

DEINE REISE
zu Dir
BEGINNT JETZT.

trotzms

*Du hast noch
Fragen rund um das
Thema Achtsamkeit?*

*Dann
melde Dich:*

Unser Team ist Mo–Fr
von 8–20 Uhr für Dich da.

 **0800.1010800**

Deine kostenlose Servicenummer

*Du möchtest
up to date bleiben?*

↓
Erfahre mehr auf
www.trotz-ms.de oder folge uns
auf Social Media **@trotz_ms**



.....

trotz ms DER PODCAST



trotzms
MEIN SERVICE

Halte einfach Deine
Handykamera über
den QR-Code und
schon landest Du auf
unserer Website!



Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2023

www.roche.de

Bildnachweise:
Cover: FreshSplash Getty Images,
S. 2 Westend61 Getty Images,
S. 5 Ali Magida El-Kassis stocksy

M-DE-00008298

trotzms

Roche

*ACHTSAMKEIT
BEI MS*

WISSEN KOMPAKT

#10



DIE ROLLE VON ACHTSAMKEIT BEI MS

Warum ist Achtsamkeit für Menschen mit MS so wichtig?

Bei einer chronischen Erkrankung wie MS sind die Folgen nicht nur körperlich spürbar. Auch die psychische Gesundheit spielt eine wichtige Rolle. So erleben Betroffene häufig Fatigue oder auch Depressionen. Achtsamkeit kann Dir dabei helfen, Dich selbst bewusster wahrzunehmen, Empfindungen wertfrei anzunehmen und Dein psychisches Wohlbefinden zu steigern.

Achtsamkeit (engl. mindfulness)

bedeutet so viel wie „sich bewusst auf den Moment einlassen“. Regelmäßiges Training ermöglicht, Depressionen, Angstzustände und Dein Stresslevel zu verringern. Natürlich lassen sich psychische Herausforderungen durch Achtsamkeit nicht komplett aus dem Weg räumen. Ein konstruktiver Umgang mit Deiner MS kann aber Deine Einstellung dazu positiv beeinflussen. So lässt sich Deine Lebensperspektive und -qualität verbessern – selbst wenn Du Dich in einer schwierigen Situation befindest oder es Dir körperlich oder seelisch nicht gutgehen sollte.

Agenturfoto. Mit Model gestellt.

Mal wieder auf Autopilot?

Wer achtsam mit sich umgeht, erkennt, ob wirklich alles in Ordnung ist oder ob er mal wieder in den Autopiloten geschaltet hat. In diesem Modus neigen wir dazu, einfach nur zu funktionieren, die To-do-Liste abzuhaken und nicht weiter in uns hineinzuspüren. Mit Achtsamkeitsübungen kannst Du Deine Selbstwahrnehmung verbessern.

Achtsamkeit lernen leicht gemacht

Schon wenige Minuten täglichen Achtsamkeitstrainings helfen Dir, Dich besser zu fokussieren und gelassener zu werden. Achtsamkeitsübungen kannst Du zum Beispiel bereits morgens im Bett durchführen, um Dich auf den Tag einzustimmen oder in Deine Mittagspause integrieren. Wer sich abends in Achtsamkeit übt, kann zu einem besseren Schlafrhythmus finden. Es gibt z. B. verschiedene Apps, die Dir den Einstieg in einen achtsameren Umgang mit Dir selbst erleichtern.

„Ich kann anstehende
Arzt-Termine etwas
ruhiger angehen
als früher.“

JOHANNA, 45 JAHRE,
MS-BETROFFENE

Auch Angehörige sollten achtsam mit sich selbst sein

Aus falsch verstandener Fürsorgepflicht nehmen sich viele Angehörige von chronisch Erkrankten nicht die Zeit, die sie dringend für sich bräuchten. Häufig wächst dann der Wunsch nach Verschnaufpausen, aber sie fürchten, dann egoistisch zu handeln. Aber achtsam mit sich umzugehen sowie mit den eigenen seelischen und körperlichen Kräften hauszuhalten, hat nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil: Nur wenn Du sorgsam mit Dir und Deiner Gesundheit umgehst, kannst Du stark für andere sein.

Tipps für mehr Lebensqualität DURCH DEN ACHTSAMEN UMGANG MIT DIR SELBST

Schon wenige Minuten täglichen Achtsamkeitstrainings helfen Dir, Dich besser zu fokussieren und gelassener zu werden. Es gibt vielfältige Wege, Achtsamkeit zu trainieren – zum Beispiel:

KLEIN ANFANGEN

Mit Atemübungen und geführten Meditationen: So kannst Du innere Anspannung lösen und Dein Gedankenkarussell etwas entschleunigen.

IM HIER UND JETZT LEBEN

Bei der Selbstreflektion machst Du Dir gedanklich Notizen über Deine momentanen Empfindungen und Erlebnisse. Wortschatzerweiterungen durch positive Wörter beeinflussen zusätzlich, wie Du Situationen bewertest.



KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN

Etwas fortgeschrittener sind der sogenannte „Bodyscan“, Schwereübungen oder progressive Muskelentspannung, bei denen Du Dich nacheinander auf verschiedene Teile Deines Körpers konzentrierst. Dafür braucht es jedoch etwas Übung, denn bei Ruhelosigkeit fällt es schwer, sich völlig darauf einzulassen. Wenn Du das allerdings bereits beherrschst, kannst Du beispielsweise Muskelverspannungen lösen oder körperliche Schmerzen abschwächen.

PRIORITÄTEN SETZEN



Die Frage nach dem Warum sorgt dafür, dass Du besonders bei Fatigue Deine Energie zielgerichtet einsetzen und gewohnte Tätigkeiten effizienter angehen kannst. Ein Energietagebuch kann dabei helfen.

Mit etwas Geduld und Übung findest Du heraus, welche Methoden am besten zu Dir passen. So schaffst Du es, Gewohnheiten in Deinen Alltag zu integrieren, um Dein Körperbewusstsein zu stärken und besser mit starken Emotionen, Schmerzen oder anderen herausfordernden Situationen umzugehen.