



ARBEITSBUCH HOFFNUNG  
WIEDERFINDEN

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>2</b>
<b>Trauma und das Gehirn</b> .....	<b>12</b>
Vorausplanung	
Bewusstes Handeln	
Eine Schlafroutine erstellen	
Bewegung und dein Gehirn	
Ernährung, dein Gehirn und dein Körper	
<b>Strategie 1: Bewusstsein</b> .....	<b>46</b>
Bewusstes Atmen	
Verankere dich tief im Hier und Jetzt	
Rad der Emotionen	
Bodyscan-Übung	
Bewusstes Spaziergehen	
<b>Strategie 2: Akzeptanz</b> .....	<b>78</b>
Einführung in das aussagekräftige Schreiben	
Einschätzung einer Beziehung	
Progressive Muskelentspannung (PMR)	
Durchsetzungsstarke Kommunikation	
Negative Gedanken in Frage stellen	
<b>Strategie 3: Kraft in der Hingabe</b> .....	<b>112</b>
Was kann ich kontrollieren?	
Geistige Visualisierungstechniken	
Bewegung und Kampfsportarten	
Expressive Kunst-Tagebücher	
Das Einhalten von Grenzen üben	
<b>Strategie 4: Achtsamkeit</b> .....	<b>144</b>
Wähle einen Anker	
Verankere dich durch das Schreiben	
Achtsames Essen	
Yoga	
Achtsame Meditation	
<b>Strategie 5: Zuversicht</b> .....	<b>176</b>
Feier deine Erfolge	
Posttraumatischer Fortschritt	
Richte den Blick auf die Zukunft	
Dein Körper wird dir danken	
Erstelle ein Vision-Board	

## Einführung

Willkommen zum begleitenden Arbeitsbusch *„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:

1. **Bewusstsein**
2. **Akzeptanz**
3. **Kraft in der Hingabe**
4. **Achtsamkeit**
5. **Zuversicht**

Zudem hast du gelernt, wie sich ein Trauma auf dein Gehirn auswirkt und welche Rollen dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein beim Schutz des Wohlbefindens deines Geistes und deines Körpers spielen. Im ersten Kapitel dieses Arbeitsbuches geht es zwar speziell um die Prinzipien der Traumatisierung des Gehirns, aber alle hier aufgeführten Übungen sind so angelegt, dass sie die harmonische Zusammenarbeit zwischen deinem limbischen System und deinem Präfrontalkortex fördern, sowie die Verbindung zum Körper stärken und sich positiv in deinem Heilungsprozess auswirken.

*Fange klein an, sei realistisch  
und verzeih dir schnell, wenn du  
abgelenkt wirst.*

**REBECCA SCRITCHFIELD**

Während du dein Wissen über die Reaktion des Gehirns auf traumatische Ereignisse vertiefst und die fünf Strategien anwendest, wird deine Fähigkeit zunehmen, mit den Auswirkungen deines sexuellen Missbrauchs umzugehen.

### Was umfasst dieses Buch?

Jedes Kapitel in diesem Arbeitsbuch folgt einer bestimmten Struktur. Jedes Kapitel beginnt mit einer kleinen Auffrischung der Informationen, die du in dem Buch *„Hoffnung wiederfinden“* gelernt hast und wie sie sich auf deinem Weg zur Genesung auswirkt. Anschließend werden fünf Übungen dargestellt, anhand derer du diese Informationen in deinem Alltag anwenden kannst. Jede Übung beginnt mit einer kurzen Einleitung über das, was du tun wirst, welche Vorteile sie hat und wie sie sich auf dem Weg zur Heilung auswirken kann. Im Anschluss findest du Anweisungen, die dich durch die Übung führen. Zum Abschluss jeder Übung kannst du den Abschnitt „Vertiefe dein Erlebnis“ lesen, der zusätzliche Möglichkeiten bietet, die Übung auf andere Weise auszuprobieren und zu vertiefen.

### Trauma und das Gehirn

Im Kapitel „Trauma und das Gehirn“ werden fünf Übungen vorgestellt, die dir helfen sollen, das, was du über das zweiteilige Gehirn (das Bewusstsein und das Unterbewusstsein) gelernt hast und seine Verbindung zum Körper, auf die Grundbedürfnisse deines Lebens wie Schlaf, Bewegung und Ernährung anzuwenden.

### Strategie 1: Bewusstsein

Das Bewusstsein bedeutet im gegenwärtigen Moment physisch und geistig präsent zu sein. Diese Übungen werden deinem limbischen System helfen, den Unterschied zwischen damals und heute zu erfassen, so dass du besser in der Gegenwart

verbunden bleiben kannst.

### Strategie 2: Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, die Realität und die Auswirkungen deines vergangenen Traumas wahrzunehmen und zu akzeptieren. Diese Übungen sollen dir helfen festzustellen, wo du dich derzeit befindest, um bewusst die nächsten Schritte auf dem Weg deiner Genesung zu bestimmen.

### Strategie 3: Kraft in der Hingabe

Kraft in der Hingabe bedeutet in positiver Weise mit traumatischen Auswirkungen zu existieren. Diese Übungen sollen dir helfen, die unerwünschten Gedanken, Emotionen und Erinnerungen, die von deinem limbischen System ausgelöst werden, wahrzunehmen und dir somit ermöglichen, diese Gefühle zu empfinden und zu verarbeiten, anstatt gegen sie anzukämpfen.

### Strategie 4: Achtsamkeit

Die Strategie der Achtsamkeit fördert mit fünf Übungen, die Stärkung von positiven Gedanken und heilsamen Übungen. Wenn du übst, deine Aufmerksamkeit auf bestimmte Gedanken oder „Anker“ zu lenken, schaffst du neue neurale Strukturen, die deinem Präfrontalkortex und deinem limbischen System ermöglichen produktiv auf Stress zu reagieren.

