

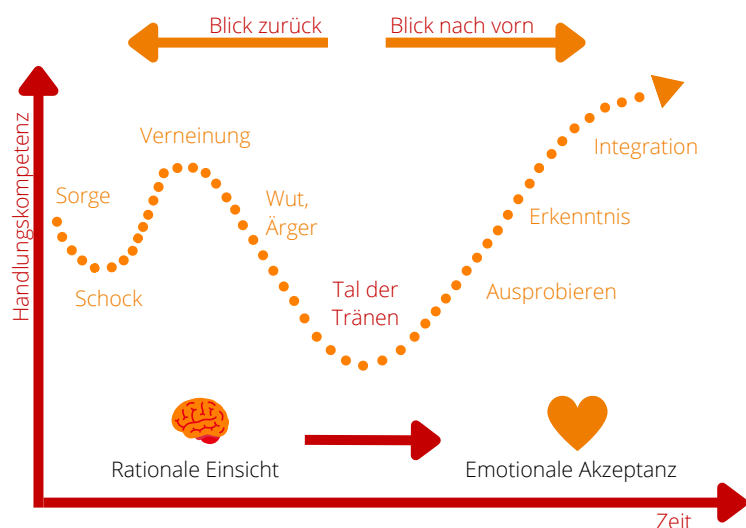
# DIE MACHT DER GEDANKEN

Wie in einer Schockstarre - so beschreiben viele Angehörige die erste Zeit nach der Diagnose Demenz. Auch im Alltag mit der Demenz kann es zu Situationen kommen, die einen überfordern. Oft blockieren einen Gedanken und Gefühle, die sich übermächtig anfühlen. Dieses Worksheet gibt dir Strategien mit an die Hand, mit denen du aus der Schockstarre wieder ins Handeln kommst und mehr Gelassenheit in den Alltag bringst.

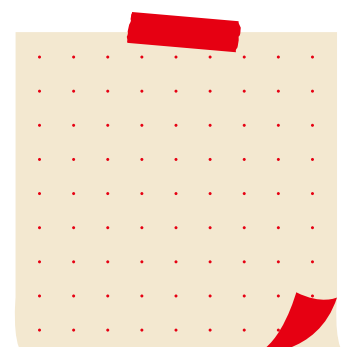
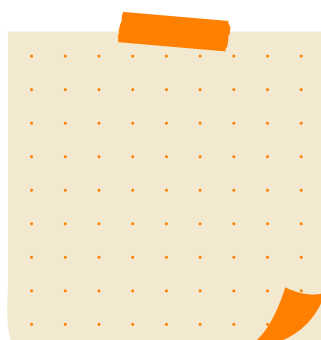
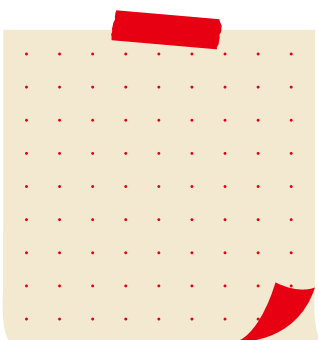


**Reflektieren:** Überlege, wo du - in einer akuten Situation oder generell im Umgang mit der Demenz - auf der Kurve der Veränderung stehst: Bist du eher in der Phase des Widerstands, im Tal der Tränen oder bereits dabei, neue Lösungen auszuprobieren? Wie könnte dein nächster Schritt aussehen, um die Situation anzunehmen? Was kannst du Neues ausprobieren?

Die Kurve zeigt, wie wir oft auf Veränderung reagieren: Nach einem Schock folgt häufig erst einmal ein Anzweifeln und die Suche nach rationalen Lösungen. Der Blick liegt auf der Vergangenheit. Mit der Erkenntnis, dass man das Alte nicht aufrecht erhalten kann, kommt Unsicherheit. In der Phase der Akzeptanz, dem Tal der Tränen, nehmen Gefühle der Verzweiflung, Wut oder Angst Raum ein. Wenn du die Demenz dann so annehmen kannst, wie sie ist, kannst du nach vorne blicken, Neues ausprobieren und Veränderung bewusst gestalten. Zur rationalen Einsicht kommt auch die emotionale Akzeptanz.



**Reminder setzen:** Schreibe Erinnerungssätze auf, die dir in schwierigen Situationen helfen können. Du kannst diese auch in den Kalender schreiben oder auf Zetteln im Geldbeutel oder an der Wand notieren.



# DIE MACHT DER GEDANKEN

**Rückwärts zählen:** Um die Reiz-Reaktionskette aufzubrechen, kannst du in schwierigen Situationen rückwärts von zehn bis eins zählen.

**Mitgefühl zeigen:** Trete einen Schritt zurück und versuche, die Situation mit Wohlwollen und Offenheit zu sehen - auch dir gegenüber.

**Gefühle zulassen:** Wir drängen negative Gefühle gerne weg. Doch sie sind ein wichtiger Hinweis, dass etwas gerade nicht gut ist. Spüre dem Gefühl nach: Was sagt es über dich und die Situation? Was hilft weiter? Wie kannst du für dich sorgen?

**Erwartungcheck:** Bist du unter Druck, weil du bestimmte Erwartungen an dich hast? Was ist das eigentliche Problem? Wie kannst du es in kleinen Schritten lösen? Wer kann helfen?

**Glaubenssätze hinterfragen:** Wenn du mit der Sprache spielst, erscheinen Gedanken nicht mehr so mächtig: Überlege, was einzelne Worte für dich bedeuten. Oder übersetze deine Glaubenssätze in einer Übersetzung-App hin- und zurück. Sie klingen dann ganz anders.

**Innehalten:** Es gibt Situationen, da hilft nur noch, einfach durchzuatmen. So kannst du aus einer Situation raus- und mit neuem Anlauf wieder reingehen.

**Gedanken weiterschicken:** Mächtige Gedanken und Gefühle versetzen uns in Schockstarre. Wenn du diese aufschreibst oder ausspricht, erscheinen sie gleich weniger absolut. Notiere deine Gedanken auf den Blättern - und lasse sie dann los.

