

## Checkliste

### Wie werde ich zum Experten meiner eigenen Gesundheit?

- Lesen/sich informieren (z.B. Fachliteratur, Bücherreihen, Internet)
- Akzeptieren, was man hat/Selbstehrlichkeit
- Sagen, was man hat
- Selbstversuch/Selbsterforschung/Selbstanalyse (z.B. testen, welche Nahrungsmittel man gut verträgt oder ob dabei bestimmte Symptome auftreten)
- Austausch mit anderen
- Patientenschulungen
- Vorträge mit Experten organisieren/Gruppenabende mit externen Referenten
- Achtsamkeit
- Striktes, konsequentes Vorgehen (Therapietreue)
- Familie mit einbeziehen
- Hilfe annehmen
- Um Hilfe bitten
- Entspannen – z.B. durch Meditation (seine eigenen Gedanken in der Stille beobachten)