

MEIN ANKER – FÜR DIESEN TAG

1. Für den Kopf (Bewusstseins Fokus Erleben gestalten LG1 LG4)

- **Nur die nächsten 5 Minuten:** Ich muss nicht die nächsten Wochen planen. **Jetzt** zählt.
- **STOPP-Taste:** Wenn die Angstschleife kreist, sage ich gedanklich laut „STOPP!“ und atme tief aus.
- **Gefühle zulassen:** Weinen, Angst, Wut – alles ist jetzt erlaubt und normal.
- **Suggestionen** wenn möglich vor Spiegel oder in Selbsthypnose/Mediation
 - Obwohl ich sehr grosse Angst habekann ich diese Angst radikal relativieren und mich schützen
 - Ich nehme alles an, was ich jetzt brauche ...Kraft

2. Für den Körper (Stress senken)

- Tägliche Ritual Yoga Übungen waschen, pflegen
- **Selbsthypnose Ein Aus Schalter**
 - **4-7-8 Atmung:** 4 Sek. durch die Nase ein, 7 Sek. halten, 8 Sek. durch den Mund aus. (Beruhigt das Nervensystem). So lange wie nötig wiederholen
 - **4-3-2-1 Technik:** 5 sehen, 4 spüren, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken Füsse auf Boden
 - **Pflichtaufgabe:** Ich KANN trinken und regelmässig eine Kleinigkeit essen. Ich brauche die Kraft. Pausen

3. Für die Entlastung (Hilfe annehmen)

- **Mein Info-Ansprechpartner heute ist:**
- **Die Profis nutzen:** Bei Bedarf nach TCS REGA etc. Spitalpersonal, Sie sind auch für mich da.
- **Gespräch mit Unbeteiligten** (die nichts Wissen) führen ... andere Themen ... lachen

4. Am Krankenbett (Da sein)

- **Meine Stimme hilft:** Ruhig sprechen, vorlesen oder einfach nur sagen: „Ich bin da.“
- **Körperkontakt:** Ihre Hand halten oder streicheln (wenn medizinisch okay).
- **Strömen**

5. Kommunikation und Koordination

- Beitragen, wo ich kann, Notizen Tagebuch führen, Fakt und Fake Unterscheidung

Radikale Reduktion der Sorgen, radikale Akzeptanz meiner Gefühle

Atmen, Schritt für Schritt, Ich mache das gut.

Unendlich frei im Denken und Erleben gestalten

Leid = Schmerz x Widerstand → LOSLASSEN

Rituale konsequent machen → viele Male

Mit Humor auflockern und → LOSLASSEN