

Hilfreiche Gedanken bei Gedächtnisproblemen

Im Folgenden sind einige Sätze aufgelistet, mit welchen Gedanken man sich selbst helfen kann, mit Gedächtnisproblemen oder Gedächtniserkrankungen besser umzugehen.

In der rechten Spalte können Sie ankreuzen, welche Sätze Sie hilfreich finden. In den letzten, leeren Zeilen, können Sie eigene hilfreiche Gedanken niederschreiben.

		Finde ich hilfreich
1.	Ich mag das Gedächtnisproblem nicht, aber ich kann mich damit arrangieren.	
2.	Heute ist mir etwas gelungen, eigentlich halte ich mich doch recht tapfer.	
3.	Es gibt noch andere Dinge in meinem Leben, die mir wichtiger sind als die Krankheit.	
4.	Solange es mir gut geht, bin ich für meine Familie da.	
5.	Endlich kann ich mir für mich Zeit nehmen und kann Dinge tun, die ich schon immer tun wollte.	
6.	Mir geht es relativ gut im Vergleich zu manch anderem.	
7.	Mir wird es schlechter gehen, wenn ich nicht akzeptiere, dass das Gedächtnisproblem jetzt Teil meines Lebens ist.	
8.	Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das, was ich noch gut kann.	
9.	Ich genieße jetzt die Freunde und meine Familie um mich herum.	