

ABC der Bewältigungsstrategien

„Stimmenhören“

- A**kzeptieren Sie, dass Ihre Stimmen wirklich hören
- B**rechen Sie aus, hören Sie auf, Opfer ihrer Stimmen zu sein
- C**hecken Sie, ob Sie nicht andere Möglichkeiten zum Umgang mit Ihren Stimmen haben
- D**enken Sie über Bewältigungsstrategien nach, die gut zu Ihnen passen
- E**ntwickeln Sie einen Dialog mit Ihren Stimmen
- F**ühren Sie ein Tagebuch über das Stimmenhören
- G**ehen Sie in eine Selbsthilfegruppe (möglichst in eine für Stimmen hörenden Menschen)
 - H**elfen Sie anderen, indem Sie Ihre Erfahrungen mit denen teilen
 - I**dentifizieren Sie Erfahrungen Ihres Lebens, die Sie besser begreifen möchten
 - J**a sagen zu Aktivitäten, die nicht im Zusammenhang mit der Psychiatrie stehen
 - K**onzentrieren Sie sich auf die positiven Anteile Ihrer Stimmenhören
 - L**eben Sie ihr Leben so, wie Sie es wollen, und nicht so, wie andere Sie haben wollen
 - M**achen Sie in Ihrem Leben Platz für sich selbst
 - N**ehmen Sie Ihre Stimmen an, akzeptieren Sie, dass sie zu ihnen gehören
 - O**rganisieren Sie den Umgang mit Ihren Stimmen
 - P**rüfen Sie die Aussagen Ihrer Stimmen
 - Q**üalen Sie sich nicht mit Riesenschritten, kleine Schritte sind angesagt
 - R**esultate sollten belohnt werden
 - S**chwächen wollen bearbeitet werden
 - T**reffen Sie die für Sie wichtigen Entscheidungen, überlassen Sie das nicht Ihren Stimmen
 - Ü**ben Sie sich in Beharrlichkeit
 - V**erhandeln Sie mit Ihren Stimmen
 - W**irkliche Siege müssen erkämpft werden, die kriegt man nicht geschenkt
 - X**perimentieren Sie mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien
 - Z**appen Sie Ihre negativen Stimmen weg, indem Sie Kontrolle über sie entwickeln