

Was dir hilft bei Traurigkeit

Deine Gefühle werden von zwei Dingen beeinflusst:
Was du denkst und was du tust.

CHECKLISTE: GEDANKEN

Woran hab ich gedacht,
als ich traurig wurde?

BEISPIEL: Ich hab keine Freunde.

Hinterfrage diesen Gedanken!
Stimmt das *wirklich*?

Ja

Nein

Falls ja: Mach einen Plan für diese Woche. Schreib auf, wie du deine Situation verbessern kannst.

BEISPIEL: Ich finde heraus, wie man gute Freunde gewinnt. Ich bin realistisch und erst einmal mit einem Freund oder einer Freundin zufrieden.

Falls nein: Schreib auf, wie es wirklich ist.

BEISPIEL: Ich hab Alex als guten Freund. Unsere Freundschaft ist mir wichtig, weil er wirklich zuhört.



CHECKLISTE: AKTIVITÄT

Was hilft dir aus deinem Loch heraus? Was tut dir gut?

Kreuz ein paar Sachen an, die du diese Woche machen möchtest:



- Sport
- Gesunde Ernährung
- Lesen
- Malen
- Musik machen
- Gedichte schreiben
- Tagebuch schreiben
- Einen Freund besuchen oder anrufen
- Kochen oder backen
- Deinem Körper und deiner Psyche etwas Gutes tun
- Eine neue Fähigkeit erlernen
- Für andere da sein
- Sonstiges: _____

TIPP: Erwarte nicht zu viel von dir. Pass deinen Rhythmus Stück für Stück an.

Wie kann der Glaube an Gott dich dabei unterstützen, deine Traurigkeit zu überwinden?

BEISPIEL: Such dir ein Bibelbuch aus, das du besonders magst, und lies jeden Tag ein Kapitel.

TIPP: Mach dir einen Plan, den du einhalten kannst.

Mach dir einen Plan fürs Bibellesen:

TAG(E)

TAGESZEIT

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Montag | <input checked="" type="checkbox"/> Vormittag |
| <input type="checkbox"/> Dienstag | <input type="checkbox"/> Nachmittag |
| <input type="checkbox"/> Mittwoch | <input type="checkbox"/> Abend |
| <input type="checkbox"/> Donnerstag | |
| <input type="checkbox"/> Freitag | |
| <input type="checkbox"/> Samstag | |
| <input type="checkbox"/> Sonntag | |

CHECKLISTE: ERGEBNIS

Denke regelmäßig, zum Beispiel monatlich, über deine Erfolge auf dem Weg aus der Traurigkeit nach.



TIPP: Hab Geduld. Nichts ändert sich von heute auf morgen. Bemühe dich, deine Lage schrittweise zu verbessern.