

Pause dem schlechten Gewissen

Eigene Ressourcen stärken und Kraftquellen nutzen

Praxistag der Demenz
29.09.2023



Phasenweise...



Welche Gefühle kommen hoch?



irritiert	laut	enttäuscht	masochistisch	zweifelnd	unfähig	unsensibel	furchtsam	am Boden zerstört	weinerlich	todernst
wütend	reaktiv	entmutigt	feststeckend	ungewiss	allein	abgestumpft	zu Tode	schikaniert	sorgenvoll	strikt
feindselig	fluchend	beschämt	verkrampft	unentschlossen	gelähmt	reserviert	verängstigt	benachteiligt	schmerzgeplagt	stimrunzelnd
beleidigend	schroff	kraftlos	angespannt	perplex	ermüdet	lustlos	argwöhnisch	schmerzerfüllt	desolat	zurückgestoßen
ungehalten	streitsüchtig	herabgewürdigt	blockiert	verlegen	nutzlos	gelangweilt	alarmiert	gequält	unglücklich	angewidert
aufgebracht	giftig	schuldig	hoffnungslos	zögernd	minderwertig	geistig	in Panikverängstigt	verletzt	einsam	unfair
hasserfüllt	zornig	unzufrieden	griesgrämig	schüchtern	verletzlich	abwesend	besorgt	beleidigt	betrübt	sich angegriffen
unangenehm	aufbrausend	sich elend	daneben	desillusioniert	leer	kalt	erschrocken	leidend	traurig	fühlend
angreifend	halsstarrig	fühlend	launisch	argwöhnisch	verstört	leelos	bedroht	schmerzend	bestürzt	taktlos
aggressiv	rebellisch	jämmerlich	mäkelnd	mit ungutem	mitleiderregend	kaltschnäuzig	feige	in der Opferrolle	überempfindlich	verletzend
verbittert	entnervt	selbstverachtend	Widerstand	Gefühl	verdammt	uninteressiert	misstrauisch	mit gebrochenem	reumütig	rechthaberisch
frustriert	ungeduldig	selbst hassend	leistend	verloren	überwältigt	unempfindlich	verklemmt	Herzen	sauer	gestelzt
kontrollierend	zuwider	schmollend	bestrafend	unsicher	inkompetent	müde	sich sorgend	gemartert	sich selbst	steif
nachtragend	verurteilend	niedergeschlagen	missmutig	ruhelos	unfähig	mechanisch	abwehrend	entsetzt	strafend	brutal
hitzköpfig	kochend vor	sich schrecklich	verschoben	gestresst	gemacht	langsam	schrecklich	ungerecht behandelt	unwürdig	aufdringlich
bösartig	Wut	fühlend	grantig	unbehaglich	keine Gefühle	träge	vorsichtig	gedemütigt	zerbrechlich	vernachlässigend
rasend	höhnisch	hunds miserabel	belastet	vergleichend	zulassend		beunruhigt	zurückgezogen	getrennt	hinhaltend
kritisch	sarkastisch	verzweifelt	negativ	unehrlich	abgeschnitten		mit sich selbst	verschnupft	aus heiterem	grob
niederträchtig	überheblich	befremdet	verschlossen	überlegen	gefangen		beschäftigt	empört	Himmel	schimpfend
gewalttätig	schrill	mies	nicht ganz auf	verächtlich	schwach		rigide	leidend	getroffen	zeternd
rachsüchtig	respektlos	pessimistisch	der Höhe	manipulativ	krank		phobisch	distanziert	weinend	gellend
sadistisch	eifersüchtig	herunter-	energielos	wertend	angeekelt		intolerant	angegriffen	ächzend	schreiend
gemein	herunter-	gekommen	in der Hölle	vorurteilsbehaftet	zappelig		zerrissen	terrorisiert	jammernd	hart
gehässig	gemacht	selbstkritisch	zitternd	streitlustig	sehnsüchtig,		eingeschüchtert	tyrannisiert		künstlich
wutentbrannt	um sich	sich selbst	empfindlich	herrisch	voll Verlangen		ausweichend	gekränkt		falsch
aufgewühlt	schlagend	herab-würdigend	verhärtet	herablassend	hungrig		abstoßend	unterdrückt		oberflächlich
feindlich	schreiend	bedrückt	unentschieden	fordernd	sich windend		versteinert	herabgesetzt		besitzergreifend
zurückge-	kreischend	mürrisch	eingefallen	bestürzt	nervös		unbeugsam			klagend
wiesen	rachgierig	verzagt	mit hängenden	abgelenkt	zuckend		paranoid			unverblümt
wahnsinnig	sich rächend	mutlos	Schultern	desorientiert	zwanghaft		gehemmt			
böse	zurechtweisend	trübselig	schmerzerfüllt	aus dem Gleich-			klammernd			
erzürnt	neidisch	scheußlich		gewicht geraten			vorurteilsbehaftet			
				rasend			Platzangst			
				errötend			entwickelnd			
				unbeholffen						



Sind die Gefühle echt?



Primärgefühl vs. Sekundärgefühl



Reflexion in Partnerschaft



Stein-im-Schuh-Tage



Kraftquellen nutzen

Einander Zeit verschaffen

Familiäre und freundschaftliche Netzwerke aktivieren

Offen kommunizieren

Nach Möglichkeiten zur Entlastung suchen

Bei sich beginnen

Unzufriedenheit aushalten

Bestätigung holen (Vertrauenspersonen)

Die Krankheit annehmen – eigene Welten werden geschaffen

Die Krankheit als Chance für Veränderungen

Mit der Zeit gehen, alles geschieht phasenweise...

Danke fürs Zuhören