### Strategie 5: Zuversicht

Das Kapitel der Zuversicht bietet fünf Übungen, die dir helfen sollen, in der Überzeugung zu handeln, dass du von deinem Trauma heilen kannst. Diese Aktivitäten geben dir die Möglichkeit, hoffnungsvolle Gedanken und Emotionen zu entwickeln, während du dich bewusst mit dem, was du am meisten schätzt, identifizierst und dein Leben darauf ausrichtest.

## Aktivitäten

Diese Kapitel umfassen verschiedene Arten von Aktivitäten, die kategorisiert sind und mit einem kennzeichnenden Symbol hervorgehoben werden:



### Schreiben

Forschungsarbeiten belegen die Wirksamkeit des Schreibens, weshalb wir die Aussage unterstützen, dass Überlebende das Schreiben zur Aufarbeitung ihrer Traumata und Emotionen oder als Mittel zur Verarbeitung solcher Ereignisse nutzen sollten. Jede Schreibübung hat einen unterschiedlichen Zweck, doch jede soll dir helfen, verschiedene Teile deines Traumas aufzuarbeiten, indem du deine Gedanken und Gefühle in Worten erforschst.



### Soziales Verhalten

Außerdem zeigen Forschungen, dass positive, gesunde Beziehungen ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses sind. Auch wenn es entmutigend sein kann, ermöglicht das ständige Pflegen von Beziehungen den Überlebenden, ein Unterstützungssystem zu entwickeln, gesunde Grenzen zu setzen, erkennen und aufrechtzuerhalten. Außerdem hilft es ihnen positive Interaktionen zu haben und sich mit anderen zu verbinden, die sich ebenfalls danach sehnen, wahrgenommen zu werden. Um den Aufbau solcher Beziehungen zu fördern und Gelegenheiten dazu zu bieten, reichen die sozialen Übungen in diesem Arbeitsbuch von Aktivitäten, die mit anderen Menschen durchgeführt werden können, bis hin zu Übungen, die sich auf die Entwicklung und Stärkung von persönlichen Beziehungen konzentrieren.



### Kunst

Kunst kann eine unglaublich wirksame Therapieform für Überlebende sein. Die Übungen in diesem Arbeitsbuch sind therapeutisch, aber keine Kunsttherapie, diese kann ausschließlich mit einem lizenzierten Kunsttherapeuten durchgeführt werden. Es kann für dich auf jeden Fall von Vorteil sein, diese Übungen durchzuführen, aber wenn du spürst, dass sie dir gefallen, dann solltest du vielleicht in Erwägung ziehen, einen anerkannten Kunsttherapeuten aufzusuchen, der diese Form der Therapie ausübt.



### Körperliche Bewegung

Wenn ein Trauma sexuellen Missbrauchs stattgefunden hat, ist es üblich, dass sich die Überlebenden von ihrem Körper geistig trennen. Die Wiederherstellung der Verbindung zu deinem Körper ist ein wesentlicher Bestandteil des Heilungsprozesses. Jede Übung hat einen unterschiedlichen Zweck, aber sie sind alle so entwickelt, dass du dich auf die Verbindung mit deinem Körper konzentrieren kannst.

#### Haftungsausschluss:

Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Wenn du dir Sorgen darüber machst, ob die Übungen sich für deinen individuellen Gesundheitszustand eignen, solltest du sie nur durchführen, wenn du sie vorher mit deinem Arzt besprochen hast. Diese Übungen können zu Verletzungen führen. Höre sofort auf, wenn du dich während dieser Übungen schwach, körperlich unwohl fühlst oder dir schwindelig wird. Du bist allein dafür verantwortlich, innerhalb deiner körperlichen Grenzen Sport zu treiben und gegebenenfalls ärztlichen Rat und Hilfe einzuholen. Die Younique Foundation haftet nicht für Verletzungen, die durch die Teilnahme an den Übungen in diesem Arbeitsbuch verursacht werden könnten.



### Gemischte Übungen

Zusätzlich zu den oben aufgeführten Kategorien haben wir innerhalb jedes Kapitels zusätzliche Übungen angeboten, die sich in Stil und Ansatz unterscheiden - von geistigen Visualisierungstechniken über Meditation bis hin zu Rollenspielen. Diese Vielfalt an Optionen

soll eine Anpassung an deine spezifische Situation, Erfahrung und Lernpräferenz ermöglichen. Gemischte Übungen umfassen Aspekte und/oder Kombinationen aus Schreiben, sozialem Verhalten, Kunst und Bewegung.

### Verwendung des Arbeitsbuches

Dieses Arbeitsbuch soll dir als weiteres Hilfsmaterial dienen. Wir empfehlen dir, jede Übung mindestens einmal auszuprobieren, auch wenn es etwas ist, das du normalerweise nicht tun würdest. Probiere die Übung aus, deine Reaktion könnte dich sehr überraschen. Du kannst außerdem jede Übung an deine besonderen Bedürfnisse anpassen. Zum Beispiel kannst du wenigstens einen Satz schreiben, wenn du dich nicht bereit fühlst, einen vollständigen Brief des Selbstmitgefühls an dich selbst zu schreiben. Im Laufe der Zeit wirst du genug Mut fassen einen solchen Brief zu verfassen.

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 Heilung anregen oder beschleunigen, während du professionelle Hilfe aufsuchst.

Gehe liebevoll mit dir selbst um, wenn du täglich daran arbeitest, deine Denkweise und dein Verhalten zu ändern, die seit langem ein Teil deines Lebens sind. Es kann sein, dass du dich manchmal entmutigt fühlst, wenn es scheint, als ob diese Übungen oder andere Bemühungen, nicht so schnell und effektiv sind, wie du es gerne hättest. Halte in solchen Momenten an der kleinsten Hoffnung fest, dass Heilung möglich ist. Wachstum geschieht in kleinen Schritten und jede noch so kleine Handlung, bringt dich einen Schritt näher an dein Ziel. Du wirst

die Ergebnisse anhand deiner harten Arbeit sehen können.

