

Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



Dankbarkeitsritual

Dankbarkeit und Wertschätzung öffnen uns für die Freude.
Diese setzen ihrerseits jene Substanzen im Körper frei, die für Wohlbefinden sorgen.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und lenken Ihre Aufmerksamkeit auf drei Erfahrungen Ihres Alltages, die Ihr Herz berührt haben und wofür Sie dankbar sind.

Horchen Sie in sich hinein und fragen Sie sich, was an diesem Tag schön war, Ihnen Freude bereitet hat und wofür Sie dankbar sind.

Das können Freundschaften, Eigenschaften, über die sie verfügen, schöne Erinnerungen, der Sonnenschein, ein nettes Gespräch, ein interessanter Artikel usw. sein.

Das ist für jede Person oft etwas Anderes!

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, einen Stift und ein Blatt Papier, um über einen Zeitraum von ein bis vier Wochen Ihre Dankbarkeit aufzuschreiben.

Ein hilfreicher Satzanfang ist:

Ich kann mich glücklich schätzen, dass...

Danke für...

Oft fühlen wir uns nach kurzer Zeit verbundener, ausgeglichener, zufriedener und optimistischer. Das stärkt unsere Widerstandskraft (Resilienz). Dankbarkeit öffnet unser Herz für das Wertvolle und Schöne im Leben.

Viel Freude wünscht Ines Krahn

Einzelberatung, Projektmanagement, Seminare & Moderation

www.InesKrahn.de

Wir sind für Sie da. Auch jetzt.

In jedem Berliner Bezirk gibt es eine Kontaktstelle PflegeEngagement zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger.

Unsere Kontaktdaten finden Sie unter www.pflegeselbsthilfe-berlin.de