



PHILOSOPH IN SEENOT

Über Gedanken, Gefühle, Gelassenheit.



„ICH HABE MICH GEWEIGERT, MEINE SITUATION INNERLICH NOCH WEITER ZU
VERSCHLIMMERN“



WAS HEIßT EIGENTLICH AKZEPTANZ?

Was Akzeptanz ist

- Die Realität erkennen und benennen
- Gefühle zulassen (z.B. Angst)
- Eine innere Haltung der Offenheit

Was Akzeptanz nicht ist

- Gutheißen, Zustimmung oder Aufgeben
- Gefühle unterdrücken oder ignorieren
- Passivität oder Hilflosigkeit

REFLEXIONSÜBUNG: SEENOT IN MEINEM ALLTAG

Notieren Sie eine Situation im Klinikalltag, die Sie aktuell bzw. in letzter Zeit nicht ändern konnten.

Beispiele

- Lange Wartezeit
- Schwieriger Gesprächsverlauf
- Erschöpfung oder Überforderung

Schreiben Sie zwei Spalten:

Verfluchen
(Was habe ich innerlich entgegengehalten?)

Anerkennen
(Was könnte ich stattdessen akzeptieren?)

STOISCH ODER STOISCH?

- Was ist für Sie der Unterschied zwischen „stoischer Grundhaltung“ und „Gefühlsunterdrückung“?
- Haben Sie in einer schwierigen Situation schon mal erlebt, dass Akzeptanz Ihnen geholfen hat oder auch gefehlt hat?
- Was könnte Ihnen helfen, **in Ihrer nächsten Seenot** ruhiger zu bleiben?



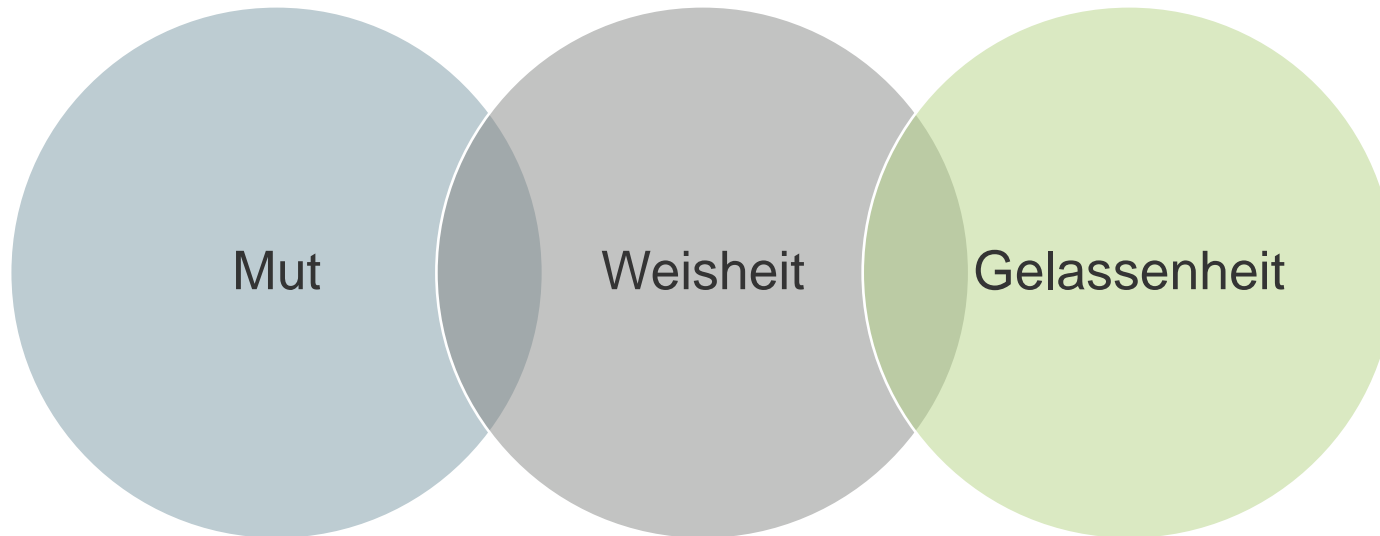
🧐 WAS BRAUCHE ICH – MUT, GELASSENHEIT ODER WEISHEIT?



„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann – den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann – und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

WAS STECKT DRIN IM GELASSENHEITSGEBET?

