

HIV-Koller: Tipps zur Selbstermunterung

- **Positive Erlebnisse in den Alltag einbauen:** Liste erstellen, was dir Freude macht. Sich regelmässig Zeit nehmen, um etwas aus dieser Liste zu realisieren.
- **Kontakte pflegen:** Freunde/Bekannte anrufen, etwas mit ihnen unternehmen. Versuchen, möglichst oft mit Menschen ins Gespräch zu kommen.
- **Realistische Ziele setzen:** Stress und Überforderung vermeiden. Auch mal Nein sagen. Pausen einlegen.
- **Aufsteller für den Notfall:** Ein beflügelndes Buch, ein immer gern gesehener Spielfilm, ein Fotoalbum mit besonderen Erinnerungen, was einen in Krisentagen aufmuntern könnte, für den Notfall in einer „Schatzkiste“ bereitlegen.
- **Sich selber wertschätzen:** Angewöhnen, sich selber regelmässig zu belohnen. Sich auch mal ein grosses Geschenk machen (frech nach dem Motto, wenn es andere nicht tun, mach ich es selber).
- **Aufhören, schlecht über sich selber zu denken:** Negative Gedanken verbannen! Sich positive Sätze zurechtlegen und innerlich wiederholen (Ich schaffe das / Ich bin okay / So schlimm ist das auch wieder nicht). Sich nicht selber die Schuld geben. Akzeptieren und sich gutzureden: Das nächste Mal wird es besser / Immerhin habe ich etwas dabei gelernt.
- **Mit Humor nehmen:** Auch etwas Tragisches kann man versuchen mit Humor zu nehmen. Z.B. sich in einer belastenden Situation etwas Lustiges oder Absurdes dazu vorstellen und damit sich selber wieder zum Lachen bringen. Vor allem ältere Menschen beherrschen diese „höhere Kunst“: Sie haben zu jeder beschwerlichen Situation einen markigen Spruch parat; dann lachen alle und es ist alles halb so schlimm.
- **Bewegung / frische Luft / gesund essen:** Das körperliche Wohlergehen – gerade in psychischen Krisen - nicht vernachlässigen. Jeden Tag an die frische Luft. Im Wald spazieren. Gartenarbeit. Tanzen, Schwimmen, Sport. Keller aufräumen. Auf gesunde ausgewogene Ernährung achten.

- ***Den Tag strukturieren:*** Feste Zeiten zum Schlafen und Aufstehen einhalten. Eine Tagesliste erstellen: Auflisten, was alles noch zu erledigen ist (auch Kleinigkeiten wie Glühbirne wechseln, Arzttermin verschieben usw.); was erledigt ist durchstreichen. - Das schafft tägliche Erfolgserlebnisse.