

ABC der Bewältigungsstrategien

- Akzeptieren Sie, dass Sie Ihre Stimmen wirklich hören.
- Brechen Sie aus, hören Sie auf, Opfer Ihrer Stimmen zu sein.
- Checken Sie, ob Sie nicht andere Möglichkeiten zum Umgang mit Ihren Stimmen haben.
- Denken Sie über Bewältigungsstrategien nach, die gut zu Ihnen passen.
- Entwickeln Sie einen Dialog mit Ihren Stimmen.
- Führen Sie Tagebuch über das Stimmenhören.
- Gehen Sie in eine Selbsthilfegruppe (möglichst in eine für Stimmen hörende Menschen).
- Helfen Sie anderen, indem Sie Ihre Erfahrungen mit denen teilen.
- Identifizieren Sie die Erfahrungen Ihres Lebens, die Sie besser begreifen möchten.
- Ja sagen zu Aktivitäten, die nicht im Zusammenhang mit der Psychiatrie stehen.
- Konzentrieren Sie sich auf die positiven Anteile Ihrer Stimmen.
- Leben Sie Ihr Leben so, wie Sie es wollen, und nicht so, wie andere Sie haben wollen.
- Machen Sie in Ihrem Leben Platz für sich selbst.
- Nehmen Sie Ihre Stimmen an, akzeptieren Sie, dass sie zu Ihnen gehören.
- Organisieren Sie den Umgang mit Ihren Stimmen.
- Prüfen Sie die Aussagen Ihrer Stimmen.
- Quälen Sie sich nicht mit Riesenschritten, kleine Schritte sind angesagt.
- Resultate sollten belohnt werden.
- Schwächen wollen bearbeitet werden.
- Treffen Sie die für Sie wichtigen Entscheidungen, überlassen Sie das nicht Ihren Stimmen.
- Üben Sie sich in Beharrlichkeit.
- Verhandeln Sie mit Ihren Stimmen.
- Wirkliche Siege müssen erkämpft werden, die kriegt man nicht geschenkt.
- Xperimentieren Sie mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien.
- Zappen Sie Ihre negativen Stimmen weg, indem Sie Kontrolle über sie entwickeln.