

## Rückfallprophylaxe

Meine Lebensgestaltung ist <b>bisher</b> pathogen	Sie wird <b>jetzt</b> gesund erhaltend
- durch zu viel..	- durch weniger....
- und durch zu wenig....	- und durch mehr.....

### Sich auf den Rückfall **emotional** einstellen:

Angst vor dem Rückfall beschwört diesen herauf.

Erlaubnis des Rückfalls nimmt ihm das Bedrohliche.

Erkennen des Rückfalls als vorübergehende Symptombildung hilft seine Begrenztheit zu sehen.

Immer wieder an den Rückfall denken, hilft auf ihn gefasst zu sein.

Den Ernstfall in Gedanken durchspielen mit seiner erfolgreichen Meisterung bereitet mich auf diesen vor.

Erinnerung an erfolgreiche Meisterung eines Rückfalls hilft mir das Richtige zu tun.

Wenn das Rückfallgeschehen real in Gang kommt, gilt es, ganz bewusst das Geschehen zu verfolgen, um im rechten Moment die gelernten Bewältigungsstrategien anwenden zu können.

### Sich auf den Rückfall **kognitiv** einstellen

#### **Erkennen rückfallauslösender Situationen:**

Welche Situationen können einen Rückfall auslösen?

Was ist das Charakteristische an diesen Situationen?

Wie kann ich mit ihnen umgehen?

#### **Erkennen früher Rückfallreaktionen:**

Welche Reaktionen sind ein beginnender Rückfall?

Was ist das Charakteristische an diesen Reaktionen?

Wie kann ich mit ihnen umgehen?