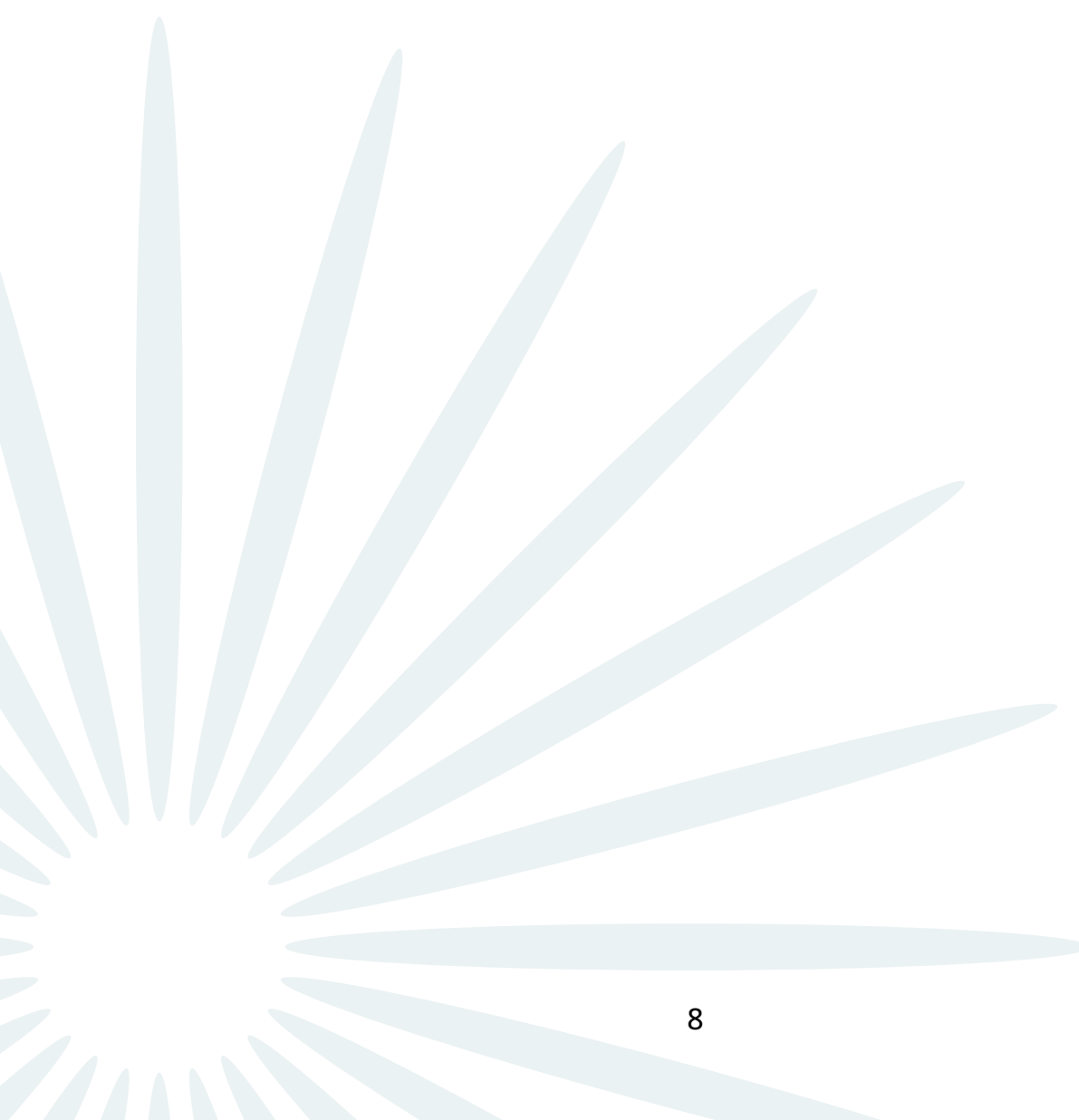




MODUL 4

Intervention: Nicht mehr leugnen und Emotionen anerkennen

VERTIEFUNGSAUFGABE **SELF CARE**





SELFCARE

Selfcare ist in Zeiten des Liebeskummers wichtig. Du musst dafür sorgen, dass dein Gefühlschaos zu Ruhe kommt. Das funktioniert aber nur, wenn du gut zu dir selbst bist.

1

Erstelle eine Liste von Dingen, die dir gut tun.

Zum Beispiel:

- Ein Bad nehmen
- Körperlich auspowern
- Zur Massage gehen / Friseurbesuch
- Mit Freund*innen treffen / verreisen
- Spaziergehen
- Ins Kino gehen
- Die Familie besuchen
- Shopping
- Gutes Essen genießen
- Ausreichend Schlaf

Überprüfe deine Liste. Sind da auch Aktivitäten mit anderen Menschen dabei? Für eine begrenzte Zeit kann Rückzug gut sein. Aber irgendwann ist Alleinsein schädlich. Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen den Kontakt.



2

Plane eine konkrete Aktion für die nächste Woche!

Zum Beispiel:

Am Dienstag (Datum: xx.xx.xxxx) gehe ich um 18:00 Uhr mit meiner Freundin Susa in die Sauna.

A large, empty, light gray rounded rectangle intended for the user to write their specific action plan.