



HOFFNUNG
WIEDERFINDEN
ARBEITSBUCH

Übungen, die Dich stärken

HOFFNUNG
WIEDERFINDEN
ARBEITSBUCH

Übungen, die Dich stärken

the
younique
FOUNDATION

Dieses Buch enthält das urheberrechtlich geschützte Eigentum der Younique Foundation.

Das Buch „*Hoffnung wiederfinden: Übungen, die Dich stärken*“ der Younique Foundation sowie alle damit verbundenen oder empfohlenen Materialien und Unterlagen beabsichtigen und ersetzen nicht die Therapie. Es wird empfohlen, dass alle Leser dieses Buches eine Beratung durch einen lizenzierten Therapeuten in ihrer Umgebung in Betracht ziehen.

©2016 von The Younique Foundation. Alle Rechte vorbehalten. In den USA gedruckt. Kein Teil dieser Publikation darf ohne die schriftliche Zustimmung der Younique Foundation reproduziert oder auf irgendeine Weise verwendet werden.

Zweite Ausgabe.

„Ich bin nicht das, was mir passiert ist. Ich bin das, was ich entscheide zu werden.“

— Carl Jung —

Hoffnung wiederfinden Defend Innocence.

10 9 8 7 6 5 4 3 2

Über die Yunique Foundation

Wir erwecken Hoffnung in Frauen, die als Kinder oder Jugendliche sexuell missbraucht wurden, indem wir ihnen Möglichkeiten zur Genesung durch Aufenthalte in unseren Retreats bieten, bei denen sie sich gegenseitig ermutigen und gemeinsam Fähigkeiten erlernen, die sie auf dem Weg ihrer individuellen Genesung unterstützen.

Wir informieren Eltern und ermutigen sie dabei, ihre Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen, indem ein offener Dialog geführt wird, um die Epidemie des Missbrauchs ans Licht zu bringen.

The Yunique Foundation (TYF) wurde im Dezember 2014 in Lehi, Utah, als gemeinnützige Organisation gegründet. Als öffentlich gemeinnützige Organisation wird TYF durch die Großzügigkeit und Unterstützung vieler wunderbarer Spender ermöglicht, insbesondere von Derek und Shelaine Maxfield, die mit Vision und finanzieller Unterstützung an der Umsetzung unserer Ziele mitwirken.

Über die Autoren

Dieses Buch ist die Zusammenstellung der Bemühungen vieler Einzelner, die sowohl in klinischen als auch nichtklinischen Bereichen tätig sind. Der klinische Leiter der Yunique Foundation, Gordon Bruin, MA, CMHC, war der Hauptautor. Ein besonderer Dank geht an ihn und sein Team für die Einbeziehung langjähriger klinischer Erfahrungen dieses Buches.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	1
-----------------	---

DIE FÜNF STRATEGIEN DER HOFFNUNG - ARBEITSBUCH

1 Bewusstsein.....	7
<i>Atemübungen</i>	
<i>Spaziergänge mit erholsamer Wirkung</i>	
<i>Einfache Übungen zur Stärkung Deines Bewusstseins</i>	
<i>Tagebuchschriften</i>	
<i>Malen als eine Form der Meditation</i>	
2 Akzeptanz.....	29
<i>Durchsetzungsfähigkeit üben</i>	
<i>Progressive Muskelentspannung</i>	
<i>Selbstfürsorge</i>	
<i>Therapeutisches Tagebuchschriften</i>	
<i>Musik als Methode der Genesung</i>	
3 Kraft in der Hingabe.....	49
<i>Lerne, was Du kontrollieren kannst</i>	
<i>Muay Thai (Thaiboxen)</i>	
<i>Lerne DIR selbst zu vergeben</i>	
<i>Tagebuchschriften</i>	
<i>Wut und Abneigung loslassen</i>	
4 Achtsamkeit.....	69
<i>Meditation</i>	
<i>Traumaisensibles Yoga</i>	
<i>Geführte Visualisierungstechniken</i>	
<i>Tagebuchschriften</i>	
<i>Kunsttagebuch</i>	
5 Zuversicht.....	89
<i>Vision-Statement für die Zukunft</i>	
<i>Macht-Haltung</i>	
<i>Affirmationen und positives Denken</i>	
<i>Tagebuchschriften</i>	
<i>Vision-Board</i>	

Einleitung

*„Ich habe keine Angst vor Stürmen,
denn ich lerne selbst mein Schiff zu steuern.“*

— Louisa May Alcott —

Willkommen zum begleitenden Arbeitsbuch *„Hoffnung wiederfinden: Stärke Dein Leben durch die fünf Strategien der Hoffnung.“* Die Übungen in diesem Arbeitsbuch werden Dir helfen, die fünf Strategien der Hoffnung in die Praxis umzusetzen, die Du in dem Buch *„Hoffnung wiederfinden“* kennengelernt hast. Die Strategien der Hoffnung sind:

- Bewusstsein
- Akzeptanz
- Kraft in der Hingabe
- Achtsamkeit
- Zuversicht

Diese Übungen wurden entwickelt, um Dir dabei zu helfen, die traumatischen Ereignisse Deines Lebens durch eine andere Perspektive zu betrachten. Auf diese Weise kannst Du beide Teile Deines Gehirns (den Präfrontalkortex und das limbische System) auf dem Weg Deiner Genesung einsetzen und eine harmonische Zusammenarbeit ermöglichen.

Während Du daran arbeitest, Dein Leben durch die fünf Strategien der Hoffnung zu stärken, wird Deine Fähigkeit zunehmen, mit Deinem vergangenen Trauma richtig umzugehen.

Was umfasst dieses Buch?

Jedes Kapitel in diesem Arbeitsbuch folgt eine bestimmte Struktur. Jedes Kapitel beginnt mit einer kleinen Auffrischung an das, was Du in dem Buch *„Hoffnung wiederfinden“* gelesen hast, wie z. B. welche Strategie besprochen wurde und wie sie sich auf Deinem Weg zur Genesung auswirkt. In jedem Kapitel gibt es fünf Übungen, die unter Berücksichtigung dieser spezifischen Strategie entwickelt wurden. Sie sollen außerdem Dein Verständnis dieser Strategie verbessern, Deinen Präfrontalkortex stärken und eine effektivere Kommunikation zwischen Deinem Präfrontalkortex und Deinem limbischen System ermöglichen. Zum Beispiel beginnt das 1. Kapitel der Strategie „Bewusstsein“ mit einer Zusammenfassung und fünf Übungen, die Dein Verständnis vertiefen und die Anwendung dieser Strategie in Deinem Leben erleichtern sollen.

Jede Übung enthält eine kurze Einleitung über das, was Du tun wirst, welche Vorteile sie hat und wie sie sich auf dem Weg Deiner Genesung auswirken wird. Im Anschluss findest Du einen Abschnitt, in dem Du die Übung in die Praxis umsetzen kannst. Anschließend kannst Du den Abschnitt „Hat sie funktioniert?“ lesen, um festzustellen ob diese Strategie wirksam war und eine positive Auswirkung in Deinem Alltag hatte oder nicht.

Therapeutisches Tagebuchschreiben

In jedem Kapitel gibt es eine Übung, die speziell das therapeutische Tagebuchschreiben miteinschließt. Wir haben festgestellt, dass das Schreiben eine unglaublich effektive Art und Weise für Überlebende ist, ihr Trauma und ihre überwältigenden Emotionen in Worte zu fassen und zu verarbeiten. Viele empfinden das Schreiben, als einen sicheren Ort. Jede Übung therapeutischen Schreibens widmet sich einem Ziel und ermöglicht es Dir somit, verschiedene Teile Deines Traumas auf sichere Weise zu verarbeiten.

Körperliche Bewegung

Des Weiteren gibt es in jedem Kapitel eine Übung, die eine körperliche Aktivität umfasst (Informationen zu allen Übungen in diesem Arbeitsbuch findest Du in unserem Haftungsausschluss am Ende dieses Kapitels). Oftmals trennen sich Überlebende sexuellen Missbrauchs geistig von ihrem Körper. Damit Du heilen kannst, musst Du lernen Geist und Körper in Einklang zu bringen. Jede Übung hat ein anderes Ziel, die Dir helfen soll erneut eine Verbindung mit Deinem Körper aufzubauen.

Kunst

Jedes Kapitel endet mit einer Übung, die sich auf irgendeine Weise mit Kunst befasst. Kunst kann eine unglaublich wirksame Therapieform für Überlebende von Traumata sein. Die Übungen in diesem Arbeitsbuch sind therapeutisch, sie sind allerdings keine Kunsttherapie. Kunsttherapie kann nur mit Hilfe eines ausgebildeten Kunsttherapeuten durchgeführt werden. Die Teilnahme an diesen Übungen wird dir zugutekommen, ganz gleich, was passiert. Wenn diese Übungen dir jedoch richtig zusagen, dann solltest du in Betracht nehmen, einen lizenzierten Kunsttherapeuten aufzusuchen, um diese Form der Therapie weiterzuverfolgen.



Verwendung des Arbeitsbuches

Dieses Arbeitsbuch soll Dir als weiteres Hilfsmaterial dienen. Es kann Dir Richtung geben, wenn Du Ziele setzt und sie umsetzen möchtest und eine Stütze für Deinen Fortschritt sein. Wir empfehlen Dir, jede Übung mindestens einmal auszuprobieren, auch wenn es etwas ist, das Du normalerweise nicht tun würdest. Probiere es aus, bevor Du Dich dagegen entscheidest. Das Erlebnis und die Gefühle, die Du durch die Übung verspürst, könnten Dich sehr überraschen.

Der Vorteil dieses Arbeitsbuches ist, dass Du all diese Übungen täglich (in der Regel) zu Hause nach Belieben durchführen kannst. Obwohl dieses Buch nicht dafür gedacht ist, die Zusammenarbeit mit einem ausgebildeten Therapeuten zu ersetzen, kann es Deine Genesung anregen oder beschleunigen, indem Du die Kraft in Dir findest professionelle Hilfe aufzusuchen.

Ein entscheidender Faktor des Wachstums und der Weiterentwicklung

ist die Zielsetzung. Das mag etwas überfordernd klingen, aber der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, sich auf eine positive Erfahrung vorzubereiten. Wenn Du beispielsweise noch nie zuvor regelmäßig Sport getrieben hast und Dir das Ziel setzt, 2 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche Sport zu treiben, wirst Du sicherlich scheitern.

Versuche stattdessen Dich für ein Ziel zu entscheiden, bei dem Du Dir zu 90 % sicher bist, dass Du es erreichen kannst. Du kannst Dein Ziel sogar vereinfachen, um zu garantieren, dass Du Dein Ziel erreichen wirst. Anstatt beispielsweise zu sagen, dass Du 30 Minuten lang täglich in Dein Tagebuch schreiben wirst, kannst Du Dir ein einfacheres Ziel setzen und damit beginnen Dir ein Tagebuch anzulegen. Vergiss nicht, dass Du Dir nur etwas als Ziel nehmen solltest, wenn Du Dir zu 90 % sicher bist, dass Du es erreichen kannst. Es ist unheimlich wichtig Dir eine realistische Erfolgchance zu geben, wenn du Dir Ziele setzt. Mit jedem Ziel, das Du erreichst, gewinnst Du mehr Selbstvertrauen, um Dir größere und schwierigere Ziele vorzunehmen und zu erreichen.

Am Ende dieses Kapitels findest Du Vorlagen, um Deine täglichen oder monatlichen Vorsätze zu planen. Auf diese Weise kannst Du Deine Ziele aufschreiben und darüber nachdenken, was sich für Dich eignet und was nicht und wie Du das nächste Mal Dein Ziel sicherlich erreichen kannst.

Wir möchten, dass Du Deine Ziele erreichst, aber vor allem möchten wir Dir die Hilfsmittel zur Genesung zur Verfügung stellen.

Weitere Ressourcen, Druckversionen und Downloads findest Du unter:
www.youuniquefoundation.org/resources

Haftungsausschluss für Übungen und Lehrvideos: Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Not all exercises are suitable for everyone. If you are concerned about whether the exercises are safe and healthy for you, do not do them unless you have cleared it with your physician. The exercises and instructions included are not a substitute for medical counseling. These exercises can result in injury. If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy, or have physical discomfort, you should stop immediately. You are responsible for exercising within your limits and seeking medical advice and attention as appropriate. The Youunique Foundation is not responsible for any injuries that result from participating in the exercises in this workbook.

VORSÄTZE DES MONATS

Monat: _____

Vision-Statement für die Zukunft:

Physisch:

Mental:

Psyche:

Beziehungen:

Welche Ziele hast Du Dir für diesen Monat gesetzt?

VORSÄTZE DES TAGES

Datum: _____

Was möchtest Du heute erreichen?

Was hast Du heute gut gemacht?

Was könntest Du verbessern?

Strategie 1 : Bewusstsein - Sei präsent

„Gestern liegt bereits in der Vergangenheit. Morgen ist noch nicht geschehen. Wir haben nur heute. Lasst uns beginnen.“

— Mutter Teresa —

Eine kurze Auffrischung von dem, was Du gelesen hast

- Das Bewusstsein erkennt, dass nur etwas in diesem Moment passieren kann. Konzentriere Dich auf den gegenwärtigen Moment anstatt auf die Zukunft oder die Vergangenheit.
- Seine Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit zu verbringen, kann zu Angstzuständen oder Depressionen führen. Es kann auch zu schlechten Bewältigungsmechanismen, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen und zur Sucht führen.
- Stabilisierungsübungen stellen das Gleichgewicht wieder her und ermöglichen es Deinem limbischen System und Deinem Präfrontalkortex, miteinander zu kommunizieren und im Einklang zu stehen.
- Das Bewusstsein versetzt Dich in die Lage eine bewusste Entscheidung zu treffen, sodass Du entscheiden kannst, wie Du in einer bestimmten Situation handeln und reagieren möchtest.
- Du kannst mit Produktivität an Dein Ziel voranschreiten, wenn Du Dich des gegenwärtigen Moments bewusst wirst und den Krisenmodus hinter Dich lässt.

