

Einführung 6

Die Erkrankung erkennen 8

- UBUNG 1 Die Krankheit erkennen und ansprechen 9
- UBUNG 2 Sich der Erkrankung stellen 13
- UBUNG 3 Das Erleben einzelner Symptome,
Transfer in den Alltag 13
- ÜBUNG 4 Analyse der Problembereiche 14
- UBUNG 5 Reflexion der Veränderungen und eventueller
stagnierender Verhaltensweisen 14

Wahrnehmung und Gefühle 16

- UBUNG 6 A Atemübung zur inneren Achtsamkeit 18
- ÜBUNG 6 B Wahrnehmungsübung zur äußeren Achtsamkeit 19
- UBUNG 7 Gefühle beschreiben 19
- UBUNG 8 Gedanken betrachten 21
- UBUNG 9 Negative und verzerrte Gedanken erkennen 22
- UBUNG 10 Gedanken sind Gedanken und nicht die Wirklichkeit 22

Ressourcen aktivieren 24

- UBUNG 11 Herausfinden der eigenen Ressourcen und Stärken 25
- UBUNG 12 A Ressourcenkarte 26
- UBUNG 12 B Den Ressourcenrucksack packen 26
- UBUNG 13 Positive Aktivitäten, Würdigungen und Absichten 27
- UBUNG 14 Vom unwirksamen zum wirksamen Handeln 29