Es kann von Vorteil sein, dieses Arbeitsbuch erneut in die Hand zu nehmen, selbst wenn du es bereits einmal ausgefüllt hast. Diese Aktivitäten sind absichtlich vielschichtig, daher kann ein erneutes Durcharbeiten zu einem späteren Zeitpunkt zu unterschiedlichen Einsichten oder Ergebnissen führen, je nachdem, wo du dich gerade befindest oder wie du dich fühlst. Da der Heilungsprozess eine Reise ist, kann es hilfreich sein, zu Zeiten, in denen du bereits gewesen bist, zurückzukehren, um dich und deine Erfahrungen mit zusätzlicher Tiefe zu erforschen. Wiederholung baut ebenfalls die neuronalen Strukturen auf, daher befürworten wir es sehr, jederzeit zu diesen Übungen zurückzukehren.

Wenn du an dem ‚Haven Retreat‘ teilgenommen hast, empfehlen wir dir, am begleitenden ‚Haven Online‘-Kurs teilzunehmen. Dies ist ein Kurs, der dich weiter stärken wird. Dieser 12-wöchige Online-Kurs ergänzt die Inhalte des Buches und des Arbeitsbuches *„Hoffnung wiederfinden“* und stellt gleichzeitig eine Möglichkeit dar, die fünf Strategien der Hoffnung anzuwenden und besser verstehen zu können, wie dein Gehirn auf Traumata reagiert. Unter der Leitung eines Kursleiters bietet jeder Kurs die Gelegenheit, in einer sicheren Gemeinschaft von anderen Überlebenden zu lernen und Hilfsmittel zur Unterstützung der Genesung zu üben. Wenn du das ‚Haven Retreat‘ noch nicht besucht hast, laden wir dich ein, mehr darüber auf unserer Website zu erfahren:

**[youniquefoundation.org/the-haven-retreat](http://youniquefoundation.org/the-haven-retreat)**.

Eine Vielzahl von Online-Ressourcen findest du auf unserer Homepage.

Wir ermutigen die Nutzung des Buches und Arbeitsbuches „*Hoffnung wiederfinden*“ in den „Finding Hope“ Selbsthilfegruppen, die von Überlebenden geleitet werden, welche ihre Zeit freiwillig zur Unterstützung der Gemeinschaft bereitstellen. Wenn du an einer Gruppe in deiner Umgebung teilnehmen möchtest, besuche [www.findinghope.org](http://www.findinghope.org) für weitere Informationen. Sollte es in deiner Umgebung keine Gruppe geben, kannst du uns um Hilfe bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe in deiner Region bitten.

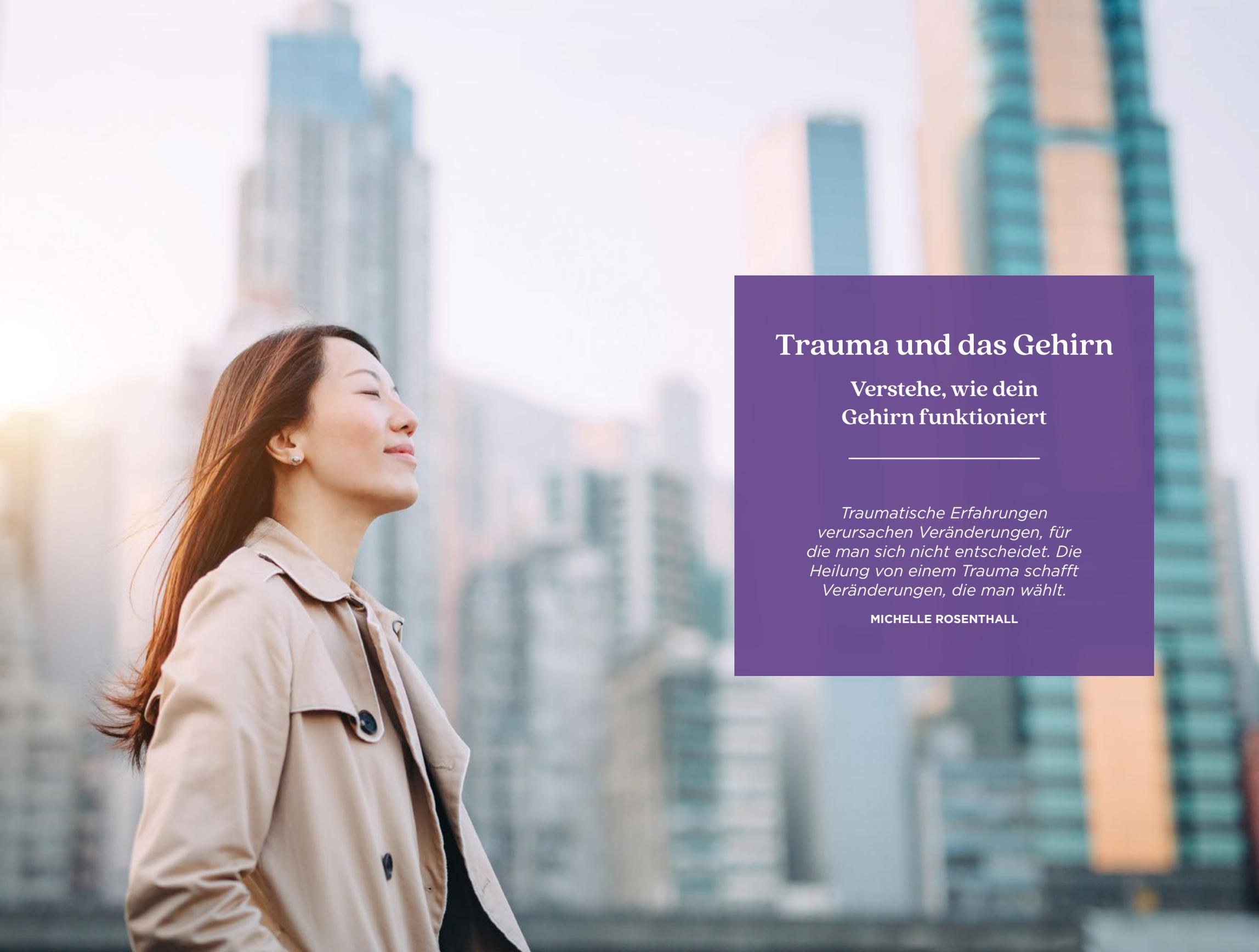
### **Die Vorteile der Verwendung dieses Buches**