Bewusstsein

Übung 1: Atemübungen

„Der Atem ist die Verbindung zwischen Geist und Körper.“

— Dane Brule —

Der Atem dient als Fokus Deiner Aufmerksamkeit. Stelle Dir Deinen Atem als einen Anker vor, der Dich tief im gegenwärtigen Moment festhält. Wir können weder für die Vergangenheit noch für die Zukunft atmen, wir können nur im gegenwärtigen Moment Luft holen. Du kannst Dich beruhigen und Deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten, wenn Du Dir Deiner Atmung bewusster wirst. Deine Atmung zu kontrollieren kann sich möglicherweise anfühlen, als würdest Du versuchen einen wilden Mustang zu zähmen. Zähme ihn mit Geduld und Sanftmut.

Suche Dir einen ruhigen Ort aus, an dem Du für etwa fünf Minuten nicht gestört wirst. Du kannst entweder auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzen. Du kannst Dich auch mit dem Rücken gegen die Wand lehnen, um Deine Wirbelsäule



zu stützen. Deine Augen können geöffnet oder geschlossen sein. Tue, was sich für Dich am angenehmsten und natürlichsten fühlt.

Probiere es jetzt selbst aus

Nimm Deinen Herzschlag während dieser Atemübung wahr. Achte genau auf Deinen Körper. Sei nicht frustriert, wenn es am Anfang zu schwierig erscheint oder wenn Du das Gefühl hast, dass Du es nicht richtig machst. Gib einfach Dein Bestes.

1. Nimm Dir einen Moment Zeit, um es Dir bequem zu machen und Dich auf Deine Gefühle zu konzentrieren. Du kannst eine Hand auf Deinen Brustkorb legen, wenn es Dir hilft, Dich ruhiger und stabiler zu fühlen.
2. Atme tief durch die Nase ein und zähle vier Herzschläge.
1, 2, 3, 4
3. Halte den Atem an und zähle zwei Herzschläge.
1, 2
4. Atme durch den Mund aus und zähle sechs Herzschläge.
1, 2, 3, 4, 5, 6
5. Wiederhole diese Übung fünf Minuten lang oder so oft, bis Du Dich im gegenwärtigen Moment geerdet und sicher fühlst. Je tiefer Deine Atmung wird, desto langsamer wird Dein Herzschlag und desto ruhiger wirst Du Dich fühlen.

Hat sie funktioniert?

Diese Übung soll Dir helfen Deinen Herzschlag wahrzunehmen und Deine Atmung zu kontrollieren. Es ist völlig normal am Anfang frustriert zu sein. Es kann etwas entmutigend sein, Deine Atmung so streng zu kontrollieren. Versuche es trotzdem und erinnere Dich daran, dass es nur für fünf Minuten sind.

Sinn und Zweck dieser Übung ist es, Dich zu beruhigen und Deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Es kann einige Male dauern, bis Du diese Übung beherrschst, aber die Mühe lohnt sich.

EIN RÜCKBLICK AUF DIE ÜBUNG

Besinne Dich der Übung, die Du gerade beendet hast. Was hat Dir gefallen? Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt? Schreibe Deine Antworten unten auf.

A large rectangular frame with four small squares at the corners. Inside the frame, there are 25 horizontal lines, providing a space for writing or drawing.

Bewusstsein

Übung 2: Spaziergänge mit erholsamer Wirkung

„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“

— Hippocrates —

Gehen oder Laufen können ein wichtiger Teil Deiner Genesung sein. Das Gehen fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit. Wenn Du das Bewusstsein in Dein Gehen miteinbeziehst, hat dies eine noch stärkere Wirkung. Spaziergänge mit erholsamer Wirkung stärken die Verbindung zwischen Geist und Körper, indem beide Gehirnhälften zusammenarbeiten, was wiederum eine große Rolle in der Genesung von Traumata spielen.

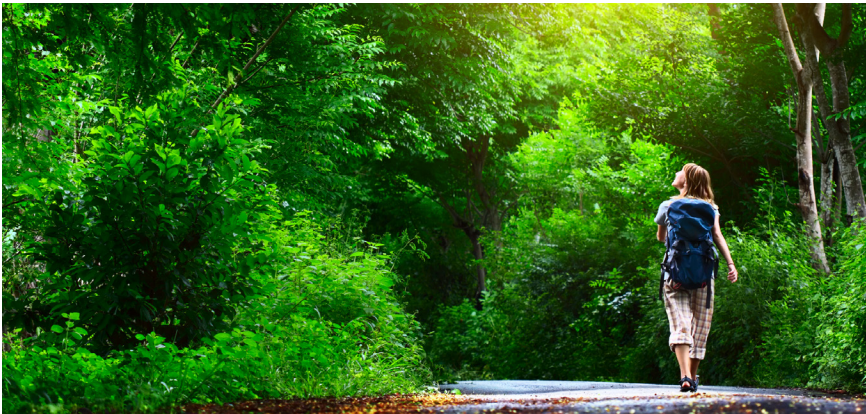
Erkundige Dich vor Beginn eines Laufprogramms bei Deinem Arzt, ob Du aufgrund gesundheitlicher Probleme von dieser Aktivität ausgeschlossen oder eingeschränkt bist. Denke daran, Dein eigenes Tempo zu setzen. Beginne damit, eine kleine Runde in Deiner Nachbarschaft zu drehen. Es ist nicht wichtig, wie lange oder wie weit Du gehst, sondern dass Du Dir Mühe gibst, die folgenden Aktivitäten auszuprobieren.

Spaziergänge ermöglichen Dir, Deine Gedanken von Sorgen und negativen Dingen zu lenken. Nimm Deinen gesamten Körper während des Spaziergangs wahr. Wenn Du mit jemand zusammen spazieren gehst, lege eine bestimmte Zeitspanne fest, in der ihr beide still nebeneinander lauft und euch in der Zeit auf euer Bewusstsein fokussiert.

Probiere es jetzt selbst aus

Beginne mit ein paar tiefen, befreienden Atemzüge und achte darauf, wie Du Dich fühlst. Achte auf Deine Füße auf dem Boden und wie sich Deine Schuhe anfühlen. Sprich Dir selbst zu und sag: „Ich gehe auf einen Spaziergang, der erholsame Wirkungen hat und mir Gutes tun wird.“ Während Du gehst, führe eine der unten aufgeführten Aktivitäten durch. Beachte, dass die Aktivitäten nicht zur gleichen Zeit ausgeführt werden sollen. Beginne mit einer Übung und gehe dann zur nächsten Übung.

1. **Atme.** Übe die Strategie des Bewusstseins, indem Du Deine Atmung wahrnimmst während Du gehst. Denke beim Einatmen an das Wort „Ein“ und beim Ausatmen an das Wort „Aus“. Du kannst auch Deine Atemzüge in Herzschläge zählen, wie z. B. „Ein, zwei, drei, vier“, aus, zwei, drei, vier.“
2. **Nimm Deine Umgebung wahr.** Übe Dein Bewusstsein, indem Du Deine Umgebung wahrnimmst. Achte besonders auf Deine fünf Sinne: Fühlen, Schmecken, Hören, Riechen, Sehen. Wähle einen Sinn und finde fünf Dinge, die Du durch ihn verspürst. Beachte kleine Details, die Du normalerweise übersehen könntest.
3. **Verwende positive Affirmationen (oder Aussagen).** Die Kombination von positiven Affirmationen und dem Spaziergehen stärkt und unterstützt Dich während Deiner Genesung. Du kannst Deine täglichen Affirmationen (wie in Strategie 5: Zuversicht) auf Deinem Weg zur Genesung einbeziehen. Probiere verschiedene Dinge aus und finde heraus, was sich am besten für Dich eignet. Sprich mit jedem Schritt ein Wort aus und wiederhole die Affirmation im Laufe Deines Spaziergangs. Dir wird möglicherweise auffallen, dass Du anfängst eine bessere Körperhaltung zu haben und dass Deine Atmung langsamer, tiefer und ruhiger wird.



Hat sie funktioniert?

Diese Übung ist dafür gedacht, Dich während des Spaziergangs im gegenwärtigen Moment zu verankern. Auf diese Weise kannst Du Deinen Fokus von einem möglichen Trigger oder Ängsten ablenken. Du kannst diese Übung verwenden, um Dich in stressigen Zeiten zu beruhigen oder um die Verbindung zwischen Deinem limbischen System und dem Präfrontalkortex herzustellen.

A large rectangular frame with four small squares at the corners (top-left, top-right, bottom-left, bottom-right). Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

Bewusstsein

Übung 3: Einfache Übungen zur Stärkung Deines Bewusstseins

„Wenn die Sonne scheint, wachsen alle Pflanzen.

Wenn das Bewusstsein erstrahlt, verwandelt es alle geistigen Gebilde.“

— Thich Nhat Hanh —

Die folgenden Bewusstseins-Übungen können durchgeführt werden, ohne vorher geplant werden zu müssen und sie benötigen keine speziellen Hilfsmittel. Wähle eine dieser Übungen aus, wenn Du nur ein paar Minuten Zeit hast, um Dein Bewusstsein zu üben und zu stärken. Konzentriere Dich und bemerke, wie es Dich im gegenwärtigen Moment erdet und Dir hilft, im Hier und Jetzt zu leben.

Probiere es jetzt selbst aus

- **Achtsames Essen.** Lege Dir eine Süßigkeit Deiner Wahl in den Mund und lasse es langsam in Deinem Mund zergehen. Achte auf die Textur der Süßigkeit. Bewege die Süßigkeit in Deinem Mund herum, versuche jedoch nicht darauf zu beißen. Achte darauf, wie schwierig es ist, nicht darauf zu beißen, vor allem, wenn man darüber nachdenkt. Brems Dich etwas, lerne Dein Essen auf einer tieferen Ebene kennen und schätze es mehr als je zuvor.
- **Konzentriere Dich auf die kleinen Dinge.** Kennst Du die Augenfarbe Deines Partners oder Ehepartners, Deiner Kinder oder Deiner besten Freundin? Schau ihnen in die Augen und nimm ihre Augenfarbe wahr, wenn Du das nächste Mal mit ihnen sprichst. Bemühe Dich, vollständig anwesend zu sein, und erweitere die Liste der Dinge, die Du an ihnen bemerkst - die Farbe ihrer Kleidung, die Art und Weise, wie das Licht auf ihre Haare scheint oder die Form ihrer Lippen, während sie lächeln. Du wirst anfangen Dinge zu sehen, die Dir vorher noch nie

aufgefallen sind.

- **Farbbeobachtung.** Wähle beim Autofahren eine bestimmte Farbe. Bemerke all die Dinge um Dich herum, die diese Farbe haben. Auf diese Weise kannst Du proaktiv auswählen, worauf Du Dich konzentrierst. Wir empfehlen, diese Übung nicht durchzuführen, während Du selbst Auto fährst.
- **Eis-Challenge.** Halte einen Eiswürfel in Deiner Hand über das Waschbecken und beobachte, wie er sich in Deiner Hand auflöst. Beachte, wie es sich anfühlt, wenn das Eis schmilzt. Diese Übung hilft Dir zu erkennen, dass sich alles ständig verändert. Du kannst das Leben in vollen Zügen genießen, wenn Du Dir bewusst wirst, was im gegenwärtigen Moment passiert.
- **Bewusst kochen.** Achte bei der Zubereitung einer Mahlzeit bewusst auf jedes Detail des Rezeptes. Halte einen Moment inne und besinne Dich der Mahlzeit. Sei dankbar für das Essen, das Du zu Dir nehmen wirst. Lasse keine Bewegungen, die Du machst, unbemerkt davonkommen.



Hat sie funktioniert?

Diese Übung soll Dir zeigen, wie einfach es sein kann, Bewusstheit zu üben. Du musst keine großen Zeitblöcke für diese Übungen einplanen. Finde einen Weg, Dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und nutze ihn als Anlaufstelle, wenn Du Dich tief in den gegenwärtigen Moment verwurzeln möchtest.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines, evenly spaced, providing a writing area.

Bewusstsein

Übung 4: Tagebuchschreiben

*„Schreiben ist Medizin. Es ist ein nützliches Gegengift gegen Verletzungen.
Es ist der geeignete Begleiter für jede schwierige Veränderung.“*

— Julia Cameron —

Viele Überlebende führen ein Tagebuch, um mit dem Trauma der Vergangenheit und den damit verbundenen Emotionen umzugehen. Es wurden unzählige Studien zu den therapeutischen Vorteilen des Schreibens als therapeutische Behandlung durchgeführt. Viele davon werden in dem Buch von James Pennebaker „Opening Up by Writing It Down“ (Heilung durch Schreiben: Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe) ausführlich behandelt. Besonders in den Anfangsstadien der Genesung kann es schwierig sein Emotionen oder Erfahrungen zu äußern. Schreiben ist eine wunderbare Möglichkeit, diese Erfahrungen ans Licht zu bringen und zu verarbeiten.

Ein Tagebuch zu führen, kann für viele Überlebende überwältigend erscheinen. Es kann besonders dann schwierig sein, wenn Du weißt, dass Du es zur Verarbeitung vergangener Traumata verwenden wirst. Eine Möglichkeit, dieses Gefühl abzuschütteln, besteht darin die sogenannte Methode des „Freewriting“ einzusetzen. „Freewriting“ ist nicht die einzige Praktik, um ein Tagebuch zu führen, aber es ist eine großartige Möglichkeit damit anzufangen und Dein Bewusstsein zu stärken.

„Freewriting“ bedeutet, dass Du kein bestimmtes Thema festlegst. Beim „Freewriting“ muss man sich nicht um Grammatik oder Satzstruktur kümmern, man schreibt einfach los. Egal, welche Wörter, Bilder oder Phrasen in Deinen Sinn kommen, schreibe sie oder zeichne sie auf. Mache Dir keine Sorgen über die Vergangenheit oder die Zukunft. Konzentriere Dich auf das, was gerade passiert.

Probiere es jetzt selbst aus

1. **Wähle ein Tagebuch.** Finde ein Tagebuch, das zu Dir passt. Es kann elegant oder schlicht sein, aber es muss etwas sein von dem Du nicht eingeschüchtert wirst und eins in das Du Deine Gedanken aufschreiben möchtest. Ein Notizbuch oder gebundenes Buch, das Du immer überall hin mitnimmst. Du musst nicht viel Geld ausgeben; finde einfach etwas, das zu Dir passt und Dich anspricht.
2. **Finde einen ruhigen Ort zum Schreiben.** Wähle einen Ort, der ruhig ist und an dem Du Dich sicher fühlst. Ein Ort, an dem es nicht zu laut ist und an dem Du ungestört schreiben kannst.
3. **Schreibe für 15 Minuten oder bis Du drei Seiten gefüllt hast.** Das ist alles. Setze Dich hin und schreibe ohne Pause zu machen für 15 Minuten oder bis Du drei Seiten vollgeschrieben hast. Schreibe den Satz „Einfach weiterschreiben“ immer wieder auf, wenn Dir nichts mehr einfällt. Die Worte werden Dir in den Sinn kommen, wenn Du Dich entspannst.
4. **Schicke Deine innere Editorin in den Urlaub.** Du wirst bemerken, dass Du Dinge so schreiben möchtest, als wenn sie von anderen gelesen werden würden. Schreibe so, als ob Du die einzige Person sein wirst, die Deinen Text sehen wird. Es ist großartig, wenn Du Dich dafür entscheidest, es mit jemandem zu teilen, aber wenn Du das erste Mal etwas aufschreibst, versichere Dich, dass Du es für DICH schreibst.
5. **Halte inne.** Höre auf zu schreiben, wenn die Emotionen zu stark werden oder Du verspürst, dass Du Dich von dem gegenwärtigen Moment löst. Nimm Dir einen Moment Zeit und stabilisiere Dich im gegenwärtigen Moment.



Hat sie funktioniert?

Diese Übung soll Dir dabei helfen Dich Selbst wahrzunehmen, Dich im gegenwärtigen Moment zu verankern und Dein Bewusstsein zu stärken. „Freewriting“ kann immer dann von Vorteil sein, wenn Du das Gefühl hast, dass Du zu viele Emotionen in Dir hast und sie identifizieren und verarbeiten musst.

EIN RÜCKBLICK AUF DIE ÜBUNG

Besinne Dich der Übung, die Du gerade beendet hast. Was hat Dir gefallen? Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt? Schreibe Deine Antworten unten auf.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

Bewusstsein

Übung 5: Malen als eine Form der Meditation

„Farbe ist für die Augen, was Musik für die Ohren ist.“

— Louise Comfort Tiffany —

Malen wird im selben Bereich Deines Gehirns bearbeitet wie das Meditieren (eine unserer Achtsamkeitsübungen). Es kann Dich beruhigen, im gegenwärtigen Moment verankern und beruhigen, wenn Du Dich nicht sicher oder wohl fühlst. Auch wer das Gefühl hat, nicht kreativ zu sein, kann definitiv vom therapeutischen Malen profitieren.

Obwohl es im Prinzip nicht als Kunsttherapie (dies erfordert die Zusammenarbeit mit einem lizenzierten Kunsttherapeuten) zählt, kann diese Übung trotzdem für Überlebende sehr therapeutisch sein, die immer noch mit ihrem vergangenen Trauma zu kämpfen haben. Das Malen ermöglicht es einem, seine Gedanken auszuschalten und sich auf den aktuellen Moment zu konzentrieren. Dies ist genau die Art von Aktivität, die Dir bei der Stärkung Deines Bewusstseins helfen kann.

Materialien für diese Übung können einfach transportiert werden und helfen Dir Deine Gedanken, ohne allzu viel Arbeit ins JETZT zurückzuführen. Du kannst Papier und Stifte in Deiner Handtasche aufbewahren und jederzeit herausnehmen, wenn Du Dich überfordert fühlst und zurück in den gegenwärtigen Moment treten möchtest.

Probiere es jetzt selbst aus

Wähle das Medium, mit dem Du malen möchtest - Wachsmalstifte, Buntstifte, Filzstifte, Kugelschreiber, Ölpastellkreide, Aquarellfarben. Setze Dich an einen ruhigen, sicheren Ort mit möglichst viel Licht und male Deinen Weg zum Bewusstsein.

Hat sie funktioniert?

Diese Übung soll Dir helfen, im gegenwärtigen Moment Frieden und Ruhe zu finden. Ähnlich wie bei der Meditation kann es zunächst ein bisschen frustrierend sein, besonders wenn Du ein Perfektionist beim Malen bist. Versuche, das Ergebnis aus dem Kopf zu drängen und konzentriere Dich einfach auf das Malen selbst. Erlaube Dir, Deine Kreativität zum Ausdruck zu bringen und im aktuellen Moment zu leben.

ICH HABE KEINE
ANGST VOR

Stürmen

DENN ICH LERNE
SELBST MEIN

Schiff

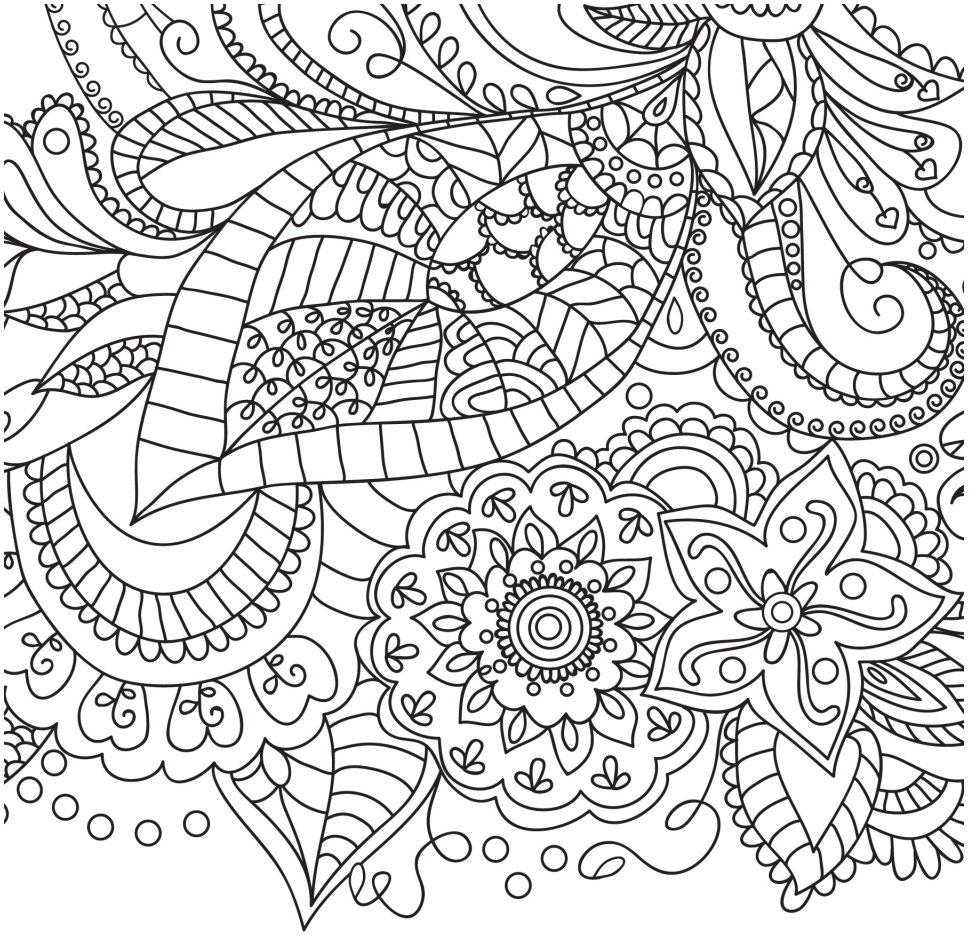
ZU STEUERN.





SIE
glaubte,
DASS SIE ES SCHAFFEN
KONNTE UND SO
tat
SIE ES!





DU BIST
wunderschön.

Strategie 2

Akzeptanz: Akzeptiere die Wahrheit Deines Traumas

„Das Leben ist nicht immer perfekt und tanzt nicht immer nach unserer Pfeife, aber die regelmäßige Anerkennung dessen, was in unserem Leben gut läuft, kann uns helfen, nicht nur zu überleben, sondern auch unsere Schwierigkeiten zu meistern.“

— Sarah Ban Breathnach —

Eine kurze Auffrischung von dem, was Du gelesen hast

- Akzeptanz bedeutet die Wahrheit zu akzeptieren, egal wie sie aussieht.
- Akzeptanz bedeutet die Wahrheit Deines Missbrauchs zu akzeptieren und, dass er auf gar keinen Fall Deine Schuld war. Dazu gehört auch zu akzeptieren, dass Deine Genesung in Deiner Macht liegt und dass Du Dich verbessern und lernen kannst, was Du tun kannst, um von Deinem Trauma zu heilen.
- Akzeptanz bedeutet zu wissen, dass man sich ändern kann.
- Akzeptanz ist kein einmaliges Ereignis. Du musst ständig zur Kenntnis nehmen, wo Du bist und wo Du Fortschritt machen kannst und wann Du Hilfe aufsuchen solltest.
- Zwei hilfreiche Strategien sind das Tagebuchschreiben und die Gesprächstherapie mit einem ausgebildeten Therapeuten.

Akzeptanz

Übung 1: Durchsetzungsfähigkeit üben

„Der einzige gesunde Kommunikationsstil ist die durchsetzungsfähige Kommunikation.“

— Jim Rohn —

Was bedeutet durchsetzungsfähige Kommunikation und warum ist es für Dich als Überlebende wichtig? Durchsetzungsfähige Kommunikation ist die Fähigkeit, Deine Meinungen, Einstellungen und Rechte ohne Ängstlichkeit auf eine Weise ehrlich auszudrücken, die nicht die Rechte anderer verletzt. Bei durchsetzungsfähiger Kommunikation geht es darum, klare Grenzen zu setzen, standhaft zu sein, Meinungen klar zu übermitteln und mit Respekt, Fairness und Einfühlungsvermögen zu handeln. Außerdem ermöglicht es Dir zu akzeptieren, dass andere für ihr eigenes Verhalten zuständig sind. Überlebende können in ihren Beziehungen zu anderen sehr passiv oder extrem aggressiv werden, um mit ihrer traumatischen Vergangenheit fertig zu werden. Durch durchsetzungsfähige Kommunikation kannst Du Deine Stimme zurückerobern während Du zur selben Zeit lernst andere zu respektieren.

Die drei Schritte zur durchsetzungsfähigen Kommunikation sind:

- 1. Einfühlungsvermögen/Validierung**
höre zu und versuche die Gefühle der anderen Person wahrzunehmen und zu verstehen.
- 2. Verwende „Ich“-Anweisungen in einer Problembeschreibung**
Beschreibe Deine Schwierigkeit oder Unzufriedenheit und erkläre, warum sich etwas ändern muss.

3. **Erkläre, was Du möchtest oder was Du bereit bist zu besprechen.**

Dies ist eine spezifische Bitte für eine bestimmte Änderung des Verhaltens der anderen Person, darunter auch dessen, worauf du bereit bist flexibel zu sein. Zum Beispiel: „Ich weiß, Du willst, dass ich gemeinsam mit Dir und Deinen Freunden auf die Party gehe. Ich fühle mich jedoch überfordert, weil ich morgen einen langen Arbeitstag habe. Wie wäre es, wenn wir anstatt heute Abend, am Freitag alle zusammen ausgehen.“

Um diese Schritte befolgen zu können, musst Du Dir zunächst darüber im Klaren sein, was in Deiner Beziehung zu anderen nicht funktioniert. Erst wenn Du weißt, warum Dich etwas stört, kannst Du die oben genannten Schritte befolgen und ausführen. Manchmal bedeutet dies, Wahrheiten über Dein eigenes Verhalten anzuerkennen und zu akzeptieren, bevor Du Dich einer anderen Person nährst. Manchmal bedeutet es, dass Du versuchst nicht einfach, das Verhalten anderer zu akzeptieren, sondern, dass Du neue, klare Grenzen und Erwartungen setzt, um Dich besser schützen zu können.



Schaue Dir Deine Situation mit offenen Augen an und akzeptiere die Wahrheit über DICH. Dies bedeutet zu lernen, wie man NEIN sagt. Viele Überlebende haben große Mühen den Menschen in ihrem Leben „Nein“ zu sagen. Du hast vielleicht das Gefühl, dass es unhöflich oder aggressiv erscheinen mag, dass es Dich egoistisch aussehen lässt oder dass es die andere Person verärgern wird oder zurückgewiesen fühlen lässt. Der häufigste Grund, warum Überlebende nicht „Nein“ sagen, ist der, dass ihrer Ansicht nach, die Bedürfnisse anderer wichtiger sind als ihre eigenen.

Du kannst trotzdem respektiert werden und Dich respektvoll fühlen, wenn Du Deine Durchsetzungsfähigkeit übst und lernst „Nein“ zu sagen.

Probiere es jetzt selbst aus

Denke an eine Situation in Deinem Leben, in der Du zu jemandem oder etwas „Nein“ sagen möchtest. Sieh Dir die folgende Liste an, die Dich stärken wird, damit Du ohne Schuldgefühl für Dich selbst einstehen kannst.

- Andere Menschen haben das Recht zu fragen, aber ich habe das Recht etwas abzulehnen.
- Ich lehne nicht die Person ab, wenn ich „Nein“ sage, sondern nur ihre Anfrage.
- Ich kann zu etwas anderem „Ja“ sagen, wenn ich zu etwas „Nein“ sage, dass ich nicht tun möchte.
- Indem ich meine Gefühle ehrlich zum Ausdruck bringe, kreiere ich eine sichere Umgebung und lade andere dazu ein, dasselbe zu tun.
- Meine Bedürfnisse sind wichtig und ich muss gesunde, klare Grenzen setzen.

Nachdem Du die Liste gelesen hast, erstelle eine Aussage mit diesen Schritten, um Deine Durchsetzungsfähigkeit zu üben und den Mut zu finden „Nein“ zu sagen. Übe jetzt, indem Du Deine Aussage laut aussprichst.

Hat sie funktioniert?

Wie fühlst Du Dich? Etwas Schuldgefühl am Anfang ist völlig normal. Du wirst am Anfang möglicherweise ein schlechtes Gewissen haben, wenn Du diese neuen Grenzen setzt, aber mit der Zeit wirst Du den positiven Unterschied bemerken, den sie bewirken können. Du wirst wissen, dass Du es richtig machst, wenn Du in Situationen bist, in denen Du „Nein“ sagen möchtest und Dich gut fühlst nachdem Du es getan hast. Außerdem wirst Du Dich wohlfühlen, wenn Du zu Dingen und Leuten „Ja“ sagst, weil Du es möchtest und nicht, weil Du das Gefühl hast, dass Du keine andere Wahl hast.

Akzeptanz

Übung 2: Progressive Muskelentspannung

„Entspannung ist, wer Du bist. Anspannung ist, wer Du denkst, dass Du sein musst.“

— Chinesisches Sprichwort —

Die Progressive Muskelentspannung (PME) spannt und entspannt systematisch Muskelgruppen in Deinem Körper. Laut dem National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), kann PME Dir helfen, Angstzustände zu lindern, indem es den Cortisolspiegel Deines Körpers senkt (ein Hormon, das bei Stress freigesetzt wird). Es kann auch bei der Bekämpfung von Schlaflosigkeit helfen und hat gezeigt, dass es die Symptome bestimmter Arten chronischer Schmerzen lindert. Probiere es aus und versuche eines dieser Vorteile in Deinem Leben wahrzunehmen, während Du lernst, die Wahrheit über Dich selbst anzuerkennen und zu akzeptieren.



Probiere es jetzt selbst aus

Entscheide, ob Du zuerst beim Kopf oder unten an den Füßen mit dieser Übung beginnen möchtest. Danach wirst Du Dich systematisch nach unten oder oben arbeiten. Zu berücksichtigende Muskelgruppen sind: Kopf, Nacken, Schultern, Arme, Hände, Brust, Bauch, Hüften/Gesäß, Oberschenkel, Waden, Füße.

Führe die folgenden einfachen Schritte aus, um PME zu üben:

- Führe die folgenden einfachen Schritte aus, um PME zu üben:
- Komme für diese Meditation in eine bequeme Position im Sitzen oder im Liegen.
- Atme tief durch die Nase ein und spanne eine Muskelgruppe an.
- Halte diese Spannung und den Atem für einige Momente an.
- Atme aus und löse dabei die Spannung in Deinen Muskeln.
- Entspanne Dich für zehn Sekunden.
- Wiederhole diese Übung für dieselbe Muskelgruppe.
- Fahre mit der nächsten Muskelgruppe fort.
- Setze diese Übung fort, bis Du die Muskelgruppen Deines gesamten Körpers durchgearbeitet hast.
- Nachdem Du jede Muskelgruppe zweimal angespannt und entspannt hast, zähle rückwärts von fünf bis eins, um die Konzentration zurück zur Gegenwart zu führen.

Für diese Übung bieten wir eine Audioführung an:

www.youuniquefoundation.org/resources

Hat es funktioniert?

Konntest Du Dich entspannen? Konntest Du Gedanken und Gefühle loslassen, die Dich belastet haben? Übe weiter und Du wirst feststellen, dass es einfacher ist, Dich zu konzentrieren, Dich zu entspannen und die Strategie der Akzeptanz effektiver zu meistern.

The page features a large rectangular frame defined by a thin black border. At each of the four corners, there is a small square crop mark. Inside this frame, there are 24 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a ruled area for writing.

Akzeptanz

Übung 3: Selbstfürsorge

„Alles beginnt mit Dir. Wenn Du nicht für Dich selbst sorgst, wirst Du nicht stark genug sein, um Dich um irgendetwas anderes im Leben zu kümmern.“

— Leon Brown —

Der Weg zur Genesung wird sich als eine Herausforderung darstellen, aber sie wird sich auch als eine wahre Stärke beweisen. Auf dem Weg Deiner Genesung, wirst Du Dir Zeit nehmen müssen, um für Dich selbst zu sorgen. Zu oft stellen Überlebende die Bedürfnisse aller anderen vor ihre eigenen, aber man kann aus einem leeren Brunnen kein Wasser schöpfen. Wenn Du Dir Zeit für die Selbstfürsorge nimmst, kannst Du öfters erkennen, was Du brauchst, um glücklich und gesund zu sein und weiterhin zu heilen.



Probiere es jetzt selbst aus

Wähle eine der folgenden Aktivitäten und probiere sie noch heute aus:

- Bemühe Dich bewusst Lebensmittel zu essen, bei denen Du Dich gut fühlst. Anstatt Dir etwas Ungesundes „zu gönnen“, such etwas, was Dich nährt und Dich stärker macht.

- Trinke mehr Wasser! Seinen Körper mit genügend Wasser zu versorgen hat eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, darunter mehr Energie, weniger Hunger und eine strahlende Haut.
- Bewege Dich! Du weißt sicherlich bereits, dass man sich besser fühlt, wenn man Sport treibt. Finde etwas, das Dir Spaß macht und dass sich nicht wie Sport oder viel Arbeit anfühlt. Gehe spazieren, laufen oder versuche etwas neues, wie Rollschuhfahren. Tue etwas Aktives, was Dir auch Spaß bereitet.
- Ändere Deine Schönheitsroutine. Bist Du die Art von Person, die so wenig Zeit wie möglich vor dem Spiegel verbringt? Oder verbringst Du Stunden damit, Deinen Eyeliner zu perfektionieren? Wie auch immer, ändere Deine Routine ein wenig. Gönn Dir mehr Zeit unter der Dusche oder nimm Dir Zeit Dich zu schminken, wenn Du normalerweise nie Make-up aufträgst. Wenn Du dagegen das Gefühl hast, das Haus nicht ohne Make-up verlassen zu können, konzentriere Dich auf etwas, das Dich gut fühlen lässt, ohne den Stress zu haben, perfekt aussehen zu müssen.
- Gönn Dir selbst etwas. Es muss nichts Großes oder Teures sein. Möglicherweise ist es so etwas Simples, wie ein neuer Kugelschreiber oder ein Buch, das Du schon immer lesen wolltest. Vielleicht ist es eine Zeitschrift, die Du früher gerne gelesen hast, sie aber nicht mehr kaufst. Erlaube Dir, etwas Geld für Dich selbst auszugeben und etwas zu kaufen, das Dich glücklich macht.
- Nimm Dir Zeit, allein zu sein. Wenn Du dazu neigst, Dein Leben mit Terminen vollzupacken, und Du somit keine Zeit zum Nachdenken hast, ist es besonders wichtig, Dir etwas Zeit für Dich selbst zu nehmen. Fühle Deine Gefühle, denke über Deine Gedanken nach und lerne Dich - und Deine Bedürfnisse - wiederkennen.

Hat sie funktioniert?

Du wirst erkennen, dass es funktioniert, wenn Du feststellst, dass Du mehr Energie, Zuversicht oder Freude in Deinem Alltag verspürst. Du solltest eine andere Art der Selbstfürsorge ausprobieren, wenn durch diese Übung negative Gefühl Dir selbst gegenüber aufkommen. Das Ziel ist es, dass Du Dich besser fühlst und glücklicher wirst. Um heilen zu können, musst Du anerkennen, dass Du auf Dich selbst achten musst.

The image shows a large rectangular frame with four small square anchors at the corners. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the frame.

Akzeptanz

Übung 4: Therapeutisches Tagebuchschreiben

*„Ein Tagebuch darüber zu führen, was in
Deinem Leben vor sich geht, ist ein guter Weg,
um herauszufinden, was wichtig ist und was nicht.“*

— Martina Navratilova —

Dankbarkeit tut jedem gut. Es gibt wissenschaftliche Studien *, die zu dem Schluss gekommen sind, dass Dankbarkeit die Gesundheit, Beziehungen, das Einfühlungsvermögen und Selbstwertgefühl verbessern. Außerdem hilft es einem auch, die guten Dinge in seinem Leben wahrzunehmen.



Probiere es jetzt selbst aus

Hole Dein Tagebuch und schreibe drei Dinge auf, für die Du HEUTE dankbar bist. Sei so spezifisch, wie möglich. Schreibe zum Beispiel nicht einfach: „Ich bin dankbar für meine Kinder.“ Schreibe stattdessen etwas wie: „Ich bin dankbar, dass ich zwei glückliche und gesunde Kinder habe. Heute hat mein Sohn das Geschirr abgewaschen, ohne dass ich ihn fragen musste. Meine Tochter kam von der Schule nach Hause, umarmte mich und sagte mir, dass sie mich liebt.“

Es kann vorkommen, dass Du jeden Tag für das Gleiche dankbar bist, aber der Grund dafür wird sich täglich völlig ändern. Wiederhole diese Übung, wenn sie für Dich hilfreich ist. Versuche, einen ganzen Monat lang täglich drei Dinge aufzuschreiben, für die Du dankbar bist und warum Du dankbar für diese Dinge bist. Mach Dir keine Sorgen, wenn Du einen Tag verpasst hast. Mach einfach weiter. Mit der Zeit werden, Dir diese positiven Momente der Dankbarkeit bewusster werden und Du wirst sie ganz bewusst erkennen.

Hat sie funktioniert?

Im Laufe Deines Tages wirst Du beginnen, Vieles auf eine andere Art und Weise zu betrachten. Zu wissen, dass Du täglich über das schreiben wirst, wofür Du dankbar bist, ermöglicht es Dir, die positiven Dinge einfacher in Deinem Leben zu erkennen. Du wirst vielleicht Dinge wahrnehmen, die Du vorher nicht bemerkt hast oder Du wirst lernen alte Dinge auf eine neue Art und Weise zu sehen.

* Gefunden im Forbes-Artikel vom November 2014: "7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You To Give Thanks Year-Round"

EIN RÜCKBLICK AUF DIE ÜBUNG

Besinne Dich der Übung, die Du gerade beendet hast. Was hat Dir gefallen? Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt? Schreibe Deine Antworten unten auf.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines, evenly spaced, providing a writing area.

Akzeptanz

Übung 5: Musik als Methode der Genesung

„Wenn Du bereit bist, etwas zu tun, das möglicherweise nicht funktioniert, bist Du ein Stück näher dran ein Künstler zu sein.“

— Seth Godin —

Es gibt einen Unterschied zwischen Musiktherapie und therapeutischer Musik. Es erfordert einen ausgebildeten Musiktherapeuten für die Musiktherapie. Du kannst Musik finden, die sich für Dich als therapeutisch erweist, wenn Du keinen Zugang oder Kontakt zu einem Musiktherapeuten hast.

Musik kann für Überlebende von Trauma erstaunliche Vorteile erzielen. Wenn Du etwas findest, das Dir Spaß macht und das Ängste, Stress und Auslöser lindert, kann dies einen großen Unterschied in Deinem Leben bewirken. Deine Gefühle durch Musik oder Liedtexte zum Ausdruck zu bringen kann sich positive auf Deinen Weg der Genesung auswirken.



Probiere es jetzt selbst aus

- Erstelle eine Liste aller musikalischer Dinge, die Du gerne hast. Denke an Instrumente, die Du beherrschst, an Tanzarten, an Musik, die Dich beruhigt oder tröstet, usw.
- Erstelle eine zweite Liste aller musikalischer Dinge, die Du gerne erlernen möchtest. Gibt es ein Instrument, das Du schon immer lernen wolltest zu spielen? Vielleicht warst Du schon immer daran interessiert, mehr über die Oper oder das Ballett zu erfahren.
- Wähle eine Aktivität von jeder Liste aus und nimm Dir jeden Tag etwas Zeit, um an einer dieser Aktivitäten teilzunehmen. Egal, ob Du Dir ein Video anschaust, Dir eine Musik-Genre anhörst oder ein Buch darüber liest, nimm Dir etwas Zeit, um den Moment zu genießen und Dein Bestes zu geben.
- Während Du Dich weiterhin musikalisch beschäftigst und nicht der Meinung bist, dass Dich eine bestimmte Musikrichtung anspricht, probiere ganz einfach ein anderes Genre aus. Es wird etwas geben, was Dich anspricht, sei es eine Musikrichtung, ein bestimmtes Instrument oder Songwriting.
- Nachdem Du gefunden hast, was Dir Spaß macht und was für Dich funktioniert, tue es immer wieder.

Hat sie funktioniert?

Egal welche Musikrichtung Du wählst, sie soll Dir helfen mit Deinen Emotionen umgehen zu können. Es gibt Dir eine gesunde Möglichkeit, Deine Emotionen auszudrücken, anzuerkennen und etwas Gutes aus dem Negativen zu kreieren. Sehr oft wirst Du ein befreiendes Gefühl verspüren. Probiere etwas anderes aus, wenn Du das Gefühl hast, dass es Dir nicht hilft. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie Musik Dir zugutekommen kann.

EIN RÜCKBLICK AUF DIE ÜBUNG

Besinne Dich der Übung, die Du gerade beendet hast. Was hat Dir gefallen? Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt? Schreibe Deine Antworten unten auf.

Strategie 3

Kraft in der Hingabe: Lass SIE sein

*„Akzeptiere, was ist, lass los,
was war und vertraue auf das, was sein wird.“*

— Sonia Ricotti —

Eine kurze Auffrischung von dem, was Du gelesen hast

- Kraft in der Hingabe bedeutet, zu lernen, wie Deine Traumastimme mit Dir kommuniziert und wie Du SIE (Deine Traumastimme) sein lässt.
- Du kannst auf vier verschiedene Weisen auf einen Auslöser reagieren: Kampf, Flucht, Schockstarre oder Hingabe. Durch die Hingabe kannst Du Deinen Präfrontalkortex stärken und Deine Auslöser effektiver verarbeiten.
- Wenn Du einen auslösenden Gedanken hast, solltest Du erkennen, dass er nicht von Dir stammt. Dieser Gedanke entsprang Deinem limbischen System.
- Verarbeite Deine Auslöser, indem Du 1) Dich in der Gegenwart fest verankerst, 2) SIE (Deine Traumastimme) anerkennst und 3) SIE sein lässt.

Kraft in der Hingabe

Übung 1: Lerne, was Du kontrollieren kannst

„Manche Leute glauben, dass unser Durchhaltevermögen uns stark macht. Doch manchmal stärkt uns gerade das Loslassen.“

— Herman Hesse —

Das Ziel der Strategie „Kraft in der Hingabe“ ist es, Dir dabei zu helfen Dein Leben realistischer anzugehen. Wir möchten, dass Du einen ehrlichen Blick auf Dein Leben wirfst und die Dinge wahrnimmst, die Du kontrollieren kannst und die, die Du nicht kontrollieren kannst. Inventur Deines Lebens nehmen, kann hilfreich sein. Dein Leben. Diese Übung bringt Dich dazu, einen genaueren Blick darauf zu werfen, wie Du den größten Teil Deiner Zeit verbringst und auf welche Sorgen du besonders fokussiert bist. Sobald Du verstehst, was Du kontrollieren kannst und was nicht, kannst Du mit Klarheit entscheiden, wo Du Deine „Kraft in der Hingabe“ einsetzen solltest.



Probiere es jetzt selbst aus

Lasst uns für einen Moment das Wort „*Kontrolle*“ definieren. Kontrolle ist etwas, das DU ändern kannst. Zum Beispiel kannst Du nicht kontrollieren, was jemand tut, aber Du KANNST Deine Reaktion auf die Situation kontrollieren. Du kannst nicht kontrollieren, ob es morgen regnen wird oder nicht, aber Du kannst kontrollieren, wie gut Du darauf vorbereitet bist. Im Grunde genommen geht es bei der Kontrolle um DICH. Es gibt sehr wenig im Leben, was man außerhalb sich selbst kontrollieren kann.

Erstelle zwei Listen. Auf der ersten Liste sollten Dinge sein, die Du im Leben kontrollieren kannst und auf der zweiten Liste, die Du nicht kontrollieren kannst. Denke an so viele Dinge oder Situationen, wie möglich in den folgenden Kategorien: physisch, emotional, spirituell und relational.

Lies durch Deine Listen. Gibt es Punkte auf Deiner Liste, die Dich überraschen? Gibt es Dinge, die Du nicht kontrollieren kannst, an denen Du zu viel Zeit und Mühe verschwendest? Gibt es Dinge, die Du loslassen kannst, die unnötigen Stress in Dir verursachen?

Nimm Dir einen kleinen Moment, um Dich zu stabilisieren, wenn Du Dir das nächste Mal Sorgen über etwas machst, das Du *nicht* kontrollieren kannst, wie z. B. die Taten oder das Verhalten einer anderen Person. Erkenne die Notwendigkeit Dich dem hinzugeben und lasse diese Gedanken sein.

Hat sie funktioniert?

Fühlst Du Dich gestärkt? Dies sollte dazu führen, dass Du keine Zeit und Energie für Dinge aufwendest, die Du nicht kontrollieren oder ändern kannst. Wenn Du diese Dinge beiseitelegst, dann wirst Du die Aspekte Deines Lebens, die Du kontrollieren kannst, noch fähiger und selbstsicherer meistern können.

EIN RÜCKBLICK AUF DIE ÜBUNG

Besinne Dich der Übung, die Du gerade beendet hast. Was hat Dir gefallen? Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt? Schreibe Deine Antworten unten auf.

A large rectangular frame with small square corner markers at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a writing area.

Kraft in der Hingabe

Übung 2: Muay Thai (Thaiboxen)

„Sei die Heldin Deines Lebens, nicht das Opfer.“

— Nora Ephron —

Muay Thai ist eine Kampfkunst (auch Kampfsportart), die ihren Ursprung in Thailand hat. Muay Thai ist auch unter „Die Kunst der acht Glieder“ bekannt. Man verwendet Hände, Beine, Unterarme und Knie in verschiedenen Formen von Tritten und Schlägen. Dies ist eine unglaublich kraftvolle Form der Selbstverteidigung, die Dir beibringen kann, wie Du Deine Aggression kontrollieren kannst und wann Du sie einsetzen solltest. Diese Art von Bewegung kann Dir helfen Stress auf gesunde Weise abzubauen und angehäuften Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Es kombiniert die Atmung mit verschiedenen Bewegungen und ermöglicht Dir somit, Dich auf Deinen Körper zu konzentrieren. Muay Thai ist eine großartige Möglichkeit Deinen Geist und Körper wieder in Einklang zu bringen, wenn Du dazu neigst, Dich von Deinem Körper geistig zu trennen.



Probiere es jetzt selbst aus

Finde ein Fitnessstudio in Deiner Nähe oder suche im Internet nach Online-Tutorials. Sollte es keine Muay Thai-Klassen in Deiner Nähe geben, kannst Du nach Klassen für Kickboxen oder Boxen suchen, diese sind dem Muay Thai ähnlich, um dieselben Vorteile zu erzielen. Probiere diese Übung aus, um zu sehen, ob es etwas ist, was Dich anspricht oder nicht. Bei der Suche nach einem Muay Thai-Kurs solltest Du Folgendes berücksichtigen:

- **Ein Kursleiter, der Deine Situation versteht.** Sprich vorher mit dem Kursleiter und teile ihm/ihr Deine Grenzen und Bedenken mit.
- **Ein Fitnessstudio, in dem Du Dich sicher fühlst.** Schau vor Deiner Klasse beim Fitnessstudio vorbei. Welche Gefühle löst es in Dir aus? Nervös zu sein ist normal, wenn Du etwas Neues ausprobierst, aber wenn der Ort an sich ein Auslöser darstellt, solltest Du nach einem anderen Fitnessstudio suchen.
- **Du kannst jederzeit aufhören.** Erlaube Dir aufzuhören, wenn es für Dich körperlich oder emotional zu viel wird.
- **Tue das, was für DICH am besten ist.** Evaluiere regelmäßig, wie Du Dich fühlst. Muay Thai soll für Dich eine kraftschenkende Erfahrung darstellen. Mache eine(n) Kursleiter(in) und eine Klasse ausfindig, die Dich letztendlich auf Deinen Weg der Genesung begleiten.

Hat sie funktioniert?

Du wirst wissen, dass Muay Thai eine gute Übung für Dich ist, wenn Du Dich gestärkt, verankert und ruhig fühlst. Wenn Muay Thai die richtige Übung für Dich ist, wirst Du ebenso spüren können, dass Du Deine Grenzen überschreitest und aus Deiner Komfortzone herauskommst, um sowohl mit Emotionen als auch mit Erinnerungen richtig umgehen zu können.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines, evenly spaced, providing a writing area.

Kraft in der Hingabe

Übung 3: Lerne DIR selbst zu vergeben

„Das Leben mag zwar nicht perfekt sein, aber Du kannst lernen, weniger zu leiden. Du kannst lernen, zu vergeben, und Du kannst lernen zu heilen.“

— Fred Luskin —

Vergebung bedeutet, loszulassen und Frieden in dem zu finden, was ist. Dies wird Dir dabei helfen Kraft, Kontrolle und Entscheidungsfreiheit zurück in Dein Leben zu bringen. Du wirst in Deinem Leben wahrscheinlich noch Schwierigkeiten erfahren, aber Du wirst diese Schwierigkeiten überwinden können, weil Du verstehst, dass Du andere Optionen hast und Du Dein Leben mit einem offenen und sanftmütigen Herzen gestalten kannst. Vergebung verbessert Deine körperliche und geistige Gesundheit. Diese Einstellung verbessert Dein Immunsystem, senkt den Blutdruck, verbessert Beziehungen und erhöht allgemeines Glücksgefühl und Verbundenheit. Weitere Informationen zu diesen Studien findest Du in dem Buch *„Forgive for Good“* (Die Kunst zu verzeihen. So werfen Sie Ballast von der Seele) bei Fred Luskin.

Es ist möglich, dass Du Dich anfangs gegen die Idee, zu vergeben, sträubst. Es kann Dir helfen diesen Widerstand zu überwinden, wenn Du verstehst, was Vergebung ist und was nicht.

Vergebung ist NICHT:

- Zu vergessen oder kleinzureden, was Dir passiert ist.
- Das Verhalten der Person oder der Personen, die Dich verletzt haben zu entschuldigen, zu dulden oder zu rationalisieren.
- Deinen Schmerz zu leugnen oder zu minimieren.
- Eine Beziehung mit der Person oder den Personen aufzubauen oder zu beginnen, die Dich verletzt haben.
- Zu glauben, dass die Person oder Personen, die Dich verletzt haben, Deine Vergebung verdient haben.
- Notwendig zum Wohle der Person oder der Personen, die Dich verletzt haben.

Vergebung IST:

- Für DICH, nicht für die Person oder die Personen, die Dich verletzt haben.
- Deine Gegenwart und Zukunft zu ändern, auch wenn es nicht Deine Vergangenheit ändern wird.
- Das Bedürfnis nach Rache loszulassen (ohne die Option wegzunehmen, Gerechtigkeit auszuüben oder eine angemessene Lösung zu finden).
- Deine Entscheidung welche Art von Beziehung Du zu der Person oder den Personen haben möchtest, die Dich verletzt haben.

Durch die Kraft in der Hingabe kannst Du Gedanken, Gefühle, Emotionen usw. loslassen, die Dir nicht auf Deinem Weg der Genesung helfen. Vergebung ist ein wichtiger Schritt auf diesem Weg. Vergebung erfordert, dass folgende drei Schritte durchgeführt werden:

1. **Erkenne den Verlust und den Schaden an, der Dir zugefügt wurde.** Dies ist mehr als nur anzuerkennen, dass der Missbrauch stattgefunden hat und dass Du dagegen nichts hättest tun können. Dies bedeutet, dass Du mit dem Missbrauch so umgehst, dass Du ohne die Last von Wut, Trauer oder Angst die weiteren Momente Deines Lebens mit einem offenen Herzen willkommen heißt. Dies kann einige Zeit in Anspruch nehmen und unglaublich schwierig sein. Daher solltest Du stets in Deinem eigenen Tempo voranschreiten.
2. **Erlaube Dir Deine Gefühle zu fühlen.** Denke daran, dass die Spuren von Trauma sich in Geist und Körper widerspiegeln. Nimm Dir

einen Moment Zeit, wenn Du spürst, dass Du einen Auslöser erlebst. Führe eine Stabilisierungsübung oder Bewusstseins-Übung durch und versuche es später erneut. Übe täglich die Strategie der Achtsamkeit, um Deinen Präfrontalkortex zu stärken und Deine Gefühle auf eine sichere Art und Weise zu verspüren.

- 3. Teile mit ein paar vertrauenswürdigen Personen, was passiert ist.** Diejenigen, die sich vertrauenswürdigen Menschen anvertrauen haben besseren Erfolg auf dem Weg zur Genesung. Überlege Dir, mit einem Therapeuten zu sprechen, wenn Du Dich nicht wohl fühlst Deine Geschichte mit Personen in Deinem Leben zu teilen.

Probiere es jetzt selbst aus

- Trägst Du ungelösten Schmerz oder Wut in Dir? Wenn ja, wo verspürst Du diese Gefühle in Deinem Körper? Führe einen Body-Scan durch und schreibe oder zeichne auf, wo Du diese Emotionen in Deinem Körper empfindest. Finde einen Weg, um diese Sinneswahrnehmungen bewusster wahrzunehmen und versuche sie gesund zu verarbeiten.
- Nachdem Du erfahren hast, was Vergebung ist und was nicht, schreibe Deine Gedanken über das Thema Vergebung auf und wie es sich auf Deine persönliche Situation und Leben bezieht. Wo befindest Du Dich auf Deinem Weg der Genesung und welche Rolle spielt Vergebung dabei?
- Schreibe 15 Minuten lang Deinen Schmerz oder Deine Wut auf. Schreibe auf, was passiert ist und drücke alle Deine Gefühle aus, die mit dem, was passiert ist, verbunden sind. Schreibe auf, an wen Du Deine Schmerzen oder Deine Wut richtest. Lese erneut, was Du aufgeschrieben hast, nachdem Du fertig bist. Gibt es Dinge, die Du tun kannst, um Deinen Schmerz oder Deine Wut zu verarbeiten? Wenn ja, schreibe diese Dinge oder Gedanken würde ich hier nehmen. Zerreiße das Papier und erlaube Dir, es zu SEIN, wenn Dir nichts eingefallen ist.



Hat sie funktioniert?

Die Vergebung kann Dir eine schwere Last von den Schultern nehmen. Du wirst die Veränderung in Dir spüren, wenn Du an den oben genannten Übungen arbeitest. Anfangs kann es schwer sein, die vorhandenen Gefühle zu verarbeiten, doch mit der Zeit wirst Du auf dem Weg der Genesung stärker und besser in der Lage sein, Deine Gefühle und Emotionen zu verkraften und zu verarbeiten.

Kraft in der Hingabe

Übung 4: Tagebuchschreiben

*„Schreibe das nieder, was Dich stört, was Du fürchtest,
worüber Du nicht sprechen möchtest.“*

— Natalie Goldberg —

Tagebuchschreiben kann eine sehr wirksame Methode sein, um mit den Emotionen umzugehen, denen Du auf Deinem Weg zur Genesung begegnest. Auf dem Weg Deiner Genesung, kann es von unschätzbarem Wert sein.

Ein großer Teil der Strategie „Kraft in der Hingabe“ besteht darin zu lernen, wie man *SIE (Deine Traumastimme) sein lässt*. SIE bezieht sich auf die Stimme Deines limbischen Systems. Das limbische System verbringt oftmals viel Zeit damit, Dich durch schlechte und selbstzerstörerische Verhaltensweisen und Bewältigungsmechanismen zu beschützen. Schreibe es auf, akzeptiere es und lasse es sein, indem Du Dich nicht länger damit beschäftigst. Lasse SIE einfach sein.



Probiere es jetzt selbst aus

Erstelle im hinteren Bereich Deines Tagebuchs einen Bereich, der für finstere oder auslösende Gedanken gedacht ist. Einige nennen dies das „Gefängnis“ ihres Tagebuchs. Anstatt diesen Gedanken Widerstand entgegenzusetzen, nimm sie wahr und LASSE SIE SEIN, indem Du sie in diesem Abschnitt Deines Tagebuchs schreibst. Wende diese Methode durchgehend auf dem Weg Deiner Genesung an. Es kann ein sehr machtvoller Moment sein, wenn Du Deine Gedanken und Gefühle auf Papier liest. Dies ist eine Möglichkeit, Deinen Kopf und Geist von diesen Gedanken zu befreien und sie an einem sicheren Ort aufzuschreiben. Sie haben keinen Einfluss mehr auf Dich. Sie können Dich nicht mehr verletzen, sie sind im „Gefängnis“. Du hast die Macht, sie zu versiegeln und sicher fernzuhalten. Übe die Strategie „Kraft in der Hingabe“, indem Du Deine Gedanken und Emotionen sein lässt.

Hat sie funktioniert?

Diese spezielle Übung soll es Dir ermöglichen, einige Deiner negativen oder auslösenden Gedanken, Erinnerungen und Emotionen loszulassen. Du kannst sie aufschreiben, sie im Kontext sehen und lernen, Dich von der Stimme Deines limbischen Systems zu befreien.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

Kraft in der Hingabe

Übung 5: Wut und Abneigung loslassen

„Wut festhalten ist wie Gift trinken und darauf warten, dass der Andere stirbt.“

— Buddha —

Wenn man an Zorn festhält, wird einem nur die Energie entzogen. Ein wichtiger Teil der Strategie „Kraft in der Hingabe“ besteht darin zu wissen, wann man etwas nicht aufgeben sollte und wann es Zeit ist, etwas loszulassen. Wenn die Emotion Dir nicht zugutekommt, wie z. B. der ständige Zorn, musst Du einen Weg finden ihn zu verarbeiten. Verwende dieses Lehrspiel und erlaube Dir, Dich von Wut, Schmerz oder Verbitterung zu befreien.



Probiere es jetzt selbst aus

- Wähle einen Gegenstand, der leicht in Deine Hand passt.
- Beschrifte das Objekt mit der Emotion, die du fühlst - Wut, Hass, Verbitterung, Schmerz usw.
- Nimm das Objekt überall mit Dir mit. Lasse es keinen Moment aus der Sicht. Trage es zum Auto, in den Supermarkt, ins Fitnessstudio, zur Arbeit und sogar ins Badezimmer.
- Es wird nicht lange dauern, bis Du feststellst, dass selbst dieses kleine Objekt jeden Aspekt Deines täglichen Lebens beeinträchtigt und behindert.
- Wenn Du bereit bist, die Emotionen loszulassen, tue es mit Absicht, während Du Dich zur selben Zeit von dem Objekt befreist.
- Übe diese kleine Übung immer dann aus, wenn Du Dich daran erinnern möchtest, wie sehr Deine ungelösten Gedanken und Emotionen täglich Dein Leben beeinträchtigen können.

Hat sie funktioniert?

Die physische Erinnerung daran, wie es ist Deine negativen Emotionen und Deinen Alltag zu jonglieren, sollten Dir die Augen erneut öffnen. Jetzt musst Du entscheiden, wie diese negativen Emotionen gelöst werden können, damit Du sie nicht ständig mit Dir herumträgst.

Strategie 4: Achtsamkeit - Ich entscheide

„Mach doch mal langsamer. Sprich langsamer. Atme langsamer. Laufe langsamer. Iss langsamer. Lass dieses langsame und stätige Tempo durch Deinen gesamten Geist strömen. Mach einfach alles langsamer ...“

— Doko —

Eine kurze Auffrischung von dem, was Du gelesen hast

- Achtsamkeit ist die Fähigkeit sich auf positive Gedanken und Gefühle zu konzentrieren und diese zu stärken, besonders wenn unproduktive Gedanken und Emotionen in einem existieren.
- Im Gegensatz zur Strategie des Bewusstseins, die für Momente gedacht ist, in denen Du einen Auslöser erlebst, kann die Strategie der Achtsamkeit jeden Tag verwendet werden, um Deinen Präfrontalkortex zu stärken und es Dir ermöglichen Auslöser angemessen und proaktiv zu verarbeiten, wenn sie auftreten.
- Übe täglich Deine Achtsamkeit.
- Achtsamkeit gibt Dir die Möglichkeit zu wählen, worauf Du Deine Energie konzentrieren möchtest und wie Du auf Situationen in Deinem Alltag reagierst.

Achtsamkeit

Übung 1: Meditation

„Das Geheimnis der Veränderung ist, alle Energie nicht auf die Bekämpfung des Alten zu legen, sondern auf den Aufbau des Neuen.“

— Sokrates —

Der Zweck dieser Art von Meditation ist es Deinem Verstand beizubringen sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren. Es ist Teil der mentalen Disziplin. Am Anfang erscheinen wenige Minuten, wie eine Ewigkeit. Durch regelmäßiges Üben wirst Du für eine längere Zeit still dasitzen können.

Denke daran, dass Dein limbisches System jegliche Anstrengung vermeiden möchte und daher einen Weg suchen wird, diese Übung zu vermeiden. Dieses System fühlt sich am wohlsten durch sofortige Befriedigung. Dies sind Gedanken, auf die Du achten solltest, wenn Du während der Meditation mit Deinen Gedanken abweichst. Das limbische System lenkt Dich gerne ab. Die Hauptstrategie während der Meditation besteht darin, Deine Konzentration so lange wie möglich zu halten, was sich möglicherweise schwieriger erweisen könnte, als Du denkst.

Auch wenn Du während Deiner Meditation nichts anderes tust, als Deine Gedanken immer wieder zu einer bestimmten Phrase oder Passage zurückzuführen, ist Deine Zeit dennoch gut angelegt. Du bringst Deinem Verstand bei, wie er auf Deine Anweisungen reagieren soll. Dein Verstand wird mit der Zeit lernen, wenn Du beharrlich dranbleibst. Der Schlüssel ist, auf diese Ablenkungen sanft und vorsichtig zu reagieren und nicht mit Aggression, Wut oder Frustration zu antworten. Du kannst bei der Meditation nur eine Sache falsch machen – überhaupt nicht zu meditieren.

Probiere es jetzt selbst aus

- Wähle einen bedeutungsvollen Textabschnitt, ein Zitat oder ein Gebet - etwas, das Hoffnung, Glauben, Güte, Stärke und andere positive Tugenden in Dir hervorruft und Dich stärkt. (Viele Ideen für Zitate findest Du im Buch „*Hoffnung wiederfinden*“, sowie zu Beginn jeder Übung in diesem Arbeitsbuch.)
- Lerne es auswendig. Dies kann etwas Zeit in Anspruch nehmen, aber das schaffst Du.
- Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du nicht gestört wirst und wähle die Tageszeit aus, die sich für Dich am besten eignet. Manche bevorzugen den Morgen, andere den Abend. Probiere verschiedene Zeiten aus, um herauszufinden, was Dir am besten zusagt.
- Wähle eine Zeitspanne, in der Du meditieren möchtest. Du kannst mit fünf Minuten beginnen und im Laufe der Zeit auf die gewünschte Zeitspanne hinarbeiten.
- Versuche Dich entweder mit offenen oder geschlossenen Augen zu entspannen und spreche das von Dir gewählte Mantra aus. Spreche Die Wörter langsam aus, so dass Du beim Sprechen tief durchatmen kannst. Wähle eine Geschwindigkeit, bei der Du Dich wohlfühlst.
- Wenn Deine Gedanken abweichen, leite sie wieder auf die Worte zurück. Fühle Dich nicht schlecht und werde nicht mit Dir selbst frustriert, leite Deine Gedanken ganz einfach erneut zur Meditation und mach weiter.
- bad or get frustrated; just re-focus and keep going.



Hat sie funktioniert?

Du solltest Dich ruhig, entspannt und fokussiert fühlen. Im Laufe der Zeit wird sich Deine Achtsamkeit durch die Meditation verbessern und Dein Präfrontalkortex gestärkt. Schon bald wirst Du mehr Kontrolle über Deine Gedanken haben und auf was Du sie richten möchtest.

EIN RÜCKBLICK AUF DIE ÜBUNG

Besinne Dich der Übung, die Du gerade beendet hast. Was hat Dir gefallen? Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt? Schreibe Deine Antworten unten auf.

A large rectangular frame with four small squares at the corners. Inside the frame, there are 25 horizontal lines, providing a space for writing or drawing.

Achtsamkeit

Übung 2: Traumasensibles Yoga

„Yoga ist Teil eines uralten Systems, das genau das menschliche Leiden und insbesondere den Körper, in dem es lebt, behandeln soll.“

— Stephen Cope —

Yoga kann Dir helfen, Dich tiefer in Deinem Körper zu verankern und zu stabilisieren. Das Praktizieren von Yoga kann ein sehr wirksamer Bestandteil Deiner Genesung sein. Der Zweck von Yoga ist, Dir zu helfen Deinen Körper erneut zu verspüren und ein besseres Gefühl für das zu bekommen, was er Dir beibringen möchte.

Wenn Du diese Art von Übungen machst, greifst Du auf das limbische System zu und versicherst seine Beteiligung am Genesungsprozess. Du schenkst ihm Aufmerksamkeit. Yoga kann Dir dabei helfen Emotionen freizusetzen, die möglicherweise jahrelang in Dir tief festgesteckt haben. Außerdem kann es dabei helfen den Präfrontalkortex und das limbische System zu integrieren, um mehr Gleichgewicht in Dir zu schaffen.



Probiere es jetzt selbst aus

Nimm an einem Kurs teil, schaue Dir auf YouTube ein Yoga-Video an oder besuche unsere Yunique Foundation Ressourcen-Website für ein gratis Yoga-Tutorial:

www.yuniquefoundation.org/resources

Erlaube Dir, traumasensibles Yoga zu erleben. Es gibt verschiedene Möglichkeiten an einer Klasse teilzunehmen, die am besten zu Dir und Deinen Bedürfnissen passt:

- **Verlange nicht zu viel von Dir.** Wenn Dir etwas weh tut oder negative Emotionen in Dir hervorruft, solltest Du bewusst die Entscheidung treffen, ob Du Dich von der Übung zurückziehen oder sie durchziehen möchtest. Dies mag vielleicht das Gegenteil von dem sein, was die Yoga-Lehrerin sagt (insbesondere, wenn sie nicht in traumasensibles Yoga ausgebildet ist). Du musst nicht an Deine Grenzen gehen, um vom Yoga profitieren zu können. Das ist genau das Gegenteil von dem, was Du tun solltest.
- **Du hast verschiedene Optionen.** Einige Überlebende von Traumata können sich beim Yoga überfordert fühlen, da sie das Gefühl haben, dass sie ihre Position nicht ändern können. Du kannst zu jeder Zeit aufhören, wenn Du Dich unwohl fühlst. Du kannst immer aufhören. Stelle Dein geistiges und körperliches Wohlbefinden an erste Stelle und Du wirst viel mehr Freude am Yoga haben, als wenn Du die Übungen aus Druck oder Verpflichtung tust.
- **Zähle in Deinem Kopf, wenn die Yoga-Lehrerin es nicht tut.** Es kann vorkommen, dass Du im Laufe der Übung anfängst Dich geistig von Deinem Körper zu entfernen, wenn Du Schmerzen hast oder Dich unwohl fühlst. Um dies im Yoga zu verhindern, kannst Du langsam in Deinem Kopf zählen, dies wird Dir helfen im gegenwärtigen Moment zu bleiben, sowie ruhig und beständig die bestimmte Yoga-Position durchzuführen.
- **Denke daran, dass die Genesung ein Prozess ist.** Yoga ist ein Hilfsmittel auf dem Weg Deiner Genesung. Vergewissere Dich, dass Du auf eine Weise praktizierst, die Dir hilft zu heilen und die Deinen Fortschritt nicht behindert. Du solltest zu einer anderen Yoga-Klasse wechseln, wenn Du das Gefühl hast, dass Dir Deine derzeitige Yoga-Klasse nicht hilft. Tue das, wobei Du Dich am wohlsten fühlst.

- **Sprich vor der Klasse mit Deiner Yoga-Lehrerin.** Erkläre der Yoga-Lehrerin, dass Du eine Überlebende von Traumata bist, wenn Du Dich für eine Klasse entscheidest. Solltest Du Dich nicht wohl fühlen diese Informationen preiszugeben, kannst Du ihr erklären, dass Du einige Fragen oder Wünsche hast, um die Klasse zu einem sicheren und besseren Erlebnis für Dich zu gestalten. Dazu gehört, ob Du im Unterricht berührt oder körperliche Unterstützung erhalten möchtest, ob Hilfsmittel, wie der Yoga-Gurt verwendet werden und ob Du den Unterricht verlassen darfst, wenn Du einen Auslöser erlebst oder Dich einfach unwohl fühlst.
- **Sei etwas früher da.** Gib Dir Zeit, Dich an die neue Umgebung zu gewöhnen, insbesondere wenn dies Deine erste Yoga-Klasse ist. Suche Dir einen Ort, der in der Nähe der Tür ist, für den Fall, dass Du früher gehen möchtest. Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, um Dich zu akklimatisieren, bevor der Unterricht beginnt. So kannst Du in der Klasse gleich den richtigen Ton finden.

Hat sie funktioniert?

Yoga bringt Dir bei, wie Du Dich gleichzeitig auf Deine Atmung und auf Deinen Körper konzentrieren kannst. Außerdem hast Du die Möglichkeit, aufgrund des langsamen Tempos dieser Übung zu fühlen. Du weißt, dass Yoga etwas ist, dass Dir auf dem Weg der Genesung helfen wird, wenn Du Dich ruhiger, mehr verankert und achtsamer nach der Klasse fühlst.

Achtsamkeit

Übung 3: Geführte Visualisierungstechniken

*„Deine Visionen werden klarer, wenn Du in Dein eigenes Herz hineinsiehst.
Wer nach außen sieht, träumt. Wer nach innen schaut, erwacht.“*

— Carl Jung —

Geführte Visualisierungstechniken können ein mächtiges Hilfsmittel auf dem Weg Deiner Genesung sein. Diese Übung ermöglicht es Deinem Körper und Deinem Geist sich erneut zu vereinen und ist besonders wichtig, wenn Du in stressigen Situationen dazu neigst an hohen Angstzuständen zu leiden und Dich von Deinem Körper geistig trennst. Wenn sich Dein Gehirn etwas vorstellt, was lebhaft genug erscheint, kann Dein Körper darauf reagieren, als wäre es echt. Dein Körper reagiert buchstäblich auf detaillierte Bilder, über die Du nachdenkst. Dies kann Deinen Stress senken und dazu beitragen, dass Du Dich entspannst.

Denn schließlich bezieht diese Übung alle Deine Sinne, Deinen gesamten Körper und Deine Emotionen ein. Auf diese Weise kannst Du Deine innerliche Stärke nutzen, Hoffnung schöpfen und Deine Fähigkeit verbessern, mit stressigen Situationen umzugehen. Übe geführte Visualisierungstechniken und finde heraus, ob diese Stabilisierungsübung etwas ist, die Dir auf dem Weg der Genesung helfen wird.

EIN RÜCKBLICK AUF DIE ÜBUNG

Besinne Dich der Übung, die Du gerade beendet hast. Was hat Dir gefallen? Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt? Schreibe Deine Antworten unten auf.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

Probiere es jetzt selbst aus

Auf unserer Website www.youuniquefoundation.org/resources findest Du ein Video zu einer geführten Visualisierungstechnik. Im Internet findest Du ebenfalls Videos zu dieser Übung. Nachdem Du Dir einige verschiedene Videos angesehen hast, möchtest Du Dir vielleicht selbst eine geführte Visualisierungstechnik ausdenken. Nimm Deine Stimme auf, während Du einen Ort beschreibst, an dem Du Dich besonders sicher und geliebt fühlst. Konzentriere Dich auf die Eindrücke, die sich in Deinem Kopf abspielen und die damit verbundenen Gefühle.



Hat sie funktioniert?

Du solltest Dich entspannt und friedvoll fühlen, nachdem Du die Übung der geführten Visualisierungstechnik beendet hast. Du brauchst vielleicht ein paar Anläufe, bis Deine Gedanken nicht mehr abweichen, aber das ist der ganze Sinn und Zweck dieser Übung. Führe Deine Konzentration immer wieder zurück und mache dort weiter, wo Du aufgehört hast. Sei nicht zu streng mit Dir selbst und akzeptiere dieses Erlebnis für das, was es für Dich tun kann nämlich ein größeres Gefühl der Achtsamkeit zu verspüren.

Achtsamkeit

Übung 4: Tagebuchschreiben

„Das Leben ist zu kurz für eine lange Geschichte.“

— Mary Wortley Montagu —

Es ist manchmal einfacher die Dinge so simpel wie möglich aufzuschreiben, um sich mit dem Kern einer bestimmten Sache zu befassen. Dies kann sehr viel Achtsamkeit erfordern, da es interessanterweise schwieriger sein kann etwas kurz zu fassen, als etwas länger zu beschreiben.

Eine in zehn Worten erzählte Geschichte kann mehr Einfluss haben als eine, die über zehn Seiten hinweg erzählt wird. Was würdest Du über Dich selbst, Deinen Tag und Deine Zukunft schreiben, wenn Du nur zehn Worte verwenden könntest?



Probiere es jetzt selbst aus

- Beginne mit einer Liste von Wörtern, die Dich beschreiben. Wer Du heute bist, wer Du warst, wer Du sein möchtest - es liegt ganz an Dir. Beispiele wären Dinge wie: schlau, inspiriert, hoffnungsvoll, einfühlsam, intelligent usw.
- Probiere es mit ein paar Sätzen aus. Versuche, dass Du sie mit zehn Wörter oder weniger schreiben kannst. Mit den obigen Worten könnte Dein Satz etwa so lauten: „Sensible, intelligente Heldin, die ein hoffnungsvolles Abenteuer der Inspiration sucht.“
- Lies die erstellten Sätze durch und entscheide Dich für Deinen Favoriten. Was fehlt ihnen? Erfassen sie, wer Du bist, warst oder sein möchtest?
- Dies muss keine einmalige Übung sein. Führe diese Übung häufiger durch und werde Dir bewusst, wie sich Deine Zehn-Wörter-Geschichte im Laufe der Zeit verändert.

Hat sie funktioniert?

Tagebuchschreiben kann manchmal überwältigend sein. Ein kleiner Bericht mit zehn Wörtern eignet sich perfekt, um Dein Tagebuchschreiben ein wenig unterhaltsamer zu gestalten. Vielleicht wirst Du einige Zeichnungen mit Deinen Zehn-Wörter-Geschichten kombinieren wollen (siehe nächste Übung), um zu sehen, was Du kreieren kannst.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares with L-shaped corners) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines, evenly spaced, providing a writing area.

Achtsamkeit

Übung 5: Kunsttagebuch

„Worte sind nur Bilder unserer Gedanken.“

— John Dryden —

In einem Kunsttagebuch kombiniert man Wörter und Zeichnungen, um seine Gefühle, Ängste und Hoffnungen zum Ausdruck zu bringen. Es gibt viele verschiedene Arten von Kunsttagebüchern, also solltest Du wissen, dass Du bei der Übung nichts verkehrt machen kannst. Diese Übung regt zum Experimentieren an und kann während des Übens zu Einsichten führen. Es kann Dir auch dabei helfen, schwierige Emotionen zu überwinden während es gleichzeitig die Genesung fördert, indem Du die Strategie der Achtsamkeit übst.



Probiere es jetzt selbst aus

- Wähle die Materialien aus, die Du verwenden möchtest. Fast alles kann beim Kunsttagebuch verwendet werden, also habe keine Angst neue Dinge auszuprobieren. Verwende Papier, Zeitungsausschnitte, Farbe, Stempel, Schablonen, Filzstifte, Buntstifte, Kleber, „gefundene Dinge“ wie Kinokarten oder andere Papiere.
- Beginne mit einem Wort, einem Bild, einer Emotion oder einer Farbe.
- Kombiniere Bilder und Wörter, ohne zu viel darüber nachzudenken, um zu beschreiben, womit Du begonnen hast. Schreibe Dinge auf, die Dir einfallen, wenn Du an die Farbe denkst, wenn Du Dich zum Beispiel für die Farbe Orange entschieden hast. Verwende außerdem verschiedene Papiere oder Ausschnitte, die diese Farbe abbilden. Du wirst erstaunt sein, welche Erkenntnisse Du haben wirst, während Du los bastelst.
- Datiere Dein Kunstwerk, so kannst Du zurückblicken und sehen, wie Du Dich an einem bestimmten Tag oder zu einer bestimmten Zeit gefühlt hast. Mit der Zeit wirst Du Dein Wachstum mitverfolgen oder die Dinge erkennen können, zu denen Du immer wieder zurückkehrst - sei es bestimmte Bilder, Worte oder Emotionen.
- Du solltest diese Übung weiterhin praktizieren, wenn diese bestimmte Art von Kunst Dich anspricht. Schau Dir Bilder im Internet an und finde heraus, was Dich inspiriert. Experimentiere mit verschiedenen Kunstmaterialien und entdecke, was Dir am besten gefällt.

Hat sie funktioniert?

Ein Kunsttagebuch kann für Dich vielleicht etwas schwieriger sein, wenn Du eine Perfektionistin bist. Versuche das Verlangen loszulassen, dass es genauso aussehen muss, wie Du es Dir vorstellst. Das Endergebnis ist nicht so wichtig wie die Zeit, die Du damit verbringst Dich auszudrücken. Du weißt, dass diese Übung Dir auf dem Weg der Genesung hilft, wenn Du in der Lage bist, schwierige Dinge in Deinem Leben durch ein Kunsttagebuch zu bewältigen.

EIN RÜCKBLICK AUF DIE ÜBUNG

Besinne Dich der Übung, die Du gerade beendet hast. Was hat Dir gefallen? Wie hast Du Dich während der Übung gefühlt? Schreibe Deine Antworten unten auf.

Strategie 5: Zuversicht - Ich vertraue

„Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko, zu erblühen.“

— Anaïs Nin —

Eine kurze Auffrischung von dem, was Du gelesen hast

- Mit Zuversicht zu leben bedeutet, auf eine bessere Zukunft zu planen und sich mit einer höheren Macht zu verbinden.
- Sich auf eine höhere Macht zu verlassen, bedeutet Stärke aus einer Quelle zu ziehen, die größer ist als man selbst. Es bedeutet nicht unbedingt eine religiöse Gottheit, sondern etwas, aus dem Du Kraft oder Bedeutung ziehst.
- Die Zuversicht ermöglicht es Dir ohne Angst und Furcht für die Zukunft zu planen. Du kannst täglich positive Handlungen ausüben, um die Zukunft zu erzielen, die Du Dir erhoffst.
- Die Genesung eines Traumas erfordert Zeit. Erinnerung Dich an den Prozess der Keimung, wenn Dich der Fortschritt Deiner Genesung mal frustriert. Du pflanzt ständig Samen der Genesung und auch wenn Du den Fortschritt nicht sehen kannst, bedeutet dies nicht, dass kein Wachstum in Dir stattfindet.

Zuversicht

Übung 1: Vision-Statement für die Zukunft

*„Strategische Planung ist wertlos – es sein denn,
man hat zuerst einmal eine strategische Vision.“*

— John Naisbitt —

Vision-Statements für die Zukunft sollen Dich dazu ermutigen, große Träume zu haben. Auf diese Weise kannst Du Dir Deine Zukunft genauso erträumen, vorstellen und festhalten, wie Du es möchtest. Wie kannst Du wissen, wie Du an Deine Ziele gelangen wirst, wenn Du keine Vorstellung davon hast, wo Du in der Zukunft sein möchtest? Mit Hilfe eines Vision-Statements für die Zukunft kannst Du Dir Dein ideales Leben vorstellen und darauf hinarbeiten.

Berücksichtige, diese vier Schlüsselbereiche, während Du Dir Deine Zukunft vorstellst:

1. **Körperlich:** Deine Gesundheit, die Aura, die Du ausstrahlst, die Körperhaltung, die Du einnimmst, die Art der Kleidung, die Du trägst
2. **Emotional:** Deine Stärke, wie Du mit Auslösern umgehst, wie Du Dich in Deinem Alltag fühlst
3. **Spirituell:** Deine Dankbarkeit für eine höhere Macht in Deinem Leben, Deine Beziehung zur natürlichen Welt um Dich herum, Deine Beziehung zu Deiner inneren, spirituellen Seite
4. **Beziehungen:** Was Du in Beziehungen suchst (aktuelle oder erhoffte Beziehungen), was Du von ihnen erwartest und was Du bereit bist in sie zu investieren

Probiere es jetzt selbst aus

1. Schließe Deine Augen und nimm Dir einen Moment Zeit, um Dir

vorzustellen, wie Deine Zukunft aussehen soll. Stelle sie Dir vor, als hättest Du bereits alle Deine Träume verwirklicht. Stelle Dir alles bis ins kleinste Detail vor. Lass Dir von Deinem inneren Kritiker nicht sagen, dass Deine Vorstellungen unrealistisch oder unerreichbar sind oder dass Du nicht gut genug für sie bist.

2. Schreibe Deine Gedanken auf, sobald Du eine klare Vision von Deiner Zukunft hast. Schreibe es in der Gegenwartsform auf, als wäre es bereits Deine Realität. Schreibe nicht: „Ich möchte eine Gourmet-Köchin sein“, sondern schreibe: „Ich bin eine Gourmet-Köchin in einem erfolgreichen Fünf-Sterne-Restaurant.“
3. Deine Aussagen in der Gegenwartsform aufzuschreiben, vernetzt Dich mit einer mächtigen Kraft Deines Gehirns - die Zuversicht -, die den Prozess der Verwirklichung Deiner Vision in Gang setzt. Ein Funken der Hoffnung ist alles, was Dein Gehirn benötigt, um die Zukunft zu erschaffen, die Du Dir erträumst. Außerdem wird es Dich weiterhin motivieren, auf Deine Zukunft hinzuarbeiten.
4. Nachdem Du Dein Vision-Statement aufgeschrieben hast, hänge das Papier an eine Stelle, an dem Du es jeden Tag sehen und lesen kannst. Nimm Dir die Zeit, einige dieser Sätze laut vorzulesen. Deine eigenen Wörter laut zu hören ist sowohl ermächtigend als auch motivierend.
5. Sobald Du weißt, wohin Du Dein Leben führen möchtest, ist es nur eine Frage der Zeit, bis Du den richtigen Weg zu Deinen Träumen findest.

Hat sie funktioniert?

Diese Übung hilft Dir, wenn Du mehr Kontrolle und Zuversicht über Deine Zukunft verspürst. Der Hauptzweck dieser Übung ist es mit Hoffnung und Bestreben in die Zukunft zu schreiten. Selbst wenn Du nicht genau weißt, wie Deine Zukunft aussehen soll, kannst Du besser planen, wenn Du weißt, wie Du Dich in der Zukunft fühlen möchtest.

Vision-Statement für die Zukunft:

Schreibe auf, wie Dein ideales Leben in den folgenden Kategorien aussehen wird. Setze anschließend Deine Zukunftsvision aus einem oder zwei Sätzen zusammen. Passe dieses Statement im Rahmen Deiner täglichen und monatlichen Planung, so oft wie nötig neu an.

<p>Körperlich:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Emotional:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Spirituell:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Beziehungen:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

<p>Vision-Statement für die Zukunft:</p>
<hr/> <hr/> <hr/>

Zuversicht

Übung 2: Macht-Haltung

„Kämpfe dagegen, wenn Du das Gefühl hast, zusammenzubrechen. Ziehe Deine Schultern zurück, breite Dich aus und verinnerliche die Macht in Dir.“

— Amy Cuddy —

Die Macht-Haltung wurden ins Rampenlicht gerückt, als Amy Cuddy 2012 einen Vortrag auf einer TED-Konferenz über Körpersprache hielt. Eine Macht-Haltung handelt davon voller Selbstbewusstsein zu stehen oder sitzen und dabei den gesamten Platz einzunehmen. Stelle Dir Superman oder Wonder Woman vor. Wie stehen diese Comic-Buch-Helden da? Wahrscheinlich stellst Du sie Dir mit schulterbreit auseinanderliegenden Füßen stehend, die Hände selbstbewusst in die Hüften gestemmt. Dies ist das perfekte Beispiel einer Macht-Haltung.

Beobachte Dich selbst und versuche herauszufinden, wie Deine Körperhaltung ist. Versuchst Du so wenig Platz, wie möglich einzunehmen? Hängen Deine Schultern erschöpft runter oder ziehst Du Deine Arme und Beine zum Körper, ist Dein Kopf vielleicht gesenkt? Selbst wenn Du Dich nicht verunsichert fühlst wird Dir auffallen, dass Du manchmal zu dieser Haltung zurückkehrst. Es ist fast so, als ob Du in Dich zusammensinken würdest, um Dich zu beschützen oder zu verdecken.

Eine einfache Art und Weise sich selbst zu stärken, besteht darin mehr Platz mit Deiner Körperhaltung einzunehmen, indem Du eine Macht-Haltung einnimmst. Diese Übung kann man machen bevor man zur Arbeit geht, vor einem wichtigen Meeting oder vor einer Verabredung. Bevor Du Deinen Mund überhaupt öffnest, erzählt Deine Körpersprache anderen viel über Dich. Es macht einen großen Unterschied, wie Du behandelt wirst, wenn Du in Dich zusammensinkst. Deine Körpersprache sendet sogar eine Nachricht an andere, wie Du behandelt werden möchtest. Ganz anders ist es, wenn Du gerade und mit breiten Schultern und voller Selbstbewusstsein dasitzt.



Probiere es jetzt selbst aus

- **Bewerte Deine Körpersprache.** Dich vor einen Spiegel und achte auf Deine Körperhaltung. Hast Du die Tendenz Dich etwas zu krümmen und die Arme vor Deinem Brustkorb zu verschränken? Kreuzt Du Deine Beine und beugst Du Dich nach vorne, als würdest Du in Dich zusammenfallen, wenn Du sitzt? Achte ein paar Tage lang auf Deine Körperhaltung und werde Dir bewusst, wie Du in verschiedenen Situationen sitzt und stehst.
- **Versuche verschiedene Macht-Haltungen.** Nimm Platz ein. Kreuze die Hände hinter Deinem Kopf und strecke Deine Ellbogen nach außen. Spreize Deine Füße, wenn Du stehst. Sitze aufrecht. Hebe Dein Kinn. Stemme Deine Hände in die Hüften. Du wirst Dich in privat wahrscheinlich am wohlsten fühlen, wenn Du diese Dinge übst (mit Ausnahme der guten Körperhaltung, diese solltest Du jederzeit üben). Übe Deine Wonder Woman-Pose, wenn Du im Aufzug zu einem Vorstellungsgespräch oder Meeting gehst. Du wirst erstaunt sein, was für einen großen Unterschied dies in Deinem Selbstvertrauen bewirken kann.
- **Konzentriere Dich auf Deinen Körper.** Der renommierte Psychiater Bessel van der Kolk vertritt die Auffassung, dass Traumata sowohl physisch als auch psychisch sind. Erhalte erneut Kontrolle über Deinen Körper nach Deinem Trauma. Lebe erneut in Deinem Körper.

Lerne erneut Deinen Körper wahrzunehmen. Konzentriere Dich darauf, wie Du Deinen Körper verwendest und wenn Du Deinem Körper nicht bewusst bist.

- **Sinke nicht in Dich zusammen.** Sacke nicht in Dich zusammen, wenn Du erkannt hast, welchen Unterschied eine Haltung der Macht und positive Körpersprache in Deinem Leben bewirken. Jedes Mal, wenn Du Dich in einer Situation befindest, in der Du Dich unsicher fühlst, ziehe die Schultern zurück, hebe Dein Kinn und konzentriere Dich auf das Gefühl der Kraft, das Du verkörpern kannst.

Hat sie funktioniert?

Nimm diese Macht-Haltung vor einem Meeting, Treffen oder einer Unterhaltung ein, die Dich stresst oder Dich in Angstzustände versetzt. Es mag sein, dass Du Dich ein wenig albern fühlst. Vielleicht hast Du sogar gelacht oder Deine Augen verdreht, als Du Deine Hände auf Deine Hüften gestemmt hast. Du solltest Dich jedoch selbstbewusster, positiver und kraftvoller fühlen.

A large rectangular frame with four corner crop marks. Inside the frame are 25 horizontal lines for writing.

Zuversicht

Übung 3: Affirmationen und positives Denken

*„Achte auf die Wörter, die Du Dir selbst zusprichst,
denn sie schaffen Deine Realität.“*

— Sean Stephenson —

Einen Blick in die Zukunft zu werfen, kann für manche Überlebende sexuellen Kindesmissbrauchs zu erhöhtem Stress und erhöhter Angst führen. Ein wichtiger Teil der Genesung und Hoffnung ist für sich eine positive Zukunft zu planen und selbstbewusst in die Zukunft zu blicken.

Dies kannst Du durch Affirmationen und positives Denken erreichen. Affirmationen und positives Denken sind Sätze, die Du Dir selbst sagst, um Dich an die positive Zukunft zu erinnern, die Dir bevorsteht. Sprich diese Aussagen aus, als wären sie bereits wahr, dies wird Dir helfen, daran zu glauben, dass sie wahr werden können.

Beispiele für Affirmationen und positives Denken

- Ich liebe mich selbst und ich bin wirklich großartig.
- Ich leiste eine fantastische Arbeit und werde für den Wert meiner Arbeit angemessen bezahlt.
- Ich bin eine großartige Mutter und meine Kinder haben das Glück, mich zu haben.
- Ich habe die Kraft, das Richtige für mein Leben zu wählen und zu tun.
- Ich bin dankbar für diesen Tag und die vielen Möglichkeiten, die er bietet.
- Ich bin eine mächtige und ideenreiche Frau.
- Ich ziehe positive und gute Menschen in meinem Leben an.
- Ich sehe Herausforderungen als Möglichkeiten, mein Wissen und meine Weisheit zu stärken.

- Ich kann Auslöser auf gesunde Weise verarbeiten.
- Ich verhalte mich jeden Tag so, dass meine Gesundheit gefördert wird.



Probiere es jetzt selbst aus

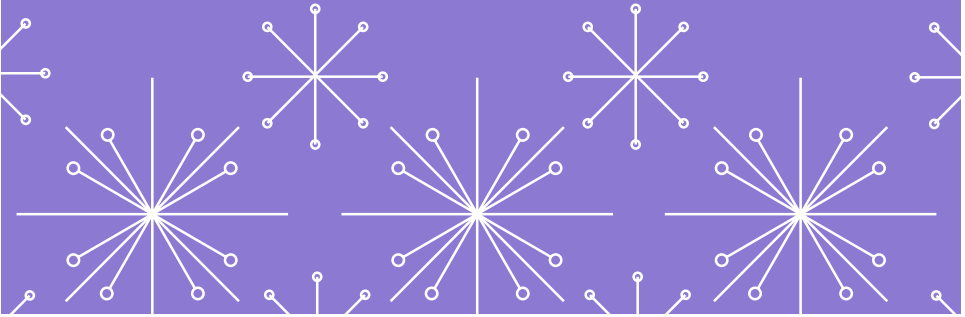
1. **Beginne mit einer Liste.** Schreibe eine Liste mit positiven Dingen auf, die in Deinem Leben geschehen sollen. Sei so ungenau oder spezifisch, wie Du möchtest. Schreibe einfach die ersten Dinge auf, die Dir in den Sinn kommen.
2. **Wähle einen aus, der jeden Aspekt Deines Lebens darstellt.** Denke an Kategorien wie die Arbeit, Familie, Dein Privatleben, Deinen Körper und Deine Psyche, usw. Ermittle die wichtigsten Aspekte Deines Lebens und schreibe einen Satz für jede Kategorie Deiner Liste auf. Vergiss nicht, die Affirmationen in der Gegenwartsform zu formulieren. Sie sollen sich anhören, als ob sie bereits wahr wären.
3. **Schreibe Deine Affirmationen und positiven Gedanken auf.** Platziere sie an einem Ort, an dem Du sie jeden Tag sehen wirst.
4. **Sprich diese Affirmationen und positiven Gedanken laut aus.** Es mag zunächst etwas merkwürdig sein, aber sprich die Erklärungen laut und mit Überzeugung aus. Du wirst überrascht sein, wie machtvoll sie sein können.
5. **Aktualisiere sie ständig.** Wenn eine Deiner Affirmationen und positiven Gedanken so lautet: „Ich treibe jeden Tag für 30 Minuten Sport,

denn mein Körper verdient es.“ und Du dies zu einer konsequenten Gewohnheit gemacht hast, solltest Du ihn durch eine neue Affirmation ersetzen, die diese Gewohnheit stärkt.

Hat sie funktioniert?

In Zeiten großer Angst oder Stress können Deine positiven Affirmationen Deine Nerven beruhigen. Du wirst Dich daran erinnern, dass Du nicht in der Vergangenheit feststeckst und dass Du in Deinem Leben Fortschritt machen kannst. Je öfter Du diese Sätze aussprichst, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie Deinen Alltag positiv beeinflussen werden.

Ich bin es wert,
GELIEBT UND GEHÖRT ZU WERDEN.



Es ist
OK
Fehler zu machen.



Ich habe *genug*.

Ich tue *genug*.

Ich bin *genug*.

Ich bin glücklich,
voller Energie und
Leben.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares with an L-shaped corner) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

Zuversicht

Übung 4: Tagebuchschreiben

„Schreiben ... ist ein Akt des Glaubens: Ich glaube, es ist auch ein Akt der Hoffnung. Die Hoffnung, dass Dinge besser werden können, als sie sind.“

— Margaret Atwood —

Die Idee für diese Übung stammt aus dem Klassiker von Charles Dickens „Eine Weihnachtsgeschichte“. In der Geschichte wird Ebenezer Scrooge an Heiligabend von drei verschiedenen Geistern besucht: dem Geist der Vergangenen Weihnachten, der Ebenezer zeigt, wie seine früheren Aktionen zu seiner gegenwärtigen Situation geführt haben; der Geist der Gegenwärtigen Weihnacht, der ihm die Realität dessen zeigt, was die Leute von ihm halten; und der Geist der zukünftigen Weihnachten, der Scrooge das spätere Ergebnis seines Lebens zeigt, sollte er weiterhin so leben, wie er es tut. Ein einflussreicher Moment der Geschichte ist, wenn der Geist der zukünftigen Weihnachten den Friedhof betritt, um Scrooge seinen zukünftigen Grabstein zu zeigen. Es folgt der folgende Dialog:

„Bevor ich mich dem Grabstein nähere, auf den Du deutest, beantworte mir eine Frage“ sagte Scrooge. „Sind dies die Schatten der Dinge, die sein werden, oder sind es nur Schatten der Dinge, die sein können?“

Der Geist deutete weiterhin nach unten auf das Grab, an dem er stand.

„Die Kurse der Menschen werden bestimmte Ziele vorwegnehmen, zu denen sie führen können, wenn sie beharrlich sind“, sagte Scrooge, „Aber wenn die Kurse nicht eingehalten werden, werden sich die Endresultate ändern. Sag, dass es so ist mit dem, was Du mir zeigst!“

Welche Aspekte Deines Lebens möchtest Du verbessern? Was steht für Dich an erster Stelle? Wie Scrooge musst Du die Weichen stellen, um Deine erhoffte Zukunft zu erreichen.



Probiere es jetzt selbst aus

1. Öffne Dein Tagebuch und stelle Dir so detailliert wie möglich vor, wie Dein Leben in fünf Jahren aussehen soll. Schreibe auf, wie alt Du zu diesem Zeitpunkt sein wirst, wo Du wohnen und was Du tun wirst. Schreibe alles so detailliert auf, wie möglich auf.
2. Wiederhole diese Übung und stelle Dir die nächsten zehn Jahre vor.
3. Dasselbe für Dein Leben in 15 Jahren.
4. Mache solange weiter, bis Du Dich als 80-jährige vorstellen kannst, die in einem Schaukelstuhl sitzt und über ihr Leben nachdenkt. Welche Änderungen musst Du JETZT vornehmen, um dieses schöne Leben zu kreieren?
5. Beantworte diese Frage, indem Du 15 Minuten lang ohne Unterbrechung schreibst.

Hat sie funktioniert?

Hat Dich Deine erträumte Zukunft überrascht? Hat es Dir eine Vorstellung davon gegeben, was Du jetzt tun kannst, um dieses Leben zu schaffen? Dies sollte Dir auch die Angst nehmen nach vorne zu blicken und für Deine Zukunft zu planen. Auch wenn es nicht so läuft, wie Du es geplant hast, kannst Du trotzdem mit Hoffnung in die Zukunft blicken.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares with L-shaped corners) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

Zuversicht

Übung 5: Vision-Board

*„Glaube daran, dass Du es schaffen kannst und
Du bist bereits zur Hälfte an Deinem Ziel.“*

— Theodore Roosevelt —

Ein Vision-Board ist eine Collage von Bildern, Worten und Affirmationen, die Deine Träume und Ziele für die Zukunft bildlich darstellen. Ein Vision-Board kann ein mächtiges Hilfsmittel sein, wenn Du Dir Ziele setzt und auf eine positive Zukunft hoffst und hinarbeitest. Du wirst klar sehen können, was Dir wichtig ist, was Dir wiederum verdeutlichen kann, was Du im Leben erreichen möchtest.

Ein Vision-Board ist eine großartige Art und Weise, um Dein Vision-Statement für die Zukunft, Deine Affirmationen und positiven Gedanken mit Deinen anderen Zielen, die Du für Deine Zukunft hast zusammenzuführen. Du wirst von dem, was Du bereits geschrieben hast inspiriert sein und Stellen finden, an denen Du Bilder für Dein Vision-Board hinzufügen kannst.



Probiere es jetzt selbst aus

1. Blättere durch Zeitschriften und suche nach Wörtern oder Bildern, die Dich interessieren oder die sich auf Deine Ziele beziehen. Denke nicht zu viel darüber nach, sondern sammle einfach Bilder und Sprüche, die Dich ansprechen und Dir gefallen. Du kannst Fotos, Zeichnungen, Worte, die Du selbst verfasst hast und Bilder aus dem Internet verwenden - alles, was Dir wichtig ist!
2. Ordne die Bilder an eine Pinnwand oder auf einem Poster Deiner Wahl an. Es kann sein, dass Du mehr Bilder sammeln musst oder dass Du auswählen musst, welche Bilder Dir am wichtigsten sind, wenn Du zu viele gesammelt hast.
3. Klebe oder Pinne die Bilder fest.
4. Verziere Dein Vision-Board mit Filzstiften, Bundstiften, Zeichnungen, Aufkleber, Wörter oder Mantras.
5. Platziere Dein Vision-Board dort, wo Du alle Deine Ziele täglich im Auge behalten kannst.
6. Aktualisiere Dein Vision-Board, sobald Du Deine Ziele erreicht hast oder sich Deine Prioritäten geändert haben. Fürchte Dich nicht davor, Bilder auszutauschen oder nach ein paar Monaten oder einem Jahr ganz von vorne anzufangen.

Hat sie funktioniert?

Du solltest Begeisterung über die strahlende Zukunft empfinden, die Du Dir vorstellst, während Du die Bilder und Worte Deines Vision-Boards zusammenstellst. Du wirst durch diese tägliche Erinnerung an Deine Träume und Ziele, inspiriert sein und Fortschritt machen.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares with L-shaped corners) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

