



## Den Augenblick verändern

### Man kann den Augenblick verändern durch:

- **Phantasie:** Menschen können ihre Phantasie einsetzen, um sich positive Ereignisse zu schaffen. Sie können z. B. eine Phantasiereise machen, einen sicheren Ort besuchen, Reiseführer oder Erinnerungsfotos anschauen.
- **Sinnggebung:** Sinnggebung bedeutet, in sehr unangenehmen Situationen einen tieferen Sinn zu suchen. Jede angstvolle Situation, die Sie bewältigen, wird Sie stärken. Der „Sinn“ der Angst, kann also sein, Sie auf schwierigere Aufgaben vorzubereiten. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alle positiven Aspekte der schmerzlichen Situation.
- **Entspannung:** Nehmen Sie eine entspannte, aufrechte Haltung ein, drehen Sie die Handflächen nach vorne, entspannen Sie die Gesichtsmuskulatur zu einem sanften Lächeln. Achten Sie auf Ihren Atem. Am besten gelingt dies beim Gehen.
- **Kurzurlaub:** Ein Kurzurlaub soll Ihnen helfen, den anstrengenden Alltag zu unterbrechen und für eine begrenzte Zeit etwas komplett anderes zu machen. Wenn Sie z. B. am Lernen sind und unkonzentriert werden, so nutzt es nicht viel, wenn Sie sich zu noch mehr Aufmerksamkeit zwingen. Hilfreicher ist es, sich einen Wecker auf 10 Minuten zu stellen, sich einen Kaffee zuzubereiten und eine leichte Musik aufzulegen.
- **Selbstermutigung:** Wenn es nicht gut läuft, brauchen wir Selbstermutigung, d. h. Sätze, die wir uns selbst sagen und die uns in schwierigen Momenten ermutigen. Wie fühlen Sie sich zum Beispiel, wenn Sie sagen: *„Ich kann es aushalten! Ich habe schon ähnliche Situationen bewältigt, es wird nicht ewig dauern, ich tue das Beste, was ich kann.“*?
- **Konzentration auf den Augenblick:** Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf diesen einen Augenblick bündeln, diesen Augenblick mit allen Sinnen wahrnehmen.
- **Gebet und Meditation:** Gebet und Meditation heißt, dass Sie Ihr Herz einem höheren Wesen, größerer Weisheit oder Gott öffnen. Bitten Sie sie um Kraft, zeigen Sie Vertrauen, dass diese größere Weisheit die Dinge in die Hand nimmt.