

Anspruch an mich selbst

Bei chronischen Schmerzen kann es sinnvoll sein, sich auch Gedanken über den eigenen Anspruch zu machen. Es geht darum ungesundes Stressverhalten und Überlastung abzubauen, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.

- Wie verhalte ich mich in Stresssituationen?
 - Was sind meine Ansprüche?
 - Wie viel meiner Energie setze ich für andere ein? Und wie viel für mich?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Woher kenne ich diese Muster?
 - Seit wann besteht diese Verhaltensweise bei mir?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

▣ **Abb. 4.7** Arbeitsblatt 6: Anspruch an mich selbst ► Fortsetzung nächste Seite

- Wofür waren die Muster gut? Welche passen jetzt noch? Welche nicht mehr?

- Welche Ansprüche will ich verändern? Was wird dann anders?

- Wie wird mein Umfeld reagieren, wenn ich diese verändere?
- Wie reagiere ich darauf?

■ **Abb. 4.7** Arbeitsblatt 6: (Fortsetzung) Anspruch an mich selbst