfters gemeistert!
- Ich muss jetzt nicht zu 100% funktionieren!
- Es geht auch wieder bergauf!
- Ich achte auf meinen Körper und respektiere meine Grenzen!
- Auch wenn ich Beschwerden habe, kann ich Folgendes tun:!
- Ich leiste meine Arbeit, so gut ich kann!
- Ich bin mir meiner gesunden Anteile bewusst!
- Ich suche aktiv nach Lösungen!
- Ich kann positiv auf meine Beschwerden einwirken!
-
-