



Sinnvolle Maßnahmen für einen ganzheitlichen & sinnvollen Lebenssinn oder Lebensabend

- 1) Ausdauersport und Konditionsaufbau
- 2) Entspannungstechniken durch komplexe Achtsamkeit zur Unterstützung bei Schlafstörungen
- 3) Antidepressive Medikamente - sprechen Sie mit Ihrem Psychiater/in
- 4) Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils (Ernährung, Landschafts-Erfahrungen, Green-Exercises u.v.m.)
- 5) Berufliche Integration also keinen Krankenstand
- 6) Sich für Bildung zu motivieren
- 7) Sich für handwerkliche Tätigkeiten zu motivieren (Gartengestaltung, basteln, etc.)
- 8) Frühere Interessen der Freizeitgestaltung zu aktivieren, z. B. Naturerleben Verarbeitung der Krankheitserfahrung und Entwicklung eines ganzheitlichen sinnvollen Lebenssinnes oder Lebensabend
- 9) Reflexion der Erfahrungen mit Psychotherapie oder Hilfeagenturen
- 10) Zu tun, was im Leben zählt ... sinnorientiert und werteorientiert z.B. ehrenamtliche Tätigkeiten, Tätigkeiten die der Gemeinde dienen, anderen helfen, etc.
- 11) Sich ein Haustier nehmen

Viel Spaß

P.S. Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung.