DAS TUT MIR GUT...

Ich konzentriere mich nur auf das, was ich direkt beeinflussen kann.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich kann DAMPF ABLASSEN,

entweder **zusammen mit einer Person, die meine Situation versteht**

oder **mit einem Gesprächspartner auf Augenhöhe**

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich informiere mich und höre Podcasts oder lese gute Fachbücher.

ApK München
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich unterstütze andere und werde selbst wieder *aktiv*.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich kann DAMPF ABLASSEN, in dem ich an einem ungestörten Ort LAUT SCHREIE.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich **LENKE MICH AB**, vielleicht sogar mit der Arbeit.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich putze, räume auf, werde aktiv und bin in Aktion und fühle mich danach besser.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Wenn mal etwas schief geht, denke ich nicht, ich habe versagt, sondern: das ist *meine neue Chance*.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich bin NICHT für alles verantwortlich.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Mein *Kopf wird frei*, wenn ich auf einen Aussichts-punkt gehe, auf das Meer, einen Fluss, einen See blicke und bete oder meditiere.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich ziehe mich zurück, um die *Stille* zu genießen.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich spiele oder lerne ein Instrument spielen.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich nehme an der Selbsthilfegruppe teil und treffe Menschen, die meine SITUATION VERSTEHEN können.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Mir spendet es Trost, wenn ich weine, mich traue Gefühle zu zeigen, stimmungsvolle Musik höre, eine Umarmung bekomme und Mitgefühl mit mir selbst habe.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Hier schreibe ich mein persönlich wichtigstes „DAS-TUT-MIR-GUT“ auf:

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich schreibe Schwieriges auf und gebe es in einem RITUAL an der Feuerschale in das Feuer ab ... oder setze ein Papierschifflein auf den Fluss.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich gestalte eine Pinwand mit Ideen für schöne GEMEINSAME AKTIVITÄTEN mit Freunden und Familie.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich ENTSPANNE MEINEN KÖRPER mit Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Feldenkrais, Atemübungen - allein oder in einer sympathischen Gruppe.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich kümmere mich um ein SKILLS-TRAINING in einem Kurs oder mit Hilfe eines Buches.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich gönne mir einen *Faulenzertag* und schlafe mich aus.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich besuche eine Schreibwerkstatt oder einen Kurs für „KREATIVES SCHREIBEN“.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich werde KÜNSTLERISCH AKTIV und gestalte meine eigenen Kunstwerke.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich mache einen Spaziergang, im Frühlingsgrün, über Sommerwiesen, im Herbstlaub oder durch den Pulverschnee.

ApK München
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich lasse die Seele in der freien Natur baumeln.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Calm Down: Ich gehe mit dem Hund im Wald spazieren.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich gehe mit netten Menschen oder auch allein wandern, spazieren, joggen oder radeln.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich belebe *meine Sinne*:

Tiere berühren, bürsten, spielen sehen, mich auf sie einlassen, oder in der Natur: Ich höre die Vögel zwitschern, beobachte Eichhörnchen, Käfer, und viele mehr.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich darf um verloren gegangene Visionen, Lebensideen trauern und *nehme Abschied*, um für Neues Raum zu schaffen.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

ICH GEHE schwimmen, laufen oder zum Fitness.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich GÖNNE MIR gutes, leckeres und vitaminreiches Essen.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich tanze zu meiner Lieblingsmusik bis ich wieder aufgeladen bin.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich freue mich, mit Kolleg*innen und Freund*innen zusammenzusitzen und ZU LACHEN.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich buche ein Streaming-Angebot für Serien, Filme und Hörbücher.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich genieße LIVE-MUSIK im Konzert, bei der „Münchner Orgelnacht“, „Langen Nacht der Musik“ und vielen anderen Musik-veranstaltungen.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich KOCHE für Freunde oder mit Freunden.

ApK München
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich gönne mir ein feines, leckeres Stück Kuchen und einen Kaffee oder Tee.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich mache eine **kurze Pause**, gehe um den Block und kaufe mir einen schönen Blumenstrauß.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich erlaube mir einfach mal **NICHTS** zu tun.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich GENIEßE ein Schaumbad in der Badewanne oder eine erfrischende Dusche.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen

DAS TUT MIR GUT...

Ich nehme mir ein paar Minuten ZEIT FÜR MICH und tue nur das, was mir wirklich gut tut.

ApKMünchen
Angehörige psychisch erkrankter Menschen