



## **Sich ablenken: Allgemein**

**Aktivitäten:** Setzen Sie sich in Bewegung: Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen, Ballspiele, Tanzen, Jonglieren. Beschäftigen Sie sich mit etwas Konkretem, z. B. einen Freund anrufen, Holz hacken, Aufräumen, Kochen, Einkaufen, Kinder hüten ...

**Hirn-Flick-Flacks:** Indem Sie gedanklich etwas unternehmen, können Sie sich in Krisensituationen Ablenkung verschaffen. Nennen Sie z. B. zehn Frauennamen, die mit dem Buchstaben „A“ beginnen, ziehen Sie von 100 immer 7 ab, quadrieren Sie die Zahl 3, spielen Sie ein Strategie-Video-Spiel.

**Vergleichen:** Denken Sie an Menschen, denen es schlechter geht. Lesen Sie z. B. die BILD-Zeitung, beschäftigen Sie sich mit Unglücken und Hungersnöten oder denken Sie daran, wie schlecht es Ihnen früher ging („Heute habe ich eine schöne Wohnung, früher ...“).

**Unterstützen anderer:** Unterstützen Sie andere, um selbst Ablenkung zu finden. Sie können z. B. Hilfe anbieten oder eine Überraschung vorbereiten.

**Beiseiteschieben:** Eine schmerzhaft Situation können Sie „beiseiteschieben“, indem Sie die Situation eine Weile innerlich verlassen. Sie können z. B. in der Vorstellung eine Mauer zwischen sich und der Situation bauen. Wichtig ist, dass Sie sich das Versprechen geben, zu einem späteren Zeitpunkt zu dieser Situation zurückzukommen, sich damit auseinanderzusetzen. Beiseiteschieben ist also ein Skill, es ist keine planlose Handlung. Im Gegenteil, Sie wissen genau, was Sie tun und warum. Sie haben eine klare Planung, wie es weiter gehen kann.

**Gefühle ersetzen:** Gefühle ersetzen bedeutet eine Situation zu schaffen, die ein angenehmes Gefühl auslösen kann, z. B. eine Komödie im Fernsehen anschauen, wenn Sie Angst haben.