Haltung	Bedeutung im Alltag	Risiko bei Fehlen
Gelassenheit	Nicht gegen Unveränderbares ankämpfen	Erschöpfung, Verzweiflung
Mut	Etwas aktiv anpacken, ansprechen, verändern	Stillstand, Ohnmachtsgefühl
Weisheit	Beides unterscheiden können – Timing & Klarheit	Planlosigkeit, falsche Kämpfe, Schuldgefühle





WELCHE HALTUNG FÄLLT MIR AM SCHWERSTEN?

Notieren Sie eine schwierige Situation der letzten Woche oder Monate.

Was hätten Sie verändern können?

Was mussten Sie hinnehmen?

Welche Gedanken oder Gefühle machten es schwer, das eine vom anderen zu unterscheiden?



STAU IM KOPF – WARUM ÄRGER SICH SELBST VERSTÄRKT

„Je häufiger ich mich ärgere, desto mehr trainiere ich mich zu ärgern.“



DAMPF ABLASSEN – ODER DAMPF VERSTÄRKEN?

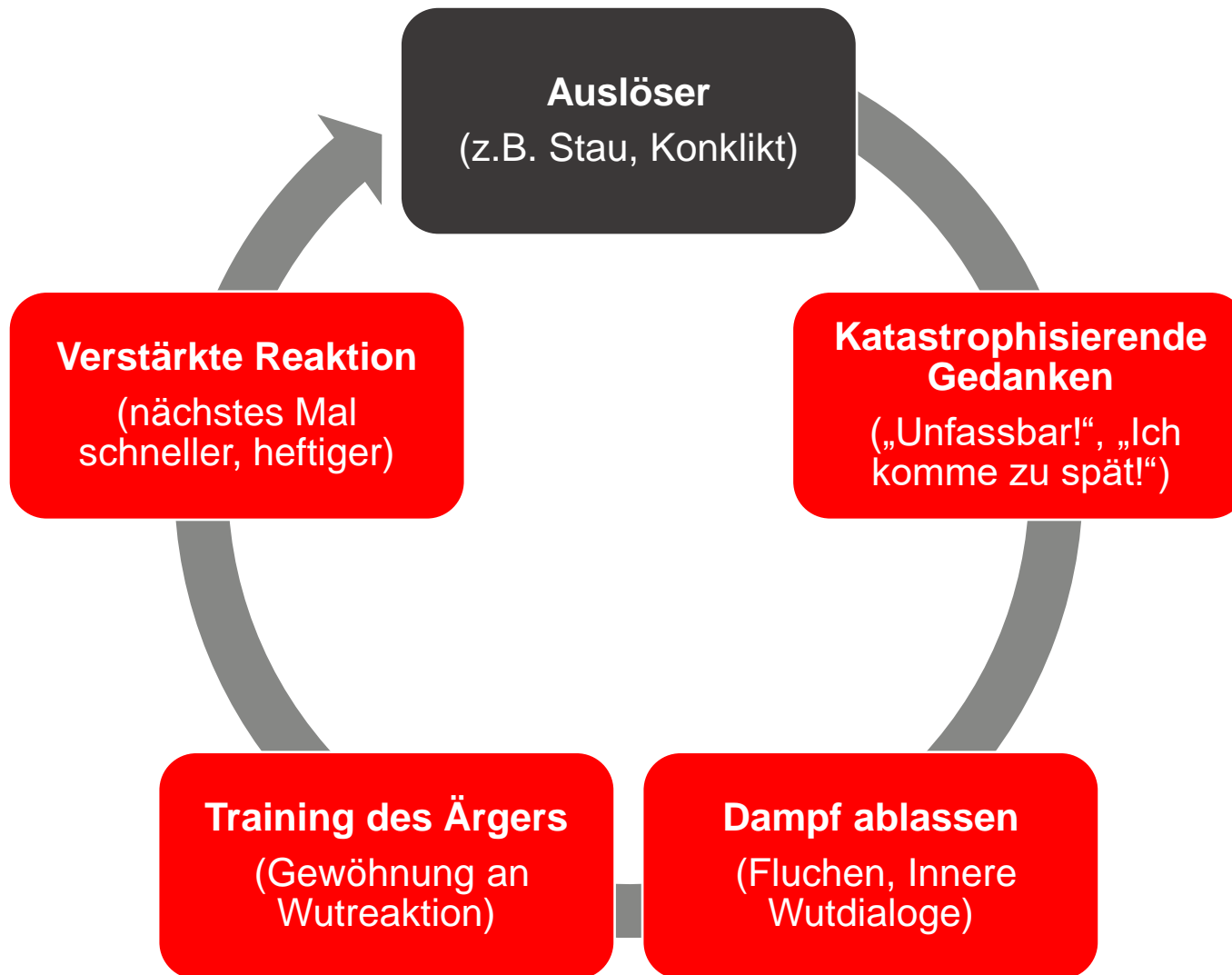
Denkfehler

- Wenn ich fluche, lasse ich Dampf ab.
- Ich muss das rauslassen, sonst platze ich.
- Ich habe ein Recht auf Wut.

