



Psychische Gesundheit | Leben mit HIV – so schaffe ich das!

Stell dir vor, du bist ein Baum mit vielen Ästen. Manchmal ist das Wetter ruhig und friedlich, aber dann kommen Stürme, die dich und deine Äste ordentlich biegen. Resilienz ist wie eine kräftige Wurzel und der Saft im Baum. Sie hilft dir, den Stürmen des Lebens standzuhalten und die Äste und Stamm nur zu biegen, anstatt zu brechen.

Mit den folgenden Übungen kannst du deine Resilienz stärken, denn sie ist ein sehr wichtiger Baustein für deine psychische Gesundheit. Denn psychische Gesundheit, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung bringen Körper und Seele in ein gutes Leben.

1. Übung: Gedanken neu gestalten

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, negative Gedankenmuster zu erkennen und sie in eine positivere, lösungsorientierte Denkweise umzuwandeln.

So geht's:

Nimm dir einen Moment Zeit und schreibe eine Situation auf, die dir Stress oder Ärger bereitet hat.

Notiere deine ersten Gedanken dazu. Waren sie negativ oder positiv?

Versuche jetzt, diese Gedanken neu zu formulieren. Anstatt zu denken "Das schaffe ich nie", könntest du sagen "Das ist eine Herausforderung, aber ich werde mein Bestes geben."

Warum ist das wichtig?

Indem du deine Gedanken neu gestaltest, veränderst du deine Perspektive. Das hilft dir, Probleme als Herausforderungen zu sehen und nicht als unüberwindbare Hindernisse.

2. Übung: Soziale Unterstützung

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, ein unterstützendes soziales Netzwerk aufzubauen und zu pflegen, das dir in schwierigen Zeiten zur Seite steht.

So geht's:

Offenheit zeigen: Teile deine Sorgen und Herausforderungen mit einem Freund oder einer nahestehenden Person. Das allein kann schon entlastend sein.

Aktiv zuhören: Wenn du anderen zuhörst, tust du nicht nur ihnen einen Gefallen, sondern lernst auch, wie man mit verschiedenen Situationen umgeht.

Netzwerk pflegen: Halte den Kontakt zu Freunden und Familie aufrecht, sei es persönlich, per Telefon oder über soziale Medien.

Warum ist das wichtig?

Ein starkes soziales Netzwerk dient als dein psychologisches "Immunsystem". Es bietet dir eine zusätzliche Schicht an Resilienz, indem es dir erlaubt, deine Gefühle zu teilen, positives Feedback zu erhalten und neue Perspektiven zu gewinnen.



3. Übung: Konzentriere dich auf das Kontrollierbare

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, in Krisensituationen den Fokus auf die Dinge zu legen, die du direkt beeinflussen kannst.

So geht's:

Situation analysieren: Was genau ist das Problem? Was liegt in deiner Kontrolle, und was nicht?

Handlungsoptionen überlegen: Welche Schritte kannst du unternehmen, um die Situation zu verbessern?

Umsetzen: Führe diese Schritte aus, auch wenn sie klein erscheinen.

Warum ist das wichtig?

Sich auf das zu konzentrieren, was du kontrollieren kannst, gibt dir ein Gefühl der Macht zurück und stärkt deine Resilienz.

4. Übung: Stress bewältigen

Was ist das Ziel?

Das Ziel ist es, gesunde Gewohnheiten zur Stressbewältigung zu entwickeln, die deine allgemeine Resilienz stärken.

So geht's:

Kognitive Umstrukturierung: Lerne, deine Gedanken so umzuformulieren, dass sie dir nicht mehr schaden.

Zwerchfellatmung: Übe tiefe Atemzüge, um deinen Stresspegel zu senken.

Tagebuch führen: Schreibe deine Gedanken und Gefühle nieder, um einen klaren Kopf zu bekommen.

Warum ist das wichtig?

Stressbewältigung ist ein Schlüssel zur Resilienz. Mit den richtigen Techniken kannst du besser mit stressigen Situationen umgehen und schneller wieder auf die Beine kommen.

5. Übung: Finde einen Sinn in jeder Situation

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, selbst in schwierigen oder herausfordernden Situationen einen Sinn oder ein Lernziel zu finden.

So geht's:

Reflektieren: Nimm dir einen Moment Zeit, um über die Situation nachzudenken. Was könnte der verborgene Sinn oder das Lernziel sein?

Perspektive wechseln: Versuche, die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Was würdest du einem Freund raten, der in einer ähnlichen Lage ist?



Handeln: Nutze deine Erkenntnisse, um eine konkrete Aktion oder Veränderung in deinem Leben vorzunehmen.

Warum ist das wichtig?

Das Finden eines Sinns in jeder Situation kann dir helfen, besser mit Herausforderungen umzugehen und deine Resilienz zu stärken.

6. Übung: Glaube an deine Fähigkeiten

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, dein Selbstvertrauen und deinen Glauben an deine eigenen Fähigkeiten zu stärken.

So geht's:

Selbstreflexion: Erinner dich an Situationen, in denen du erfolgreich warst oder eine Herausforderung gemeistert hast.

Affirmationen: Nutze positive Affirmationen, um deinen Glauben an dich selbst zu stärken. Wiederhole Sätze wie "Ich bin fähig" oder "Ich kann das schaffen."

Kleine Siege feiern: Setze dir erreichbare Ziele und feiere deine Erfolge, egal wie klein sie auch sein mögen.

