

Theorieteil zu Schritt 10: GESUND

	G Glaube	E Emotion	S Sozial	U Umsicht	N Natürlich leben	D Dichtung
Positive Bewältigungsstrategien	Erleben von Bedeutsamkeit, Glaube an einen Sinn, Religion, Beachtung der Geschichte	Emotionale Unterstützung, Empathie, Mitteilung von Gefühlen, Ausdruck durch Schreiben oder andere Mittel	Gruppenzugehörigkeit, Teamwork, eine Rolle ausfüllen, familiäre Unterstützung, Expertenrat, Gespräche	Informationen sammeln, Planungen, Prioritäten setzen, Schlüsse ziehen, Regeln aufstellen	Entspannung, körperliche Übungen, Bewegung, Arbeit, Spiele	Kreatives Denken, Spannungsreduktion durch Fantasien, Bilderleben in der Entspannung, Kunst und Musik
Negative Verhaltensweisen	Fatalismus, Aberglaube, Fanatismus, Rigidität	Von Gefühlen überwältigt werden, Überempfindlichkeit, Depression, Aggressionen	Totale Abhängigkeit von Autoritäten, soziale Gewalt, sich Abkapseln in einer kleinen Gruppe	Intellektualisierung, Gefühle vernachlässigen, sich an Fakten klammern, Rigidität	Alkohol- und Drogenkonsum, Diebstahl, Essstörungen	Verleugnung der Realität, Ausweichen in Fantasiewelten (TV, Bücher etc.), Realitätsverlust
Vorteile	Eine Quelle innerer Unterstützung, Gefühle von Hoffnung, Wert und Bedeutung	Erleichterung, Normalisierung, unmittelbares Erleben, Ehrlichkeit	Nützen von Feedback und Ratschlägen, soziale Unterstützung durch „natürliche“ Gruppen	Schnelle Organisation, Problemlösen, Alternativen prüfen	Schnell zugänglich, Hilfe ohne Sprache möglich, spannungslösend	Andere Perspektiven, Humor, sich lösen können, Hoffnungen entwickeln, Sprachbarrieren werden überwunden
Risiken	Schwarz-weiß-Denken, Abhängigkeit, Neigung zu Risikoverhalten	Überempfindlichkeit, Gefühlsausbrüche, praktische Lösungen werden vernachlässigt	Abhängigkeit, Identitätsverlust, blinde Gefolgschaft, sich gegen das System auflehnen	Gefühle werden abgespalten, Zwangsgedanken, an Einzelheiten kleben bleiben	Überaktivität, ständiges Suchen nach Ablenkung, Erschöpfung, Burn-Out	Realität nicht anerkennen, sich in Traumwelten verlieren, Risikoverhalten
Vorschläge zur Intervention	Erleben von Bedeutsamkeit stärken, soziale Werte zum Thema machen, Verbindung zur (Lebens-)Geschichte herstellen	Gefühlen Raum geben, sie durch geeignete Kanäle ausdrücken lassen, Gefühle langsam normalisieren	Bestehende Rollen stärken, Strukturen beachten, bedeutsame Aufgaben geben, soziale Aktivitäten stärken, Selbsthilfegruppen initiieren	Präzise Information, Aufklärung über Stadien der Krisenbewältigung, Korrektur falscher Denkwesen	Entspannung, Sport in Gruppen, gemeinsame Aktivitäten (kochen, wandern), Tagespläne aufstellen	Entspannung und gelenkte Fantasie, Unterscheidung von Realität und Fantasie stärken, Kunst und Musik, Rollenspiele, Bibliothek