

## Gedanken und Wohlbefinden

nach Maultsby

Die Diagnose Krebs ist mit Angst und Ungewissheit verbunden. Gefühle und Gedanken prägen das Wohlbefinden.

Versuchen Sie selbst, aktiv an Ihren Gedankengängen zu arbeiten...

Schreiben Sie in die linke Spalte Ihre bisherige Ansicht und formulieren Sie eine Alternative unter zu Hilfenahme der nachfolgenden Fragen.

- Hilft mir diese Ansicht dabei, mein Leben und meine Gesundheit zu schützen?
- Verhilft sie mir zur Erleichterung meiner kurzfristigen und langfristigen Ziele?
- Hilft sie mir meine schwierigsten Konflikte (mit mir oder anderen) zu lösen oder zu vermeiden?
- Hilft sie mir dabei, mich so zu fühlen, wie ich mich gern fühle?
- Beruht diese Ansicht auf Tatsachen?

Ansicht	Alternative
Ein Beispiel: Ich werde leiden	Ich kann mein körperliches und seelisches Wohlbefinden beeinflussen und unterstützen.

**Bitte schreiben Sie die Alternativen auf Zettel, die Sie bei sich führen oder auch in Ihrem Umfeld aufhängen. Lesen Sie die Sätze - so oft wie möglich und notwendig- laut oder in Gedanken...**