

Psychosozialer Notfallkoffer

Author : x2beetree

Categories : [Psychologie](#)

Tagged as : [Ablenkung](#), [Bewältigung von Krisen](#), [Coping](#), [Notfallkoffer](#), [Selbsthilfe](#), [Sicherer Ort](#), [Strategien](#), [Stress](#), [Übung ist notwendig](#)

Date : Februar 26, 2017



1. Stress bewältigen

Was sind meine effektivsten Strategien zur Ablenkung?

Abatmen, PMR, autogenes Training, Masturbation, Musik hören, PC-Sachen machen, mit Freunden treffen, ausgehen, Party machen, Rad fahren, spazieren gehen, lesen, warme Badewanne, ein Abenteuer erleben, ein Feuer machen und einfach dabei bleiben und es genießen, wegfahren und irgendwo Zelten, sich was anlesen was ich bisher noch nie wußte und kannte, neue Leute kennen lernen, ...

Was sind meine effektivsten Wege, mich selbst zu beschäftigen?

Ich habe 10.000 Wege und 10.000 Sachen, ich bin IMMER voll beschäftigt.

Welche Phantasien helfen mir, meinen Stress abzubauen?

Das würde ich hier sicher nicht aufschreiben. Das Schöne an Phantasien ist ja, das sie a) privat und in nur einem Kopf sind, und zugleich b) sehr sehr mächtige Werkzeuge sind. Da steckt – im wörtlichen Sinne – MAGIE drin.

x2b3

vulnerare humanum est - fully acknowledging the absurd: revolt, freedom, and passion
<http://x2b3.de>

Wie sieht mein "sicherer Ort" aus, was stelle ich mir da vor, und wie ist es, wenn ich mich dorthin versetze?



Martin A. Wild 😊 feeling energized.

1 min · 🌐 ▼



❤️ Love

💬 Comment

➦ Share

Auf Alkohol verzichten, wenn es dir nicht gut geht. Das nützt, weil: Weniger stupide Aktionen. Allerdings gibt es kein vergleichbar gutes Mittel, um Spannungen zu reduzieren, was frei verfügbar ist. Ich meine, TAVOR ist besser, aber schwer zu kriegen ohne diese kreuzblöde mafiöse Psychiater-Bande.

Natürlich bin ich in den Bergen, im sonnigen Süden, in der Natur draußen. Dort kenne ich jeden

x2b3

vulnerare humanum est - fully acknowledging the absurd: revolt, freedom, and passion

<http://x2b3.de>

Baum und Strauch. Bin allerdings ehr lange nicht mehr physikalisch dort gewesen, und es fehlt mir sehr.



Georg Kreisler. Da finde ich IMMER was, was mich erheitert. Ein geistvolles Genie, der Mann. Persönlich soll er recht schwierig gewesen sein, sagt seine Tochter (die ihn nicht mochte).

Wichtig: Ich habe das geübt, und ich übe es, damit ich in Zeiten der Krise nicht völlig

Das SOLLTE jeder Mensch machen, denn *natürlich* kommt Not überall vorbei – da gibt es keinen Schutz (wobei mehr Geld mehr Schutz KAUFEN kann, nur SCHMERZ ist so auch nicht abstellbar, da muß jede durch), nur „Coping“ (eingedeutschtes Psycho-Chinesisch für „Bewältigungsstrategien“ – als Therapeut benutze ich solche Wörter schon so lange, dass mi bisweilen erst gesagt werden muss, dass nicht jeder sowas weiß und kennt und versteht).

Teilen mit:

- [Klick, um über Twitter zu teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Klick, um auf Facebook zu teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Zum Teilen auf Google+ anklicken \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-