

Motivation Selbstvertrauen Kraftquellen



Selbstbewußt mit Diabetes

Rainer Paust • Heiner Ellebracht

KIRCHHEIM



Einführung

85 % aller Diabetiker sind nicht geschult

Die Idee zu diesem Buch kam uns an einem warmen Sommerabend – wir saßen auf der Terrasse und sprachen über das Leben mit Diabetes, der Himmel über uns leuchtete sternenklar ... Ebenso klar war, daß Menschen mit Diabetes in Deutschland noch immer viel zu oft für unmündig erklärt werden. Nicht jeder Diabetiker hat bisher an einer Schulung teilnehmen können. Damit fehlt etlichen von ihnen die Möglichkeit, über ihre Diabetesbehandlung selbst zu entscheiden.

In der Schulung lernen Patienten mit Diabetes, wie sie selbst mit ihrer Behandlung normale Blutzuckerwerte erreichen können, um von unnötigen kurz- und langfristigen Folgen des Diabetes verschont zu bleiben. Außerdem lernen sie, die Behandlung des Diabetes mit ihrem Lebensstil in Einklang zu bringen.

Diabetiker als Menschen ernst nehmen

Viele Diabetiker wollen jedoch mehr! In der Begegnung mit Diabetes-Teams möchte jeder Diabetiker mit seinen Erfahrungen, Stärken und Bemühungen ernst genommen und nicht wie ein unmündiger Patient behandelt werden. Diabetiker wollen, daß ihre Ärzte und Diabetesberater sie als Menschen mit persönlichen seelischen und zwischenmenschlichen Fragen, die im Leben mit Diabetes auftreten können, ernst nehmen, ihnen zuhören und – wann immer möglich – helfen, Antworten zu finden! Diabetiker wünschen sich neben Informationen zur selbständigen und unabhängigen Umsetzung ihrer Insulin- oder Tablettenbehandlung auch Tips, wie sie ihre Eßgewohnheiten dauerhaft ändern können. Sie möchten erfahren, wie sie im Zusammensein mit anderen Menschen im alltäglichen Leben mit Diabetes zufriedener werden können. Sie wol-

len Strategien kennenlernen, wie sie selbst immer wieder Kraftquellen erkennen und nutzen können, und dabei neue Motivation gewinnen.

Hinderliche Verhaltensmuster erkennen und ändern

Lebensgewohnheiten und Verhaltensmuster, die mit der Diabetesbehandlung nicht in Einklang gebracht werden können, erschweren den Betroffenen den alltäglichen Umgang mit ihrem Diabetes erheblich. Gründe für das Festhalten an hinderlichen Gewohnheiten und Verhaltensmustern sind oft negative Gedanken und Einstellungen zum Diabetes. Viele der hinderlichen Verhaltensmuster führen dazu, daß Diabetiker immer wieder die Erfahrung machen, öfter unglücklich, unzufrieden und erfolglos in ihrem Leben mit Diabetes zu sein, als sie es sich wünschen.

Aber: Verhaltensmuster und Einstellungen sind veränderbar! Jeder Diabetiker kann selbst durch eigene positive Veränderungen hinderliche Gewohnheiten überwinden und sich dadurch das Leben mit seinem Diabetes erleichtern. Von ebendiesen Möglichkeiten und Wegen zu positiven Veränderungen im Leben mit Diabetes handelt dieses Buch.

Hinderliche Verhaltensmuster machen unglücklich

Positive Veränderungen

Wem hilft dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich an Diabetiker,

- die ihr Leben mit Diabetes besser in den Griff bekommen wollen;
- die die Gefühle, welche der Diabetes in ihnen hervorruft, besser bewältigen wollen;
- die den Eindruck haben, aufgrund hinderlicher Verhaltensmuster und Gewohnheiten häufiger unglücklich, unzufrieden und erfolglos in ihren Bemühungen bei der Diabetesbehandlung zu sein;
- die nach neuen Kraftquellen und zusätzlicher Motivation suchen, um mit ihrem Diabetes dauerhaft ohne Belastung zu leben.

Dieses Buch richtet sich aber auch an Menschen, die mit Diabetikern zusammenleben und

- ihre Diabetiker besser bei der täglichen Selbstbehandlung unterstützen wollen,
- ohne zum „Aufpasser“ zu werden.

Eine positive Einstellung zum Diabetes finden

**Mut zur
Selbst-
erkenntnis**

Jeder Diabetiker kann seinen Weg zu einem besseren Leben mit Diabetes selbst gestalten, ohne sich dabei „den Appetit verderben zu lassen“, vorausgesetzt, er ist bereit, etwas über sich selbst zu erfahren. Selbsterfahrung und Selbstbeobachtung ermöglichen es, eingefahrene Verhaltensgewohnheiten und Denkmuster zu erkennen, die ein selbstbewußtes und freies Leben mit Diabetes bisher verhindert haben.

Diabetes als Chance

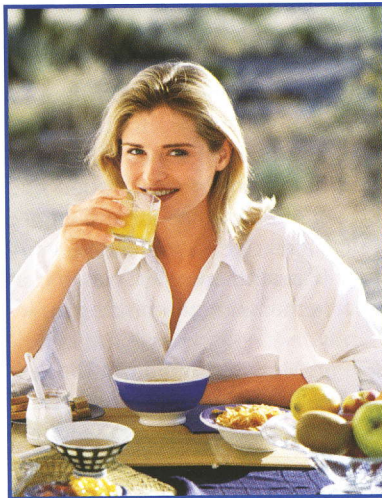
Früher hatte das Wort „leiden“ die Bedeutung, daß etwas „erfahren“ wird. „Leiden“ hieß sehr konkret auch, daß sich Menschen auf den Weg machen, um etwas zu erfahren.