Realität

- Wenn ich fluche, trainiere ich Ärger.
- Ich feuere meinen Ärger damit erst richtig an.
- Vielleicht – aber Wut löst den Stau nicht.

WIE ÄRGER SICH SELBST FÜTTERT



❓ STOPPSCHILD FÜR DEN KOPF – UNTERBRECHUNGSSTRATEGIEN

Denken Sie an eine typische Situation, in der Sie sich oft ärgern oder sich in Grübelschleifen verlieren.

Schreiben Sie auf:

Was ist der **Auslöser**?

Welche **Gedanken** feuern ihren Ärger an?

Was könnten Sie stattdessen tun, um die Schleife zu durchbrechen?

z.B.

- Radio/Musik anmachen
- Körperhaltung ändern
- Gedanken notieren („Ich merke, ich bin gerade dabei, mich aufzuregen...“)
- Atmung spüren oder zählen
- Humorvoll benennen: „Ich bin mal wieder im Trainingslager der Wut.“





A

- Auslöser / Ereignis
- MS-Diagnose

B

- Bewertung / Interpretation
- „Mein Leben ist vorbei.“

C

- Konsequenz → Gefühl / Verhalten
- Angst, Panik, Rückzug

A

- Auslöser / Ereignis
- MS-Diagnose

B

- Bewertung / Interpretation
- „Ich kann das tragen.“

C

- Konsequenz → Gefühl / Verhalten
- Mut, Handlungsspielraum

❓ NICHT DAS EREIGNIS – SONDERN WAS ICH DARÜBER DENKE

„Die persönlichen Bewertungen unserer Lebensumstände sind von zentraler Bedeutung.“

A – Das Ereignis	B – Meine Bewertung	C – Gefühl/Verhalten
Ich verliere meinen Job.	„Ich bin ein Versager, es wird nie besser.“	Hoffnungslosigkeit, Rückzug
	„Das ist hart, aber ich werde einen neuen Weg finden.“	Aktivität, Gespräch suchen

WAS IST MEIN B?

Denken Sie an eine belastende Situation aus letzter Zeit:

- a. Was war der Auslöser?
- b. Welche Gedanken kamen Ihnen automatisch in den Kopf?
- c. Welche Gefühle oder Verhaltensimpulse hatten Sie daraufhin?

Beispielfragen zur Hilfe:

War mein Gedanke realistisch oder eher katastrophisierend?

Würde eine Freundin/ein Freund das auch so sehen?

Was wäre ein hilfreicherer Gedanke, der mich nicht klein macht?

WIE FLEXIBEL IST MEIN DENKEN?

1. Was sind typische Gedanken, die in schwierigen Situationen automatisch auftreten?
2. Welche Gedanken machen es schlimmer?
3. Welche Gedanken geben (zumindest ein kleines Stück) Erleichterung oder Handlungsspielraum?

- Ereignisse lösen nicht direkt Gefühle aus – dazwischen liegt das Denken.
- Bewertungen sind nicht „wahr“ – sie sind Interpretationen, und oft veränderbar.
- Realistische & hilfreiche Gedanken = psychologischer Spielraum.
- Das Ziel ist nicht: „positiv denken“, sondern: **realistisch & hilfreich** denken.



„ENERGY FLOWS WHERE ATTENTION GOES.“

Je mehr Aufmerksamkeit ich
einem Gedanken oder Schmerz
gebe, desto mehr Energie
bekommt er.



WAS WIR VERMEIDEN WOLLEN, WIRD OFT GRÖßER

Versuch zu vermeiden...

- Schmerz d. Liegeposition „wegmachen“
- Traurigkeit durch Ablenkung vermeiden
- Angst durch Rückzug vermeiden

...führt zu...

- Noch mehr Fokus auf Schmerz
- Innere Leere / Grübelschleifen
- Steigende Unsicherheit



WOHIN LENKE ICH MEINE AUFMERKSAMKEIT?

Negative Fokussierung

„Wo genau tut es weh?“

„Wie schlimm ist es jetzt?“

„Wird das je aufhören?“

Realistische & hilfreiche Umlenkung

„Was nehme ich außerhalb meines Körpers wahr?“

„Was kann ich jetzt konkret tun?“

„Was kann ich heute trotzdem gestalten?“



YouTube