Wie du bereits in dem Buch „*Hoffnung wiederfinden*“ gelernt hast, ist die Trauma-Bewältigung, wie die Kunst des Kintsugi, denn sie ist damit verbunden, das Potenzial und die Stärke in dem zu sehen, was für dich oder andere einmal als zerbrochen galt. Betrachte die Übungen in diesem Buch als den goldenen Lackharz, der dir helfen kann, die Teile deines Lebens erneut zusammenzufügen und Wege zu finden, wie du die Hoffnung und Heilung fördern kannst. Wenn du dieses Arbeitsbuch durchblätterst und diese Übungen einsetzt, ergreifst du aktiv etwas, um deine eigene Geschichte zu gestalten. Du sammelst die Teile deiner Erfahrungen und fügst sie zu einem neuen Ganzen zusammen.

Wir verstehen, dass du Hoffnung empfinden und das Gefühl haben möchtest, dass es möglich ist zu heilen. Wir möchten dir helfen, deine Hoffnung zu stärken, indem wir dir die Hilfsmittel in die Hand geben, die dich auf deinem Weg zur Genesung unterstützen können. Danke, dass du uns dein Vertrauen schenkst. Wir fühlen uns sehr geehrt, ein Teil deiner Geschichte zu sein.

Weitere Ressourcen, Druckversionen und Downloads findest du unter:

**[youniquefoundation.org/resources](http://youniquefoundation.org/resources)**

A woman with long brown hair, wearing a beige trench coat, is shown in profile from the chest up. She is looking upwards and to the right with a slight smile. The background is a blurred city skyline with tall buildings under a bright sky. A purple rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

## Trauma und das Gehirn

Verstehe, wie dein  
Gehirn funktioniert

---

*Traumatische Erfahrungen  
verursachen Veränderungen, für  
die man sich nicht entscheidet. Die  
Heilung von einem Trauma schafft  
Veränderungen, die man wählt.*

**MICHELLE ROSENTHALL**

## Eine kurze Auffrischung von dem, was du gelesen hast

- Das zweiteilige Gehirnmodell hilft dir, dein Trauma zu verstehen, indem es den Fokus auf das Bewusstsein und das Unterbewusstsein in deinem Gehirn richtet: den Frontallappen (*Entscheidungsfreiheit*) und das limbische System (*automatische Reaktionen*).
- Ein Kindheitstrauma kann die Zusammenarbeit deines limbischen Systems und deines Präfrontalkortexes stören, wodurch du empfindungslos oder überlastet wirst.
- Ein Kindheitstrauma kann deinen Körper und die Art und Weise, wie er mit deinem Gehirn kommuniziert, beeinträchtigen und oftmals zu chronischen körperlichen und geistigen Erkrankungen führen.
- Die fünf Strategien der Hoffnung sind Hilfsmittel, um deinen Geist, deinen Körper und die Verbindungen zwischen ihnen erneut herzustellen und zu stärken.



## ÜBUNG 1

# Vorausplanung



Die Vorausplanung kann ein wirksames Mittel sein, um deine Heilung zu einer Priorität zu machen. Auch wenn du nur eine einzige Erinnerung aufschreibst, worauf du dich heute, morgen oder den Rest dieser Woche konzentrieren möchtest, kreierst du nicht nur einen Plan, sondern du stärkst auch die Verbindung zwischen deinem limbischen System und dem Präfrontalkortex.

**Wenn du bewusste Entscheidungen triffst, wie z.B. Planen, Verfolgen und Durchziehen, stärkt das deinen Frontallappen.** Diese zusätzliche Stabilität kann sich sowohl auf dein limbisches System als auch auf deinen Körper positiv auswirken, weil sie hilft, neue Vernetzungen in deinem Gehirn aufzubauen. Indem du nach vorne blickst und nach deinen Zielen handelst, wirst du feststellen, dass du positive Erinnerungen und Erfahrungen machen wirst. Mit der Zeit und durch konsequente Fürsorge werden diese Gehirnstrukturen stärker, was dich Wiederrum ermutigt, deine Ziele und Träume in die Tat umzusetzen.



*Erfahre mehr darüber auf Seite 192 in der Übung „Richte den Blick auf die Zukunft“ und auf Seite 202 in der Übung „Erstelle ein Vision-Board“, wie du herausfinden kannst, was dir wichtig ist und welche Zukunft du dir erhoffst.*

*Du wirst feststellen, dass der Anfang am schwierigsten ist, sobald der Anfang hinter dir liegt bist du häufig motiviert, das zu vollenden, was du angefangen hast.*

REBECCA SCRITCHFIELD

## Schritte der Übung

1. **Beachte das für diese Aktivität vorgesehene Wochenplanungs-Arbeitsblatt.**
2. **Im Hinblick auf die kommende Woche wähle mindestens eine Frage aus und schreibe die Antwort auf.**



Wenn du dich überfordert fühlst das ganze Arbeitsblatt auszufüllen, kannst du nur einen Punkt aufschreiben, von dem du denkst, dass er dir auf deinem Weg zur Genesung in dieser Woche helfen wird.