Warum ist das wichtig?

Der Glaube an deine eigenen Fähigkeiten ist ein wichtiger Baustein für Resilienz. Er gibt dir die Kraft und das Selbstvertrauen, um Herausforderungen zu meistern.

7. Übung: Heiße Veränderungen willkommen

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, flexibler im Umgang mit Veränderungen zu werden und sie als Chance statt als Bedrohung zu sehen.

So geht's:

Bewusstsein schaffen: Erkenne, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist und oft unvermeidlich.

Anpassungsfähigkeit üben: Stelle dich neuen Situationen und Herausforderungen. Je mehr du das tust, desto leichter fällt es dir, mit Veränderungen umzugehen.

Chancen erkennen: Sieh in jeder Veränderung die Möglichkeit für persönliches Wachstum oder Verbesserungen.

Warum ist das wichtig?

Das Willkommenheißen von Veränderungen kann dir helfen, besser mit Unsicherheiten umzugehen und deine Resilienz zu stärken.



8. Übung: Bleib optimistisch

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, eine optimistische Grundhaltung zu entwickeln und beizubehalten, selbst wenn die Dinge nicht nach Plan laufen.

So geht's:

Positives Denken: Konzentriere dich auf das Gute in jeder Situation, auch wenn es schwerfällt.

Visualisierung: Stelle dir vor, wie du deine Ziele erreichst oder Herausforderungen meisterst.

Dankbarkeit üben: Halte jeden Tag drei Dinge fest, für die du dankbar bist.

Warum ist das wichtig?

Optimismus ist ein wichtiger Faktor für Resilienz. Er hilft dir, Herausforderungen als Gelegenheiten zu sehen und fördert deine allgemeine Lebenszufriedenheit.

9. Übung: Deine Selbstfürsorge ist wichtig

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, die Bedeutung der Selbstfürsorge zu erkennen und sie in deinen Alltag zu integrieren.

So geht's:

Selbstbeobachtung: Achte darauf, wie du dich fühlst und was du brauchst. Das kann von ausreichend Schlaf bis zu einer gesunden Ernährung reichen.

Zeit für dich: Plane bewusst Zeit für Aktivitäten ein, die dir guttun und dich erfüllen.

Grenzen setzen: Lerne, Nein zu sagen, wenn es nötig ist, und schütze deine Energie.

Warum ist das wichtig?

Selbstfürsorge ist ein wichtiger Baustein für Resilienz. Sie hilft dir, dich selbst zu schätzen und gibt dir die Energie, die du brauchst, um Herausforderungen zu meistern.

10. Übung: Entwickle Fähigkeiten zur Problemlösung

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, deine Fähigkeiten zur Problemlösung zu stärken, damit du effektiver mit Herausforderungen umgehen kannst.

So geht's:

Problem identifizieren: Was ist das eigentliche Problem, das gelöst werden muss?

Optionen bewerten: Überlege dir verschiedene Lösungswege und bewerte ihre Vor- und Nachteile.

Handlungsplan erstellen: Entscheide dich für den besten Lösungsweg und setze ihn in die Tat um.



Warum ist das wichtig?

Gute Problemlösungsfähigkeiten können dir helfen, schneller und effektiver mit Herausforderungen umzugehen, was wiederum deine Resilienz stärkt.

11. Übung: Lege Ziele fest

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, klare und erreichbare Ziele zu setzen, die dir Orientierung und Motivation geben.

So geht's:

SMART-Ziele: Setze Ziele, die spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitlich begrenzt sind.

Teilziele: Zerlege große Ziele in kleinere, überschaubare Aufgaben.

Fortschritt überwachen: Halte regelmäßig inne und überprüfe, wie weit du mit deinen Zielen gekommen bist.

Warum ist das wichtig?

Das Setzen von Zielen gibt dir eine Richtung und hilft dir, deinen Fokus zu behalten. Es ist ein wichtiger Schritt, um deine Resilienz zu stärken.

12. Übung: Handeln

Was ist das Ziel?

Das Ziel dieser Übung ist es, proaktiv zu werden und die notwendigen Schritte zu unternehmen, um deine Ziele zu erreichen.

So geht's:

Prioritäten setzen: Entscheide, welche Aufgaben am wichtigsten sind und widme ihnen deine Energie.

Aktionsplan: Erstelle einen konkreten Plan, wie du deine Ziele erreichen kannst.

Umsetzen: Zögere nicht und setze deinen Plan in die Tat um.

Warum ist das wichtig?

Handeln ist der Schlüssel zur Umsetzung deiner Ziele. Es gibt dir das Gefühl der Kontrolle und stärkt deine Resilienz.

Du hast jetzt eine Reihe von Übungen und Methoden an der Hand, die dir helfen können, deine Resilienz zu stärken. Denk daran, dass Resilienz nicht von heute auf morgen kommt. Es ist ein Prozess, ein Weg, den du Tag für Tag gehst. Und du bist nicht allein auf diesem Weg. Wir alle haben unsere Herausforderungen, aber es sind gerade diese Herausforderungen, die uns wachsen lassen. Also, heb den Kopf, atme tief durch und mach den ersten Schritt. Du hast die Kraft und die Fähigkeiten, um jede Hürde zu nehmen. Glaub an dich!



Stephanie Niederhuber
Diplom-Lebensberaterin
Systemische Supervisorin

PULSHIV

Eigene Notizen