

# Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



## Die Kraft der Gedanken

**“Ist unsere Motivation stark und heilsam, können wir alles vollbringen.” (Dalai Lama)**

Seien Sie gut zu sich selbst!

Jeder kennt Gedanken wie “Das schaffe ich nicht”, “Ich bin doch blöd” oder “Das hätte ich besser machen müssen“. Selbstabwertende Gedanken beeinflussen unser Handeln und unsere Selbstwahrnehmung. Jetzt kommt es auf Sie an. Sollten Sie bemerken wie Sie sich (wieder) einmal selbst abwerten, versuchen Sie eine andere Perspektive einzunehmen. Nutzen Sie Ihre achtsamen Strategien, um für sich selbst Sorge zu tragen.

1. Nehmen Sie hierzu eine gerade Körperhaltung ein und atmen Sie tief ein und aus. Schenken Sie sich vielleicht auch ein kleines Lächeln.
2. Wie würden Sie reagieren, wenn Ihre beste Freundin oder Ihr bester Freund mit diesen Gedanken an Sie herantreten würden? Verändern Sie Ihre Perspektive.
3. Überlegen Sie sich ohne Wertung, welche mitfühlenden und selbstfürsorglichen Ratschläge würden Sie weitergeben?
4. Versuchen Sie die von Ihnen erdachten, aufbauenden Ratschläge anzunehmen, denn Sie sind es wert.

Ziel:

Ziel dieser Übung ist es, sich zum einen aus dem Gedankenkarussell zu befreien, in welchem man sich nur allzu schnell festfahren kann. Explizit wenn es um negative Gedanken geht. Zum anderen lernen Sie sich selbst mehr zu schätzen und sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren sowie sich zu besinnen. So integrieren Sie eine achtsame Haltung in Ihrem Alltag und verbessern die Selbstwahrnehmung.

Quelle: „Achtsamkeit – 60 Übungskarten für Therapie und Beratung“ (Beltz Verlag)

**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](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)