- Gibt es etwas, auf das ich mich diese Woche konzentrieren möchte, um Fortschritt auf meinem Weg zur Genesung zu machen? Was kann ich tun, um dies zu erreichen?
- Was ist etwas, auf das ich mich diese Woche freue?
- Welche neue Erfahrung wünsche ich mir für diese Woche?
- Gibt es etwas, das mich in dieser Woche ermutigen kann meine Ziele zu erreichen?
- Womit könnte ich diese Woche zu kämpfen haben und wie kann ich mich darauf vorbereiten, damit ich auf gesunde Art und Weise damit umgehen kann?
- An wen kann ich mich für Unterstützung wenden?

**3. Schreibe auf dem Wochenplanungs-Arbeitsblatt alles auf, was dir deiner Meinung nach in der kommenden Woche helfen wird.** Das können Bemerkungen, Ziele, Ereignisse, Erinnerungen usw. sein.

Wenn du mehr Orientierungshilfe bei der Planung benötigst, solltest du diese Dinge in Betracht ziehen:

- Eine Aktivität aus diesem Arbeitsbuch, auf die du dich konzentrieren möchtest.
- Etwas, auf das du dich freust, unabhängig davon, ob es diese Woche stattfindet oder nicht.

- Ein neues Erlebnis, das du gerne haben möchtest.

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

Neben der Planung, Verfolgen und Durchziehen ist die Reflexion eine weitere Übung, die deinen Frontallappen und dein limbisches System einsetzen. **Am Ende deiner Woche solltest du zurückblicken und über die Gedanken nachsinnen, die dich bei deiner Planung inspiriert haben.** Such dir mindestens eine der folgenden Fragen aus und beantworte sie:

- Was hat mir letzte Woche Freude bereitet?
- Auf einer Skala von 1-10, wie war deine Woche (1 = diese Woche war sehr schwierig, 10 = diese Woche war großartig)? Was könnte ich nächste Woche tun, um meine Bewertung zu verbessern?
- Wie hat sich mein Körper diese Woche angefühlt?
- Welche Beziehungen habe ich diese Woche gestärkt?
- Wie habe ich geschlafen?
- Welcher Moment, war der Beste der Woche?

## Wochenplanungs-Arbeitsblatt

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

## ÜBUNG 2

## Bewusstes Handeln



Fast jede Handlung kann einen automatischen Verlauf annehmen, wenn wir sie oft genug ausführen. Dies ist eine erstaunliche Fähigkeit deines Gehirns, die dir hilft, effizienter zu werden und Gewohnheiten zu entwickeln, die dir gefallen. Wenn du dir jedoch deiner automatischen Reaktionen nicht bewusst bist, verlierst du die Fähigkeit eine Wahl bewusst zu treffen. **Diese Übung wird dir helfen, dich mit deinen automatischen Reaktionen und Verhaltensweisen besser vertraut zu machen, indem du sie mit etwas Bewusstem unterbrichst.** Es wird sich anfangs wahrscheinlich seltsam anfühlen - selbst bei der kleinsten Handlung - aber diese Unbeholfenheit bedeutet, dass du dich in eine Herausforderung hineinlehnst und somit dein Gehirn auf etwas Neues einstellst.

### Schritte der Übung

1. **Denke an eine kleine und einfache Aufgabe, die du täglich erledigst.**
2. **Versuche, diese Aufgabe in einer Weise zu erledigen, die von dir verlangt die Handlung gründlich zu durchdenken.** Wenn du dir nicht sicher bist, wo du anfangen sollst, kannst du hier einige Ideen finden:
  - Putze dir die Zähne mit deiner nicht dominanten Hand.

*Unternehme Aktivitäten, die dich aus deiner Tagesroutine herausholen. Du wirst erstaunt sein über die neuen Möglichkeiten, die es die ganze Zeit überaus gab und die sich dir plötzlich präsentieren.*

JEN SINCERO

- Nimm einen neuen Weg zur oder von der Arbeit.
  - Nimm einen neuen Weg, wenn du spazieren gehst.
  - Sitz an einem neuen Platz (in einem Restaurant, in einem Klassenzimmer, in der Kantine).
  - Laufe, ohne deine Arme dabei zu schwingen.
  - Nimm die Treppe statt des Aufzugs.
  - Ändere die Reihenfolge, in der du etwas tust - z.B. bevor du deine E-Mails bei der Arbeit abrufst, hol dir stattdessen eine Tasse Kaffee.
  - Iss mit deiner nicht dominanten Hand.
- 3. Achte bei der Durchführung deiner gewöhnlichen Aktion auf den Fokus, den es erfordert, wenn dieser Vorgang nicht mehr automatisch abläuft.**
- 4. Wenn du eine dieser Übungen beendet hast, schreibe deine Antworten zu den folgenden Fragen auf:**
- Wie hat sich diese Aufgabe anders angefühlt? Warum?
  - Was ist mir aufgefallen?
  - Wie kann ich diese Übung in anderen Bereichen meines Lebens anwenden? Wie kann ich bei den Dingen, die ich tue, weniger unbewusst und zielgerichteter sein?

