

Krankheitsakzeptanz, Selbstliebe und Achtsamkeit

Vorstandsmitglied der DCCV e.V.
Deutsche Morbus Chron und Colitis Ulcerosa
Vereinigung



DCCV e.V.
Deutsche Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung



JANINA DIETRICH-GROß

GANZHEITLICHE GESUNDHEITS,- UND
ERNÄHRUNGSBERATERIN

ENTSPANNUNGSTHERAPEUTIN
ABSCHLUSS IM APRIL 2024

Was erwartet Dich in diesem Vortrag?

Krankheitsakzeptanz

Wie kann ich meine Krankheit annehmen und sie als Helfer akzeptieren?

Selbstliebe

Was bedeutet Selbstliebe ?
Wie kann ich es lernen mich Selbst mehr zu lieben ?

Achtsamkeit

Übungen und Tipps für mehr Achtsamkeit in deinem Leben.

Krankheitsakzeptanz

Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.

Joseph Campbell



- ▶ Ohne den Willen zur ganz bewussten Ehrlichkeit und Achtsamkeit mit sich selbst, ist es nicht möglich die Krankheit zu akzeptieren.
- ▶ Den Widerstand gegen die Erkrankung/Diagnose in sich wahrnehmen, sich diesen Widerstand und Kontrollverlust eingestehen.
- ▶ Sich eingestehen diese Krankheit zu haben und deswegen in dieser Lebenssituation zu sein.
- ▶ Erlaube Dir ein chronisch kranker Mensch zu sein, auch wenn Du noch nicht weißt wie dieses Leben werden darf.

Krankheitsakzeptanz

Sich informieren über die Krankheit um vorbereitet zu sein, um Ängsten entgegenzuwirken

- ▶ Selbsthilfe (DCCVe.V., Selbsthilfegruppe beitreten)
- ▶ Fachliteratur aneignen
- ▶ Internet (fundiertes Fachwissen)
- ▶ Aufenthalt in Rehaklinik beantragen
- ▶ Wir müssen bereit sein uns zu erlauben krank zu sein und Hilfe annehmen.
- ▶ Psychotherapie

Krankheitsakzeptanz



Meine CED wurde zu meiner liebevollen
ALARMANLAGE !

Ein Wegweiser zur Selbstliebe !

Ein sich anbahnender Schub ist eine
Einladung des Lebens, des Körpers sich
ehrlich zu hinterfragen und die eigenen
Gewohnheiten und Verhalten zu ändern.

Oft hilft auch die sofortige Notbremse :
RUHE und RÜCKZUG aus dem Alltagsstrudel.

Was bedeutet
Selbstliebe ?

**Selbstliebe ist wirksame
Gesundheitsprävention !**

- ▶ Zu lernen sich selbst mehr zu lieben, bedeutet dass du dir selbst alles gibst, was Du brauchst – und zwar nicht erst, wenn vorher alles auf deiner To-Do-Liste erledigt wurde.
- ▶ Krankheit ist ein Hilferuf deines Körpers deine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit wieder auf Dich zu lenken.

Wie spüre ich
was ich
brauche?

**DURCH ACHTSAMKEIT MIT
DIR SELBST.**

**ACHTSAMES
WAHRNEHMEN VON
DEINEN BEDÜRFNISSEN
UND DEINEN
EMPFINDUNGEN !**



Das A-B-C Modell nach Albert Ellis

A-Aktivierendes Ereignis

Äußeres oder inneres Ereignis:

- Begegnungen, herausfordernde Situation
- Gefühle
- Körperliche Empfindungen, z.B. Bauchschmerzen

B-Bewertung

Überzeugungen, Gedanken, Annahme:

- Ich kann nichts machen !
- Was kann ich mir Gutes tun ?

C-Konsequenz

Gefühle und Verhalten:

- schädliches, unbewusstes oder auch unverändertes Verhalten
- Wohlwollendes, liebevolles Verhalten

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

Viktor Frankl

Selbstliebe und Achtsamkeit sind
Beste-Freunde, der eine kann nicht
ohne den anderen.



**Gehst du mit einem liebevollen und wohlwollenden Blick auf Dich Selbst
durchs Leben, kannst Du auch achtsamer und bewusster deine
Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken wahrnehmen.**



Durch die CED die uns mit auf unseren Lebensweg gegeben wurde, klopfen unsere Bedürfnisse etwas lauter an unsere Tür der Selbstliebe !



Achtsamkeitsübungen bieten Dir einen Weg an, Gefühl und Verstand in ein Gleichgewicht zu bringen, um damit zu einem intuitiven Wissen und Verstehen zu gelangen.

DU WIRST ZUM BEOBACHTER, ZUR BEOBACHTERIN DEINER INNEREN WELT.

Anregungen, Tipps und Übungen

für mehr
Achtsamkeit und
Selbstliebe in deinem
Leben

- ▶ NEIN sagen wenn Du ein NEIN spürst
- ▶ WOHLWOLLEND mit Dir sein
- ▶ Wenn Du nicht weißt was Du tun kannst, konzentriere dich auf ein positives Ergebnis.
- ▶ Entscheide Dich dafür das Du wichtig bist.
- ▶ Es geht nicht darum, Opfer zu bringen und keine Mühe zu scheuen:

Liebevoll zu sich selbst zu sein bedeutet, sich nicht zu überfordern. Versuche mit Leichtigkeit und einfühlsamen Eingehen auf deine eigenen Bedürfnisse zu reagieren.

Anregungen Tipps und Übungen

für mehr
Achtsamkeit und
Selbstliebe in deinem
Leben



- ▶ Verbringe Zeit in der Natur, z.B. mit Waldbaden
- ▶ Ernähre Dich gesund, esse so wenig wie möglich was nicht natürlich erzeugt wurde
- ▶ Mach Pausen im Alltag oder bei der Arbeit. Zieh dich zurück und nimm 3 tiefe bewusste Atemzüge, sie bringen dich umgehend von Außen nach Innen zu Dir
- ▶ Übe Meditationen, geführte kostenlose Meditationen, Autogenes Training, Body-Scans findest du in YouTube, bei Spotify, als Podcast oder als Hörbuch
- ▶ Finde einen Arzt bei dem Du Dich wirklich gut aufgehoben fühlst

Anregungen Tipps und Übungen

für mehr
Achtsamkeit und
Selbstliebe in deinem
Leben

- ▶ Lass Spaß und Lebensfreude nicht zu kurz kommen.
- ▶ Feiere und würdige kleine Erfolge
- ▶ Atemübungen, z.B. die 4-7-8 Atemübung
- ▶ Übe Dankbarkeit, in einer Meditation oder mit einem Dankbarkeitstagebuch

Die Anerkennung des Guten das schon in deinem Leben ist, ist Grundlage jeder Fülle.

Eckhart Tolle



Anregungen Tipps und Übungen

für mehr
Achtsamkeit und
Selbstliebe in deinem
Leben



- ▶ Lass Dir helfen ! Durch Freunde, Verwandte, Lebensberater, Therapeuten und im besonderen durch die **SELBSTHILFE**-Gruppen.

Ein guter Weg zu mehr zwischenmenschlicher Verbundenheit und um Hilfe bei Veränderungsprozessen zu haben besteht darin, sich einen Kreis von unterstützenden und inspirierenden Menschen aufzubauen.

Bisher hat die DCCV einen unglaublichen Betrag von mehr als

1,3 Millionen Euro

an Geldern für die Forschungsförderung zur Verfügung gestellt. Nur die wenigsten Selbsthilfeverbände betreiben überhaupt selbstständig Forschungsförderung.



INTERNET: WWW.DCCV.DE

INSTA: [@DCCV.DE](https://www.instagram.com/dccv.de)



Die DCCV bietet konkrete Unterstützung und Beratung in allen CED-relevanten Fragen. Mehr als 100 Ehrenamtliche in Landesverbänden und themenspezifischen Arbeitskreisen, geschulte Psycholog*innen sowie eine Sozialrechtskoordinatorin in der DCCV-Geschäftsstelle, ehrenamtliche, medizinische Fachexpert*innen in Telefonsprechstunden zu Fragen der Chirurgie, Kindergastroenterologie und allgemeinen CED-Themen bilden die breite Basis des DCCV-Beratungsangebots.



Herzlichen Dank für deine
Achtsamkeit



DCCV e.V.
Deutsche Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung

