

Tiefs – nein danke

Das Leben ist schön

Kopf und Gefühle abzuschalten, bezeichnet Anika als wirkungsvoll, wenn sie selber in einem Therapietief steckt. Zu zweit gehe alles besser, ist sie sich sicher.

Tiefs gibt es immer mal wieder, aber zum Glück halten sie nicht lange an. Wie immer im Leben, zu zweit geht's immer einfacher, egal ob mit Partner oder mit Freunden. Egal, ob Tabletten schlucken oder Sport. Manchmal hilft auch nur das berühmte „Augen zu und durch“. Zieht man seine Therapie konsequent durch, merkt man es in der Regel schnell.

Carpe diem

Jeder kennt zum Beispiel das gute Gefühl nach dem Sport. Wirklich neue Tricks

gibt es nicht, sich aber daran zu erinnern, wie wichtig und lebensverlängernd die Dinge sind und wie gut man sich danach fühlt, helfen immer. Auch Belohnungen im Alltag gehören dazu und sollten nicht fehlen. Manchmal wird das mit dem Motivieren besonders hart, zum Beispiel, wenn man ins Krankenhaus muss. Klar, lässt man sich täglich besuchen, aber irgendwie muss man da doch ganz allein durch. Was mir hilft? Kopf und Gefühle abschalten, durchhalten und auf zu Hause freuen und darauf, dass alles wieder gut wird.

Neue Tricks – ich kenne keine, aber...

Klar, denkt man an „morgen“, man sollte aber auch immer im „Hier und Jetzt“ leben und zufrieden sein. Natürlich ist das



Anika Bischoff

nicht jeden Tag gleichermaßen einfach, aber man muss immer dranbleiben, sich immer motivieren, sich aus dem Sumpf ziehen und atmen und leben. Denn das Leben ist schön, trotz und mit Therapie.

Anika
www.abflugtx.de