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

Jetzt, da du geübt hast, deine Herangehensweise an etwas Kleines und Konkretes in deinem Leben anzupassen, kann es sein, dass du vielleicht **versuchen möchtest, diese Übung auf deine emotionalen Angewohnheiten und Routinen anzuwenden.** Hast du eine übliche Reaktionsweise auf bestimmte Situationen? Gibt es eine Möglichkeit, deine Reaktion bewusster zu steuern? Zum Beispiel kannst du, wenn du in der Regel zu Hause ankommst und deinen Hund anschreiest, weil er auf den Küchenboden gemacht hat, diese automatische Reaktion wahrnehmen und versuchen eine andere Reaktion zu haben. Eine Möglichkeit bewusster auf die Situation zu reagieren, wäre einige tiefe Atemzüge zu nehmen, bevor du durch die Tür kommst. Noch eine Idee ist jemanden anzulächeln, wenn du dazu neigst, Augenkontakt mit Menschen in der Öffentlichkeit zu vermeiden. Beachte, wie seltsam sich diese Veränderung in deinen gewohnten emotionalen Reaktionen anfühlen könnte, aber jetzt, da du dir deiner unterbewussten Handlungen deutlicher bewusst bist, kannst du einen bewussteren Ansatz wählen.

### 2. Option

**Es gibt viele Übungen in diesem Arbeitsbuch, auf die du dieses Konzept anwenden kannst.** Einige Beispiele, die du ausprobieren kannst, sind:

- „Durchsetzungsstarke Kommunikation“ auf Seite 98
- „Das Einhalten von Grenzen üben“ auf Seite 138
- „Negative Gedanken in Frage stellen“ auf Seite 104

## ÜBUNG 3

## Eine Schlafroutine erstellen



Viele Überlebende von sexuellem Missbrauch leiden unter Schlafstörungen. Wie wir im Kapitel „Trauma und das Gehirn“ im Buch „*Hoffnung wiederfinden*“ erörtern, neigt das limbische System dazu aktiviert zu werden, wenn es an Situationen oder Dinge erinnert wird, die mit vergangenen Traumata zusammenhängen. Bei vielen Überlebenden steht das Trauma oder die Trauma-Symptome im Zusammenhang mit Schlaf und den mit Schlaf verbundenen Aspekten, was zu unruhigem und gestörtem Schlaf führen kann. Durch bewusste, überlegte Schritte kannst du jedoch dein limbisches System neu ausrichten, um positivere und entspanntere Assoziationen mit dem Schlaf zu haben.

**Die Schlafhygiene ist eine Reihe von Gewohnheiten, Praktiken und Verhaltensweisen, die sowohl deinen Geist als auch deinen Körper auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten können.** Die folgende Übung soll dir dabei helfen, eine gute Schlafhygiene zu entwickeln. Diese bewussten Praktiken können, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden, deine unterbewussten Funktionen im Laufe der Zeit für einen besseren Schlaf beeinflussen.

### Schritte der Übung

1. Denke über deine aktuelle Routine vor dem Schlafengehen nach. Was machst du

*Es gibt praktisch kein Element unseres Lebens, das nicht durch ausreichenden Schlaf verbessert werden kann.*

ARIANA HUFFINGTON

normalerweise vor dem Schlafengehen?

**Schreibe eine Liste deiner Schlafroutine auf, unabhängig davon, ob du sie als eine „Routine“ betrachtest oder nicht.**

2. **Geh deine Liste durch und finde heraus, welche Angewohnheiten du beibehalten und welche du lieber aus deiner Routine streichen möchtest.** Es kann helfen, jeden Schritt durchzugehen und sich zu fragen: „Hilft mir dies, zu entspannen und mich auf den Schlaf vorzubereiten?“ Streiche alles durch, was nicht hilfreich ist.
3. **Überlege dir als nächstes, ob du etwas in deine Routine einbauen möchtest, das deine Schlafhygiene verbessert.** Welche Aktivitäten oder Gewohnheiten klingen beruhigend und entspannend? Was wird dir helfen, deinen Tag abzuschließen und deinem Körper und deinen Geist signalisieren, dass es Zeit zum Ausruhen ist? Hier sind ein paar Ideen:
  - Nimm ein heißes Bad oder eine heiße Dusche.
  - Lies ein Buch, anstatt auf einen Bildschirm zu schauen.
  - Meditiere.
  - Reinige dein Gesicht und putz dir die Zähne.
  - Räume etwas auf.
  - Lege deine Kleidung für den nächsten Tag zurecht.
  - Schreibe in ein Tagebuch über deinen Tag.

4. **Nachdem du herausgefunden hast, was du in deine nächtliche Routine einbauen möchtest, ordne sie in einer Reihenfolge an, die für dich am angenehmsten erscheint.**

Vielleicht möchtest du zum Beispiel dein Gesicht reinigen, deine Zähne putzen, deine Kleidung für den nächsten Tag rauslegen und anschließend meditieren.

5. **Probiere deine persönliche Schlafhygieneliste aus, wenn du dich vor dem Schlafengehen etwas entspannst.** Beim Durchgehen deiner Liste denke: „Hiermit schließe ich meinen Tag ab“.
6. **Passe deine Routine an, während du herausfindest, was dir hilft und was nicht.** Du solltest von Zeit zu Zeit deine nächtliche Routine überarbeiten und entscheiden, ob du etwas Neues ausprobieren möchtest. Vergiss nicht, dass diese Routine deine Bedürfnisse erfüllen soll und dass sich diese Bedürfnisse ändern und weiterentwickeln können.

