



Information:

Wege zur Selbststabilisierung

Voraussetzungen:

Sie haben die Bereitschaft

- Ihre **Selbststabilisierung** und damit persönliche Gesundheitsvorsorge, und die Gedanken
- daran, in Ihrem Leben an die 1. Stelle zu setzen.
- **Ihr Leben** zu **verändern**, wenn es im Sinne der Selbststabilisierung sinnvoll erscheint.
- in gesunden und in Krisenzeiten mehr und mehr **Eigenverantwortung** zu übernehmen.
- zu **lernen, sich zu spüren**, wie es Ihnen geht, wo Sie gefühls- und belastungsmäßig stehen.
- **anzuerkennen und zu akzeptieren**, wenn Sie eine Krise haben oder eine/mehrere hatten.
- **Geduld** zu üben, da Sie nur in kleinen Schritten vorgehen sollten.

Bis zum Erreichen der Selbststabilisierung vergehen Monate oder Jahre. Danach übt man diesen Prozess sein Leben lang aus.

Allgemeine Tipps:

a) für körperliches Wohlbefinden sorgen

- regelmäßig gesund essen und trinken
- genug und regelmäßig schlafen, nicht zu spät ins Bett gehen
- für genügend frische Luft und Tageslicht sorgen
- auf eine gute Körperpflege achten

Allgemein: Ein gesundes und geregeltes Leben führen

b) körperliche und seelische Aspekte:

- keine Drogen konsumieren
- nur wenig oder gar keinen Alkohol trinken
- für körperlichen und geistigen Ausgleich und Entspannung sorgen, z. B.: Spazieren gehen, keine übertriebene körperliche Belastung)
- Gewohnheiten und Regelmäßigkeiten, die einem gut tun, pflegen
- **sich öfter mal etwas Gutes gönnen und sich auf die positiven Dinge im Leben konzentrieren**



c) die medizinischen Aspekte

- einen Arzt/eine Ärztin suchen, der/die umfassend aufklärt, der/die sich Zeit für Gespräche nimmt, einem Eigenverantwortung zugesteht, zu Verhandlungen bereit ist und einen partnerschaftlichen/selbstbestimmten Umgang ermöglicht.
- Mit möglichen Medikamenten sollte man besonders verantwortlich, gut informiert, selbstbestimmt und sehr vorsichtig umgehen.
- den Kontakt zum Arzt/zur Ärztin aufrecht erhalten, auch wenn es einem gut geht
- **sich informieren (z.B.: Bücher, Internet, Gespräche)**

d) die sozialen Aspekte

Auf dem Weg zur Selbststabilisierung ist es für das seelische Gleichgewicht sehr wichtig, dafür zu sorgen, dass das zwischenmenschliche Klima einigermaßen stimmt (Angehörige, Partner/in, Freunde, Kollegen). Da wo es nicht möglich ist, geht man diesen Menschen besser (für eine Weile) aus dem Weg.

- mit sich selbst und anderen pfleglich, respektvoll umgehen
- **erforschen, was Ihnen gut tut und was nicht**
Das heißt die persönlichen Belastungsgrenzen zu erkennen und ein Stressmanagement erarbeiten und umsetzen.
- für ausreichende menschliche Kontakte sorgen, sich nicht isolieren
- **seine seelischen Krisen, die man hatte, nicht verdrängen, sondern versuchen, zu verarbeiten**
- mit einer psychotherapeutische Fachkraft, einem Arzt/einer Ärztin, seinen Angehörigen/Freunden einen Krisenplan absprechen
- sich um eine realistische Selbstwahrnehmung bemühen, und seine Gedanken und Pläne auf Wirklichkeitsnähe überprüfen
- **sich Grenzen setzen, auch mal gegenüber anderen abgrenzen und Grenzen einhalten**

Wer dieses Konzept **verinnerlicht** hat, lernt sich und seine Grenzen viel besser kennen und wird sich mit der Zeit stabilisieren.

Die Wahrscheinlichkeit einer weiteren Krise wird geringer werden, weil man sie früher bemerkt, und **gelernt hat, gegenzusteuern.**

Nicht den Mut und die Hoffnung verlieren, sondern aus der Krise lernen und überlegen, was Sie noch besser/anders machen können. Dies können Sie auch mit mir als Therapeuten tun, ein- oder mehrmalig.