



selpers
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS PALLIATIVE THERAPIE
BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS

**MEINE
STÄRKEN**

Online-Kurs Palliative Therapie bei metastasiertem Brustkrebs

Meine Stärken

Alles, was von Ihnen wertgeschätzt oder als hilfreich erlebt wird, ist eine Ressource, auf die Sie zurückgreifen können. Das Bewusstwerden und Einsetzen eigener Stärken hilft Ihnen dabei, mit schwierigen Lebenslagen umzugehen.

Ressourcen finden sich in allen Lebensbereichen:

- sozial (Partnerschaft, Freundschaft, Beziehungen),
- emotional (Selbstwertgefühl, eigene Stärken),
- geistig (Begabungen, Kenntnisse, Erfahrungen und Interessen),
- körperlich (eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten)
- spirituell (Überzeugungen, Werthaltungen und Ideale),
- Wünsche, Erwartungen, Hoffnungen u. v. m.

Anleitung

Es kann Ihnen auch helfen, diese Gedanken niederzuschreiben. Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Verfassen Sie zuerst eine Liste aller Aspekte in Ihrem Leben, die Sie gerne haben, gut können, als angenehm oder bereichernd empfinden. Nutzen Sie dazu die Vorlage auf der nächsten Seite.
2. Lesen Sie nun aufmerksam durch, was Sie aufgeschrieben haben.
3. Machen Sie sich nun bewusst: Alle diese Dinge sind Stärken, die Sie aktiv nutzen können.

Beispiel: Sie haben unter anderem als Ressourcen notiert: „Meine beste Freundin“ und „Aufs Meer hinaus schauen“.

Werden Sie sich solcher Ressourcen und Stärken bewusst und setzen Sie diese gezielt ein um Kraft zu schöpfen:

- Überlegen Sie, mit Ihrer besten Freundin ans Meer zu fahren.
- Denken Sie dabei nicht *ob*, sondern *wie* es machbar wäre.

