

Du kippst ab und zu in depressive Verstimmung?

Erste Hilfe:

Ortswechsel! Verlasse jedes Mal sofort den Ort an dem das geschieht! Umdenken wird so einfacher!

Es gibt viele Strategien, was du dann tun kannst, ein Beispiel:

Schreibe ein Sternchen-Tagebuch:

Sammele über den Tag alle positiven Ereignisse, Erlebnisse, Gedanken, Gefühle etc. Nur positive! Du kannst gerne aktiv solche Ereignisse schaffen!

Gib jeweils einen, zwei, drei oder mehr Sterne für die Ereignisse. Das ist wichtig, damit auch die kleinen 1Sterne Erlebnisse gewürdigt werden! Ein 1-Sterne Ereignis könnte z.B. der Gesang der Vögel am Morgen sein oder der Blick auf ein Beet voller Osterglocken.....

Du kannst das Tagebuch immer wieder lesen und bei Bedarf ergänzen.