



selpers
GESUNDES LERNEN.



ONLINE-KURS RHEUMATOIDE
ARTHRITIS UND PSYCHE

POSITIVES WAHRNEHMEN

Rheumatoide Arthritis und Psyche

Positives Wahrnehmen

Bei rheumatoider Arthritis wird der Körper aufgrund von sichtbaren und funktionellen Veränderungen oftmals mit negativen Gefühlen behaftet. Hierbei kann es helfen, sich vor Augen zu führen, dass nicht alle Körperbereiche vom Schmerz eingenommen werden.

Für diese Übung suchen Sie sich zwei Farben aus:

- **Eine, die Sie als unangenehm empfinden**, die Ihnen nicht gefällt oder bei der Sie sich nicht wohl fühlen. Falls es Ihnen schwer fällt eine auszusuchen können Sie die Farbe Rot wählen, welche oft mit Schmerz assoziiert wird. Fangen Sie nun an, Körperregionen auszumalen, an denen Sie besonders starke Schmerzen verspüren.
- **Die andere Farbe soll in Ihnen positive Gefühle hervorrufen**, möglicherweise erinnert sie Sie an Stärke und Kraft. Blau wird beispielsweise oft eine beruhigende Wirkung zugeschrieben. Fühlen Sie in sich hinein und Sie werden erkennen, dass es viele Regionen gibt, in denen Sie schmerzfrei sind oder sich sogar sehr kräftig fühlen. Verinnerlichen Sie dies, indem Sie jene Stellen ausmalen.