**Positive
Lebensein-
stellung
entwickeln**

Natürlich möchte niemand unter Diabetes leiden. Persönliches Leiden wird jedoch zum Ausgangspunkt einer Entwicklung, wenn wir ihm eine neue Bedeutung geben. Diabetes fördert Selbsterfahrung! Durch Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis läßt sich eine positive innere Einstellung zum Diabetes und zu sich selbst entwickeln. Sobald dies geschieht, besteht keine Notwendigkeit mehr, den Diabetes ausschließlich als lästiges Übel im Leben wahrzu-

nehmen. Eine positive Einstellung zum Diabetes schafft zusätzliche Möglichkeiten, sich mit der Behandlung bei allen Aktivitäten frei zu fühlen.

Mehr Selbsterkenntnis bezüglich hinderlicher Verhaltensgewohnheiten und Denkmuster zieht in den meisten Fällen positive Veränderungen nach sich. Neue Selbsterkenntnisse regen Diabetiker an, mit befriedigenderen Verhaltensweisen zu experimentieren. Selbsterkenntnis erweitert die Möglichkeiten



persönlicher Selbstverwirklichung und stärkt das selbständige Lösen von Problemen mit dem Diabetes.

Gerade weil die tägliche Zufriedenheit mit dem Diabetes so sehr mit der eigenen Einstellung, dem eigenen Verhalten und den persönlichen Stärken verbunden ist, ist es möglich, förderliche Eigenschaften und Merkmale an sich selbst zu entdecken.

Anstiftung zu mehr Selbstbewußtsein

In diesem Buch wollen wir Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, Mut zu mehr Selbsterkenntnis machen. Wir werden zeigen, wie Sie nach und nach mit einigen umsetzbaren und bewährten Schritten mehr Selbstbewußtsein in Ihr Leben als Diabetikerin bzw. Diabetiker bringen. Nehmen Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand, statt still abzuwarten und zu hadern, bis sich alles von allein bessert – worauf Sie wahrscheinlich lange warten können. Schon viele Diabetiker haben seit längerem damit angefangen, die Vorstellung vom „Kranksein“ aufzugeben und stattdessen selbstbewußt und frei mit ihrem Diabetes zu leben.

Es ist uns besonders wichtig, Sie in der Idee zu bestärken, daß Sie selbst es in der Hand haben, wie Sie Ihr Leben mit Diabetes in Zukunft gestalten!

Warten Sie nicht, bis andere etwas für Sie entscheiden! Entscheiden Sie selbst, wie Sie mit Diabetes leben möchten und welche Behandlung für Sie die richtige ist. Machen Sie sich bereit, die Verantwortung für Ihr Leben mit Diabetes selbst zu übernehmen! Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten, um auf Ihr eigenes Schicksal einzuwirken.

Machen Sie sich klar: Je mehr Selbstbewußtsein Sie in Ihr Leben bringen, desto freier können Sie leben – auch mit Diabetes.

Was hilft, mit Diabetes zurechtzukommen?

Wie Sie zu Ihrem Diabetes stehen und mit welchen Augen Sie Ihre Situation betrachten, darüber entscheiden Sie ganz allein. Ob Sie zufrieden und erfolgreich mit Ihrem Diabetes leben, hängt zum größten Teil von Ihrer inneren Einstellung ab, die Sie sich und dem Diabetes gegenüber gelten lassen.

Die folgenden Punkte sind nach unserer Erfahrung die Voraussetzung dafür, daß Menschen mit ihrem Diabetes selbstbewußt, zufrieden und frei umgehen können. Sie ziehen sich wie ein roter Fa-

Selbstbewußt und frei leben

So kommen Sie zurecht

den durch alle Themen dieses Buches und durch alle Fragen des Lebens mit Diabetes.

Menschen sind in der Lage, mit ihrem Diabetes zurechtzukommen, wenn sie

- ihren Diabetes und ihre Behandlung ernst nehmen,
- über eine effektive Behandlung verfügen, mit der sie Einfluß auf ihre Gesundheit nehmen können,
- durch ihr eigenes Verhalten in der Behandlung erfolgreich sein können,
- realistische Erwartungen an sich selbst stellen,
- sich bei Mißerfolgen nicht als Versager abwerten, sondern nach Verbesserungen in ihrer Behandlung und im Verhalten suchen,
- „Nutzen“ und Vorteile ihrer Behandlung höher einschätzen als die „Kosten“ bzw. den Aufwand, den sie dafür betreiben müssen, und
- Verantwortung für das eigene Handeln tragen.

Verantwortung übernehmen

Dieser lebensnahe Ratgeber ermutigt Sie, selbstbewußt und positiv mit Diabetes zu leben. Konkrete Tips, Übungen und Tests helfen Ihnen, hinderliche Vorstellungen von „Kranksein“ aufzugeben und aktiv das eigene Leben zu gestalten. Die Autoren werden Sie motivieren. Das Resultat: Kraft und Selbstvertrauen für den Alltag.

- Leben Sie mit Ihrem Diabetes
- Planen Sie Ihre Gesundheit
- Selbstachtung bringt Lebensqualität
- Von der Frustration zur Motivation
- Wissen hilft, ist aber nicht alles



Rainer Paust

ist Diplom-Pädagoge, Familien- und Systemtherapeut. Seit 1991 arbeitet er in einem Diabeteszentrum sowie in der Fortbildung von Fachkräften und führt eine Praxis als Berater.

Dr. med. Heiner Ellebracht

ist Arzt/Psychotherapeut und Geschäftsführer von eurosysteam GmbH. Seit über 15 Jahren arbeitet er als Berater, Coach und Trainer in Unternehmen und Organisationen.