

KAPITEL 17

The Comeback - Wo Pia und Rüdiger jetzt stehen

#Essenzen

PIA und **RÜDIGER** gestalten ihr Leben nach ihrer Erkrankung und Heilung völlig anders als davor. Sie sind beide achtsamer und fürsorglicher gegenüber sich selbst und den eigenen Bedürfnissen geworden. Sie gestalten ihren Tag bewusst mit kleinen Ritualen, Pausen und Bewegung. Beide sind durch die Krise und ihre Bewältigung gewachsen und haben sich deutlich entwickelt – auch wenn die eigentliche Krisenerfahrung natürlich sehr unangenehm war.

#Transfer



Wir haben am Anfang der Staffel mit dieser Übung angefangen. Jetzt wo Du die Staffel durchlaufen bist, was verbindest Du jetzt mit mentaler Gesundheit?
Kreise die für Dich relevanten Wörter ein und schreibe Deine zusätzlichen Assoziationen in die leeren Felder.

ÜBERFLÜSSIG ESOTERIK BEHINDERUNG

KRANK MUTIG WICHTIG THERAPIE

BEFREIEND KLISCHEES TREND

UNTERSTÜTZEND LEBENDIGKEIT ANGST

SPIRITUALITÄT AUFBAUEND

Journaling Prompt:

Gerne möchten wir Dich zum Abschluss der Reise zur mentalen Gesundheit und gesunder Führung auch noch einmal mit ein paar Impulsen zum Journaling versorgen. Nimm Dir bitte 20 Minuten Zeit und schreibe Deine Gefühle und Gedanken zu folgenden Impulsfragen auf:

- Worum geht es mir eigentlich im Leben?
- Was sind meine Träume und Sehnsüchte?
- Wie will ich denn mein Leben gestalten, fernab von sämtlichen Verpflichtungen und Anforderungen von Außen?
- Wie kann ich fürsorglicher und liebevoller mit mir und anderen sein?
- Wie möchte ich meine Tage entsprechend gestalten?