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

Vielleicht möchtest du in Betracht ziehen, auch in der Nacht zu schreiben. **Nachtschreiben bedeutet, alle aufdringlichen oder wiederkehrenden Gedanken aufzuschreiben, die dich davon abhalten könnten, einzuschlafen oder weiterzuschlafen.** Auf diese Art und Weise kannst du diese aufwühlenden Gedanken bewusst an einem sicheren Ort zu Papier bringen und unterbewusste Sorgen



Erfahre mehr über  
„Aussagekräftiges  
Schreiben“ auf  
Seite 82.

beruhigen, die zu Schlafstörungen führen.  
Probiere es mit den folgenden Schritten aus:

- 1. Bewahre einen Notizblock neben deinem Bett auf.**
- 2. Schreibe alle wiederkehrenden Gedanken oder Sorgen auf, die du beim Einschlafen hast, auch wenn es nur ein paar Worte sind.**
- 3. Vergewissere dich, dass diese Gedanken aufgezeichnet sind, sodass du sie später aufarbeiten kannst.**
- 4. Schau dir morgens noch einmal an, was du auf deinen Notizblock geschrieben hast, um festzustellen, ob du heute etwas erledigen musst oder notiere es dir auf etwas Permanenteres auf.**
- 5. Blättere auf die nächste leere Seite für die bevorstehende Nacht.** Im Laufe der Zeit wirst du zurückblicken und Muster, neue Ideen oder wichtige Details erkennen können.

## ÜBUNG 4

# Bewegung und dein Gehirn

**Haftungsausschluss:**

Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Wenn du dir Sorgen darüber machst, ob die Übungen sich für deinen individuellen Gesundheitszustand eignen, solltest du sie nur durchführen, wenn du sie vorher mit deinem Arzt besprochen hast. Diese Übungen können zu Verletzungen führen. Höre sofort auf, wenn du dich während dieser Übungen schwach, körperlich unwohl fühlst oder dir schwindelig wird. Du bist allein dafür verantwortlich, innerhalb deiner körperlichen Grenzen Sport zu treiben und gegebenenfalls ärztlichen Rat und Hilfe einzuholen. Die Younique Foundation haftet nicht für Verletzungen, die durch die Teilnahme an den Übungen in diesem Arbeitsbuch verursacht werden könnten.

Da ein Trauma im Körper und im Gehirn lebt, kann die Bewegung deines Körpers sowohl deiner geistigen als auch deiner körperlichen Gesundheit zugutekommen. Die körperliche Bewegung wirkt sich auf die Hormone und das Nervensystem deines Körpers aus, was sich wiederum positiv auf deine Gehirnfunktion, Energielevel, Schlafqualität, PTSD-Symptome, Depression, Angst und Stresslevel auswirken kann. Viele Überlebende finden, dass die körperliche Bewegung eine erstaunliche Erfahrung bietet, um sich erneut mit ihrem Körper zu verbinden und „feststeckende“ Emotionen und Gedanken zu verarbeiten.

Selbst, wenn man all diese Vorteile kennt, kann das limbische System es immer noch erschweren, die Motivation zur körperlichen Aktivität zu finden. **Bei dieser Übung geht es darum, zu erkennen, dass es eine körperliche Aktivität gibt, an der du und dein limbisches System körperliche, geistige und emotionale Freude haben werdet.**



*Wenn du jemand bist, der nicht oft Sport treibt, dürfte jede Art von Bewegung, die du in dein Leben einführst, deinem Körper und deinem Gehirn zugutekommen. Du solltest jedoch mit deinem Arzt sprechen, bevor du mit einer neuen körperlichen Aktivität beginnst*

*Es gibt immer ein Zusammenspiel zwischen Gehirn, Geist und Körper. Manchmal beeinflussen unsere Körperreaktionen unseren inneren Frieden ... ebenso trifft es zu, dass unser Geisteszustand unseren Körper beeinflusst.*

**FRANCINE SHAPIRO**



Weitere Ideen  
findest du auf  
Seite 128 unter  
„Bewegung und  
Kampfsportarten“.

Der Schlüssel liegt darin, das zu finden, was zu dir passt und anschließend einen Plan anzufertigen, der dir hilft, es in dein Leben zu integrieren.

## Schritte der Übung

- 1. Entdecken.** Was ist eine Art von Sport oder Bewegung, die du gerne erkunden möchtest? Gibt es eine Sportart, die du schon immer ausprobieren wolltest? Vielleicht hast du schon einmal darüber nachgedacht Klettern, Reiten oder Fechten auszuprobieren. Es mag auch sein, dass dir der Gedanke in deiner Nachbarschaft spazieren zu gehen gefällt. Schreibe eine Liste von körperlichen Aktivitäten auf, die dir gefallen könnten oder die du öfters unternehmen möchtest.
- 2. Probiere etwas aus und bewerte es anschließend.** Probiere eine der Ideen auf deiner Liste aus. Achte dabei darauf, wie dein limbisches System auf die Aktivität reagiert. Wie hast du dich vor, während, nach der Aktivität gefühlt? Welche Gedanken oder Emotionen (falls vorhanden) wurden dabei freigesetzt? Gebe nicht auf, wenn diese Übung nicht erfolgreich war. Es gibt viele andere Möglichkeiten, Bewegung und Sport für dich zu erforschen.
- 3. Plane und überwinde Hindernisse.** Plane, wie du die Aktivität öfters in dein Leben integrieren kannst, wenn du etwas findest, dass dir gefällt. Wenn du anfängst (oder fortfährst), körperliche Bewegung als einen Teil deines Heilungsprozesses zu machen, werden Hindernisse auftauchen und das ist in Ordnung. Als erstes solltest du

herausfinden, welche Hindernisse bestehen und dann deinen Frontallappen einsetzen, um kreative Lösungen zu finden, die dir helfen, sie zu überwinden.

- Beispiel eines Hindernisses: „Ich habe im Moment keine Lust Sport zu machen.“
  - Beispiel einer Lösung: Lade einen Freund oder eine Freundin ein, sich dir anzuschließen und dich zu unterstützen. Mach heute nur einen Schritt in Richtung deines Ziels oder finde eine andere Aktivität, die dir Spaß macht und die körperliche Bewegung fördert.
- 4. Probiere es weiterhin aus.** Erforsche weiterhin neue Dinge oder versuche, alte Ideen auszutauschen, um deiner Freude und deinen aktuellen Bedürfnissen besser gerecht zu werden. Vielleicht magst du zum Beispiel kein Ausdauertraining im Fitnessstudio, aber es macht dir Spaß, bei der Gartenarbeit ins Schwitzen zu kommen und dein Lieblingslied dabei zu singen.

