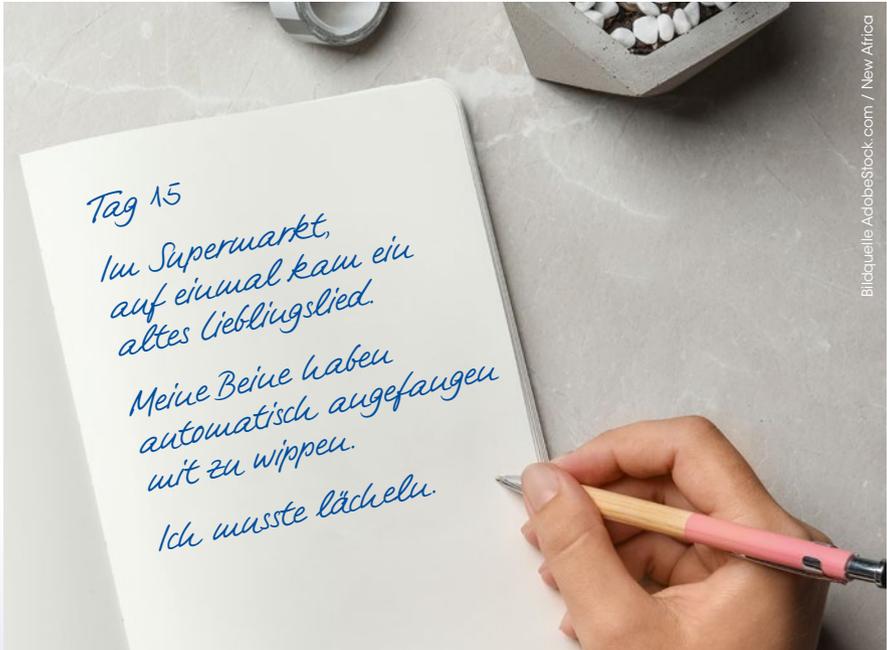




# LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten

## 5-2-21-Methode



Bildquelle: AdobeStock.com / New Africa



Übungsvideos und weitere  
Informationen findest Du  
im Internet unter  
[www.lysolutions.de](http://www.lysolutions.de)

Diese Übung ist Bestandteil der  
Broschüre „Gesunde Selbstfürsorge“, Teil 1  
aus der Reihe „Mentale Gesundheit“.

**sanofi**

# Die 5-2-21-Methode

**1** Versorge Dich mit einem schönen Heft und Stift. Nimm Dir die Zeit etwas auszusuchen, das Du gerne in der Hand hast und Dir gerne ansiehst. Denn es wird Dich die kommenden 21 Tage, und vielleicht auch darüber hinaus, begleiten.

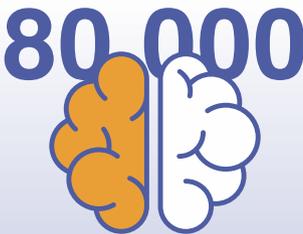
**2** Überlege Dir in Ruhe, WANN am Abend Du Dir in den kommenden 21 Tagen 5 Minuten Zeit nehmen möchtest. Wichtig ist, dass Du Dir tatsächlich JEDEN Tag 5 Minuten Zeit nimmst und hier Ruhe für DICH hast. Besonders gut eignen sich dafür die letzten Minuten, bevor Du schlafen gehst. Denn die Dinge, an die Du kurz vor dem Schlafengehen denkst, festigen sich besonders gut in deinem Gehirn.

**3** Stelle Dir jeden Abend dieselbe Frage: „Welche zwei kleinen Dinge haben mich heute froh gemacht, mich stolz gemacht oder mir einfach gut getan?“ Lass Dir Zeit. Denke nach und schreibe zwei kleine Dinge kurz auf.

**4** Überfordere Dich nicht und suche nicht nach DEN GROSSEN Glücksmomenten. Denn um die großen Dinge geht es nicht! Vielmehr geht es um die kleinen, unscheinbaren Momente, die Du im Alltag sonst gar nicht wahrnimmst. Das kann so etwas sein, wie:

- der erste warme Schluck vom Kaffee am Morgen, an den Du Dich nochmals bewusst zurück erinnerst.
- Oder, dass Du froh darüber bist, dass heute früh alle Äpfel grün waren, als Du es eilig hattest.
- Oder, dass Dich ein Fremder einfach so freundlich auf der Straße angelächelt hat.
- Vielleicht war auch die eine Bemerkung der Kollegin in der Pause einfach schön für Dich.
- Oder Du bist stolz darauf, dass Du Dir am Abend mit einer Entspannungseinheit Gutes getan hast.
- Vielleicht schreibst Du auch einfach auf, dass Du Dich jetzt auf den Moment freust, Dich in Dein warmes und kuscheliges Bett zu legen.

Es gibt so viele kleine Momente am Tag, die wir in der Regel übersehen und kaum beachten. Schenke Dir selbst 5 Minuten pro Tag für genau diese kleinen Momente. Erinnerung Dich nochmals dran zurück, wie das gute Gefühl sich bei Dir im Körper gezeigt hat. Da braucht es jetzt ein genaues Hinlauschen. Und Tag für Tag wird Dir das leichter fallen.



**Gedanken pro Tag**



# LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten

**5** Stell Dir vor, die ersten 14 Tage sind rum. Großartig. Wenn Du so weit gekommen bist, garantiere ich Dir, dass Du jetzt schon bemerkst, wie sich Deine Denkmuster im Alltag beginnen positiver auszurichten. Du denkst automatisch weniger im Mangel und hast mehr den Fokus darauf, was Dir gut tut, was Dich dankbar und zufrieden macht. Ein wunderbares Gefühl, dass Dich für die ersten 14 Tage bereits belohnt.

Neue Denkmuster sind nun in Deinem Gehirn gelegt. Lies Dir Deine Gedanken und Erinnerungen nochmals durch. Erfreue Dich an all den kleinen Dingen, die Du erlebt, Dich erinnert und aufgeschrieben hast. Du kannst wirklich stolz auf Dich sein.

**6** Und irgendwann sind auch die 21 Tage geschafft.

**Du hast durchgehalten? Super.**

- ✓ *Schönes Heft + Stift*
- ✓ *5 Minuten*
- ✓ *2 positive Gedanken*
- ✓ *21 Tage lang*

## 21 Tage



Bildquelle: Gunda Tibellus



Bildquelle: Ware and David Gbr



# LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten



## LYSOSOLUTIONS®-SERVICE

Vielseitiges Angebot



M. FABRY  
M. GAUCHER  
MPS I  
M. POMPE  
ASMD

Seit über 40 Jahren  
Kompetenz und Erfahrung  
bei lysosomalen  
Speicherkrankheiten



## RECHT & SOZIALES

Informationen zu  
gesundheitspolitischen  
Themen



## MENTALE GESUNDHEIT

Bedürfnisorientierte  
Unterstützung für  
den Alltag



Mehr Informationen zu allen Themenbereichen finden  
Sie auf [www.lysolutions.de](http://www.lysolutions.de)

Sanofi unterstützt mit dem LysoSolutions®-Service Menschen mit lysosomalen Speicherkrankheiten. Hierfür arbeiten wir eng mit Expert\*innen und Patientenorganisationen zusammen und bieten umfassende Unterstützung an.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH  
Industriepark Höchst | K703 | 65926 Frankfurt | [www.lysolutions.de](http://www.lysolutions.de) | [www.sanofi.de](http://www.sanofi.de)

MATDE-2101984(V4.0)-10/2023