
ABC-GESUND

Angenehme Gefühle erzeugen

- erledigen, Selbstfürsorge, Spaß, Sorgen loslassen
- kurzfristig, größere Ziele, Beziehungen, auf Positives konzentrieren

Beziehungen und Verantwortungen pflegen

- tgl. für jmd. verantwortlich sein; Pflanzen, Tiere
- Sinn im Leben, Dazugehörigkeit, bewusst, kleinschrittig

Chaos beseitigen

- Planung statt Stress, Leben verbessern, schwierige Sit. Vorbereiten
- was beeinflussbar? (ändern, vorbereiten), was nicht? (akzeptieren)

Gymnastik und Sport

- Vorsorge, Fürsorge, Spaß, in Maßen

Ernährung

- Essen und Trinken

Schlaf

- Schlafhygiene (Tipps)

Untersuchungen und Medikamente

- Anordnungen befolgen

Drogen und Alkohol meiden

- Emotionsverstärker, schwächt Kontrollinstanz

in Anlehnung an: Bohus, M. (2018)