

Eigenhilfemöglichkeiten

Mögliche Einstellungen und Tätigkeiten welche bei schwierigen Lebenssituationen hilfreich sowie unterstützend sein können.

Eigenhilfemöglichkeiten

- Akzeptanz & Nutzung eigener Fähigkeiten
- Zuerst überlegen bevor man aktiv wird
- Sport
- Meditation
- Eigene Lebenserhaltung
- Akzeptanz, Toleranz, Offenheit, Ehrlichkeit, Freiheit, Raum & Zeit, Achtsamkeit, Geduld, Perspektiven, Sonnensysteme, Flexibilität
- Kommunikation mit nahe stehenden Personen

Eigenhilfemöglichkeiten

- Perspektivenwechsel
- Akzeptieren dass jeder sein eigenes System hat
- Relativierung der unterschiedlichen Wahrnehmungen, Situationen, Bewertungen
- Jeder hat seine eigene Wirklichkeitskonstruktion (empirische Wirklichkeit)
- Versuchen sich von Negativem abzugrenzen
- Fokussierung auf kleine positive Sachen

Eigenhilfemöglichkeiten

- Spazieren
- Natur & Tiere geniessen
- Bewegung in Menschenmengen
- Beobachtung von anderen Personen & deren Situation-Wahrnehmungen
- Meditation (Körper und Geist spüren/entspannen)
- Lesen (Wissensentwicklung, kristallene Intelligenz)
- Abgrenzung von eigenen Erwartungen

Eigenhilfemöglichkeiten

- Lieblingsmusik hören (vorteilhaft wenn ruhig, z. B. Acoustikversionen, Klassik uä.) und/oder mitsingen
- Malen/Zeichnen
- Herausfindung und Umsetzung auf was man gerade Lust hätte
- Persönliche Lebensprinzipien durchdenken, definieren, optimieren, erneuern & verfolgen
- Gedanklich im Hier & Jetzt bleiben (nicht zu lange oder stark in Vergangenheit oder Zukunft sein)