

Selbstinstruktionstraining

Die folgenden Dialoge dienen dem Erlernen von Akzeptanz, Nachsicht und Vergebung im Zusammenhang mit einer Chronische Erkrankung.

Selbstgespräch vor dem Beginn von Tätigkeiten:

- Ich bin nun dabei, mit dieser Sache anzufangen. Ich werde Schmerzen / Schwierigkeiten haben und das wird mich aus der Fassung bringen. Ich bereite mich darauf vor.
- Lasse die Krankheit ihren Lauf nehmen. Lasse sie das Ihre tun. Lasse die Symptome zu. Sie lassen sich nicht umgehen.
- Ich fürchte mich nicht vor den Symptomen. Ich kann mit ihnen umgehen.
- Ich will die Krankheit nicht hassen, will die Symptome nicht hassen. Sie sind ein Teil von mir.
- Ich lebe mit den Schwierigkeiten, während ich meine Aufgaben erfülle. Ich werde mich nicht aufregen.
- Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf andere Dinge. Ich denke nicht länger über das nach, was mich stört.
- Es wäre mir lieber, wenn ich diese Krankheit nicht hätte, aber ich habe sie. Ich werde gelernte Strategien anwenden und mir somit Erleichterung schaffen.
- Ich muss die Krankheit akzeptieren und mit ihr leben. Sie ist jetzt ein Teil von mir.
- Ich will meine Krankheit auf gute Weise ertragen. Ich möchte stolz auf mich sein können. Ich kann dies ertragen.
- Ich will nicht böse auf meinen Körper sein, weil er krank geworden ist.

Selbstgespräch während des Leidens:

- Ich werde bei dieser normalen Alltagstätigkeit leiden. Das muss ich akzeptieren. Es gehört zu meiner chronischen Krankheit.
- Es geht alles nicht mehr so leicht wie früher. Ich nehme das hin. Ich werde nicht böse, weil das Leben nicht mehr so leicht wie früher ist. Ich muss lernen das zu sehen, was ich (noch) kann.
- Ich habe Schmerzen / Atemnot. Ich will darüber nicht böse werden.
- Ich darf die Schmerzen / Schwierigkeiten nicht hassen. Dies ist jetzt ein Teil meines Lebens, ein Teil von mir. Ich lasse sie zu.
- Ich will mein Unglück nicht in den Vordergrund stellen. Ich konzentriere mich auf das, was an dieser Situation angenehm ist, egal ob ich Schmerzen / Schwierigkeiten habe.

Selbstgespräch, wenn Hass auf die Krankheit entsteht:

- Ich habe Probleme mit meiner Krankheit. Ich hasse es, Atemnot zu haben. Das bedeutet, dass ich gegen die Wirklichkeit ankämpfe. Das ist nicht gut.
- Diese Krankheit zu hassen, heißt meinen Körper zu hassen. Ich konzentriere mich darauf, was ich an meinem Körper mag; nicht darauf, was ich an ihm hasse.
- Ich werde nicht wütend. Ich atme ein paar Mal tief durch. Ich entspanne mich.
- Es lässt sich nicht umgehen, dass ich leide. Ich kann damit leben. Ich bin zäh.
- Ich kann diesen Zustand aushalten, wenn ich will.
- Es wird mir (noch) schlechter gehen, wenn ich hasse, was mein Körper gerade tut.
- Ich möchte gar nicht erst anfangen zu denken, dass dies nicht gerecht ist, dass ich das nicht verdiene. Der Gedanke daran wird mein Befinden nicht verändern, wenn dann verschlechtern.

Mein Spruch / mein Motto:
