

Martin Wulff

Selbsthilfeangebote



Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen
Telefon: 0511 74 48 45 – Mobil 01573 44 34 814
E-Mail: martin.wulff@hotmail.com
Facebook www.facebook.com/martin.wulff.58
www.shg-alltagsorgen.de

Unabhängige Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“ in Langenhagen mit ergänzenden Angeboten:
Barrierefreier Hauskreis in der Ev.-luth. Elia-Kirchengemeinde GehTreff / Gesprächskreis / Klön / Spieltreff / PC-Ecke

Unsere Selbsthilfe macht stark! Wir geben nicht auf!

Martin Wulff – Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen

An unsere Freundinnen und Freunde
der Diabetes-Selbsthilfe



Fotograf: Konstantin Gastmann pixelio.de

Ausführliche Informationen im Internet
27. Februar 2022

Telefonnummer für die Telefonkonferenz: 043422029990 –PIN 5474#
(Das letzte Zeichen ist ein Raute-Zeichen)

SHG- Info 3 /2022 – Selbsthilfegruppe Alltagssorgen und SHG Diabetes informieren
Gruppentreffen der SHG“Diabetes“: am 01.03.2022 Was tut mir im Alltag gut?
Teil 1: Selbsterkenntnis (Selbstreflexion) -

Das Thema „Was tut mir im Alltag gut“ ist ein erstes Schwerpunktthema 2022 und wird in
beiden Gruppen behandelt
Inhaltsverzeichnis

Nr.	Beschreibung	Seite
1.	Selbstreflexion ist eine Selbstüberprüfung	2
2.	Entwicklung der Persönlichkeit	2
3.	Zur Wiederholung und Vertiefung: Dinge ändern	2
4.	Checkliste 1: Was mir im Alltag gut tut, nicht nur bei Diabetes	3
5.	Einstellung ändern	4
5.1.	Einführung	4
5.2.	Eingestehen, dass es einem nicht gut geht	4
5.3.	Verantwortung übernehmen	4
5.4.	Fragen können manchmal die Antwort sein	5
5.5	Hilfreiche Fragen zur Selbstorientierung	5
5.6	Hilfreiche Fragen zur Selbstorientierung	5
5.7	Zeit mit Menschen verbringen, die uns Kraft geben	6

Durch dieses Schwerpunktthema wollen wir erreichen, dass wir lernen für uns selbst
authentischer zu werden, um gelassener und hoffnungsvoller in die Zukunft blicken zu
können. Das Thema wird uns noch länger beschäftigen



Unabhängige Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“ in Langenhagen mit ergänzenden Angeboten:
Barrierefreier Hauskreis in der Ev.-luth. Elia-Kirchengemeinde GehTreff / Gesprächskreis / Klön / Spieltreff / PC-Ecke

1. Selbstreflexion ist eine Selbstüberprüfung

Selbstreflexion ist eine Selbstüberprüfung. Es ist spannend, sich selbst immer besser kennen zu lernen, und sich selbst immer besser steuern zu können. Du solltest dir also immer wieder folgende Frage stellen.

- **Wer bin ICH, und warum bin ich so?**

Durch Selbstreflexion kommen wir uns selbst auf die Spur.

Wir haben manchmal schlechte Erfahrungen gemacht.

- **Nun ist es an der Zeit, selbst alles dafür tun, unsere Einstellungen zum Leben zu ändern, und uns von diesen Prägungen zu befreien.**

2. Entwicklung der Persönlichkeit

Wer sich in seiner Persönlichkeit weiter entwickeln möchte, der wird irgendwann nicht mehr um das Thema Selbstreflexion herum kommen.

- Schließlich geht es in der Persönlichkeitsentwicklung darum, sich zu dem Menschen zu entwickeln, der in uns steckt.
- Dafür ist es wichtig, sich von alten Prägungen und Erfahrungen ein wenig zu befreien, und zu schauen, was man denn eigentlich selbst wirklich will.
- So kann ein Hinterfragen von Erlerntem oft hilfreich sein, sich selbst besser kennen zu lernen.

3. Zur Wiederholung und Vertiefung: Dinge ändern

Es gibt Dinge im Leben, die können wir nicht ändern.

Wir haben uns folgende Beispiele überlegt

- den Job verloren
- eine schwere Krankheit
- und und und.

Da gibt es nur noch zwei Möglichkeiten.

- **Entweder wir bleiben stehen am Grab der Vergangenheit. Oder wir gehen weiter, sobald wir so weit sind, und schreiben die nächsten Kapitel unserer Zeit hier auf der Erde. Text vom 19.02.2022**

Zitate (1)



- Wandel ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling (Vincent van Gogh)
- Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)



Unabhängige Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“ in Langenhagen mit ergänzenden Angeboten:
 Barrierefreier Hauskreis in der Ev.-luth. Elia-Kirchengemeinde GehTreff / Gesprächskreis / Klön / Spieltreff / PC-Ecke

4. Checkliste 1: Was mir im Alltag gut tut, nicht nur bei Diabetes

Nr.	Buchstabe	Beschreibung	Bezeichnung der Wichtigkeit 1,2,3
1.	W	Wissen über „meine“ Gebiete aneignen	
2.	A	Achtsamkeit lernen für mich selbst und anderen	
3.	S	Selbstverantwortung übernehmen	
4.	M	Mit anderen sprechen und austauschen	
5.	I	Initiative - Eigeninitiative ergreifen	
6.	R	Richtungsweisend in die Zukunft blicken	
7.	I	Immer für andere da sein, wenn ich gebraucht werde	
8.	M	Mitgefühl zeigen, wenn Andere erzählen	
9.	A	Akzeptieren lernen, z.B. neue Lebenssituationen annehmen	
10.	L	Launen meiner Mitmenschen ertragen auch ich habe meine Eigenarten	
11.	L	Lebenslang interessiert sein an Neuem	
12.	T	Themen für die Gruppenarbeit vorschlagen	
13.	A	Andere ermuntern, den Gruppen beizutreten	
14.	G	Gut leben trotz Diabetes u. a. Erkrankungen	
15.	G	Gesund leben lernen, Schritt für Schritt	
16.	U	Unruhe besiegen lernen ruhiger zu werden	
17.	T	Täglich positive Gedanken pflegen	
18.	T	Tägliches Training aufnehmen	
19.	U	Ursachenforschungen betreiben, z.B. regelmäßige Arztgespräche und Untersuchungen einhalten und nutzen	
20.	T	Tun, was gefällt, ohne den Anderen zu belasten, aber Spielregeln bei chronischen Erkrankungen und Diabetes einhalten	

Gedanken (1)
 Leben
 gestalten



Gestalte ein Leben nach Deinen Vorstellungen
 Ist es nicht deprimierend, von einem Urlaub zum nächsten zu denken?
 Oder am Montagmorgen schon den Freitag herbei zu sehnen?
 Seth Godin hat es gesagt: Anstatt dich zu fragen, wann dein nächster Urlaub kommt, solltest Du lieber ein Leben gestalten dem Du nicht entfliehen musst!



5. Einstellung ändern

5.1. Einführung

Hast Du Dir eigentlich schon einmal überlegt, **wie man seine Einstellung ändert, wenn man die Situation nicht ändern kann?** Es geht im Folgenden kleinen Kapitel um die Generalfrage unseres Lebens, so meine ich:

➤ Eine andere Einstellung, ja, gern, aber wie?

Hier einige Ansätze, die mir dabei immer wieder geholfen haben:

5.2. Eingestehen, dass es einem nicht gut geht

Der erste Schritt ist immer, den Kampf gegen die Realität aufzunehmen.

- Es ist der eigene Entschluss, auszusteigen aus dem Kreislauf des Wünschens, dass es anders sei, als es ist und wieder alles gut sei.

Zunächst mal ist es einfach nur „beschissen“. Die Situation ist beschissen, wir fühlen uns beschissen usw. Ich glaube, wir alle kennen solche Situationen. Diese Phase des Zulassens lässt sich nach meiner Lebenserkenntnis nicht überspringen.

- Wenn wir nicht handeln, werden wir die alte Richtung beibehalten.

5.3. Verantwortung übernehmen

Im zweiten Schritt sollten wir also die volle Verantwortung für uns und unser Leben übernehmen. Beginnend bei unserer Einstellung, etwas in unserem Leben verbessern zu wollen.

Die wenigsten Situationen sind schließlich nur schlecht. Es ist an uns, das Gute daran zu finden. Das bringt uns zum nächsten Punkt.

Zitate (2)
Entscheidungen treffen



- Entscheidungen treffen wir mit einem lächelndem und einem weinenden Auge. (William Shakespeare)
- Kluge Entscheidungen sind die, bei denen Kopf Bauch, Verstand und Gefühl koordiniert sind. (Maja Storch)
- An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser. (Charlie Chaplin)



Unabhängige Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“ in Langenhagen mit ergänzenden Angeboten:
Barrierefreier Hauskreis in der Ev.-luth. Elia-Kirchengemeinde GehTreff / Gesprächskreis / Klön / Spieltreff / PC-Ecke

5.4. Fragen können manchmal die Antwort sein

Wussten Sie schon? Experten in Fachbüchern und in einschlägigen Internetseiten behaupten: **Unser Gehirn ist wie Google.**

Wenn man darüber nachdenkt, kann man diese Behauptung verstehen:

Was wir fragen bestimmt, welche Antworten wir bekommen. Fragen lenken unseren Geist, sind wie Weichen an Schienen, die uns entweder weiterbringen, weiter ins Unglück führen oder in die Freiheit.

5.5. Hilfreiche Fragen zur Selbstorientierung

- Was ist gut an der jetzigen Situation?
- Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen?
- Wie kann ich diese Erfahrung nutzen für eine bessere Zukunft?
- Schädlichen und unangemessenen Gedanken die Macht entziehen. Zum Beispiel „Ich werde nie wieder glücklich sein!“ oder „Was passiert ist, ist bestimmt nur eine Strafe, die ich verdient habe“ oder „Immer ziehe ich das Pech an!“ Wenn wir ehrlich sind, können wir gar nicht wissen, ob das stimmt. Klar ist nur, dass uns so zu denken nicht unterstützt.
- Was kann ich heute Gutes tun?
- Wofür bin ich dankbar?

5.6 Hilfreiche Fragen zur Selbstorientierung

Positiv zu sein kann uns durchaus helfen.

Positives Denken findet nicht nur im Kopf statt. Wer positiv durchs Leben geht, erfährt viel mehr positive Emotionen und fördert sogar die eigene Gesundheit. Denn positives Denken stärkt das Immunsystem, während negative Gedanken genau das Gegenteil bewirken. Sie machen unglücklich, depressiv und krank.

Positive Gedanken beflügeln Dich hingegen geradezu und bringen Dich dem Glück einen Schritt näher. Wer positiv denkt, lässt das Positive in sein Leben und ist langfristig zufriedener. Wer negativ denkt, zieht sich selbst – und auch andere – immer weiter runter.

Gedanken (2)
Lebensweisheiten

- Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt (Albert Einstein)
- In jeder Minute, die du im Ärger verbringst, versäumst du 60



glückliche Sekunden deines Leben (Albert Schweitzer)

5.7. Zeit mit Menschen verbringen, die uns Kraft geben

Kaum etwas beeinflusst uns, unsere Stimmung und unsere Einstellung mehr als die Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen.

- Die „Energien“ anderer dringen besonders leicht in uns ein, wenn wir verwundet sind.
- Die Frage ist: Sind diese Energien heilsam? Oder vergiften sie die Wunden und lassen sie über Jahre eitern?

Für uns geht es darum, dass wir versuchen, uns mit einem Kreis von authentischen Menschen mit Mitgefühl und dem Willen zu umgeben, die, das Beste aus dem machen, wollen, was geschieht.

- Das kann auf unseren Geist abfärben wie eine frisch gestrichene Bank auf unseren Hintern.

Erinnern wir uns daran wenn wir mal wieder tüchtig herausgefordert werden.