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

**Dehnübungen können eine gute Alternative sein** - vor allem, wenn du gesundheitliche Bedenken hast, schlechtes Wetter herrscht oder dir die Zeit fehlt. Wende die beschriebene Methode an, um Dehnübungen zu finden, die dir Spaß machen. Dehnübungen können vor dem Schlafengehen besonders effektiv sein. Weitere Ideen zu verschiedenen Dehnungen und Yoga-Posen findest du auf Seite 164 unter

„Yoga“.

## 2. Option

**Integriere das Konzept der Achtsamkeit aus Strategie 4 in deine körperliche Bewegung oder dein Training.** Sollten keine hilfreichen Gedanken auftauchen, lenke diese Gedanken auf ein ermutigendes Mantra, konzentriere dich auf deine Umgebung oder denke über einen von dir gewählten „Anker“ nach (siehe Seite 148 als Referenz).

## ÜBUNG 5

## Ernährung, dein Gehirn und dein Körper



Es kann einfach sein, sich seinen Körper und sein Gehirn als getrennte Einheiten vorzustellen, wenn sie in Wirklichkeit eng miteinander verbunden sind. Dies trifft vor allem darauf, was du isst. Zum Beispiel wirkt sich die Ernährung nicht nur auf deinen Körper und dein körperliches Wohlbefinden aus, sondern auch auf dein Gehirn. Sie wirkt sich auch auf deinen mentalen Zustand, dein Urteilsvermögen und deine Fähigkeit aus, Dich zu konzentrieren und klar zu denken. Dein Gehirn wiederum kann beeinflussen, was du isst. Zum Beispiel kann die Wahl deiner Lebensmittel von deinem limbischen System und seinen emotionalen Bindungen, Begierden und Gewohnheiten bestimmt werden. Zum anderen Mal werden deine Entscheidungen von deinem Frontallappen beeinflusst, wenn du eine bewusstere Wahl darüber triffst, was du isst und wie es dir zu Gute kommen wird.

**Bei dieser Übung geht es darum, die von dir getroffene Lebensmittelwahl zu beurteilen und wie diese mit deinem limbischen System und/oder deinem Frontallappen zusammenhängen, sowie zu beobachten, wie du dich bei jeder Wahl fühlst.** Wenn du diese Details verfolgst und wahrnimmst, kannst du besser verstehen, wie eng dein Geist und dein Körper miteinander verbunden sind und wie dein Gehirn mit dem, was auf deinem Teller liegt, in Verbindung steht und reagiert, insbesondere mit dem limbischen

*Wähle Nahrungsmittel, die deiner Gesundheit und deinen Geschmacksnerven zugute kommen und dir Wohlbefinden schenken.*

EVELYN TRIBOLE



System und seiner emotionalen Bindung an bestimmte Nahrungsmittel.

### Schritte zur Übung

**1. Achte darauf, was du tagsüber isst.** Es kann hilfreich sein, eine Liste in einem Notizheft zu führen.

**2. Überarbeite in ein bis zwei Stunden nach dem Verzehr deiner Zwischenmahlzeit diese Fragen:**

- Wie habe ich mich (geistig und körperlich) direkt nach dem Essen meines Snacks gefühlt?
- Wie fühle ich mich zurzeit? (Geistig und körperlich)
- Wie verhalten sich diese Gefühle im Vergleich dazu, wie ich mich bei anderem Essen fühle?
- Welche Rolle hat mein limbisches System bei diesem Erlebnis gespielt? (War ich durch Langeweile, Bequemlichkeit, Begeisterung, Feierlichkeiten usw. motiviert?)
- Welche Rolle hat mein Frontallappen bei diesem Erlebnis gespielt? (War ich von Planung, Absicht, Voraussicht usw. motiviert?)

**3. Nutze die von dir gesammelten Informationen, um über die folgenden Fragen nachzudenken:**

- Welche Nahrungsmittel haben dir aufgrund deiner Beobachtungen einen Energieschub und ein Gefühl des

Wohlbefindens oder der Zufriedenheit gegeben? Welche Nahrungsmittel führten zu Reizbarkeit, Lethargie oder Unbehagen?

- Wie sieht eine gesunde Ernährung für dich aus und wo stehst du gerade auf dem Weg zur Besserung?
- Gibt es irgendwelche Veränderungen (große oder kleine), die du nach dieser Übung vornehmen möchtest? Schreibe sie auf.

*i. Beispiel: „Heute werde ich zu Mittag essen, bis mein Körper entscheidet, dass ich mich satt fühle.“*

*ii. Beispiel: „Ich werde absichtlich Zeit für eine Mittagspause einplanen, egal wie voll mein Terminkalender heute ist.“*

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

**Während du beobachtest, was du isst, denke über mögliche äußere Einflüsse in deinem Alltagsleben nach (z. B. Medien, Familientraditionen oder unbewusste Angewohnheiten), die sich auf deine Essgewohnheiten auswirken könnten.** Hast du dich aufgrund von etwas, dass du gesehen oder gehört hast, entschieden etwas zu essen? Welche Botschaften könnten dir die Medien über das Essen vermitteln? In welcher Weise könnten diese Botschaften hilfreich oder schädlich sein?

Während du über diese Fragen nachdenkst, schreibe deine Gedanken auf. Du kannst dich auch dafür entscheiden, andere Einflüsse auf das Verhältnis zu Lebensmitteln zu ermitteln. Sind diese Einflüsse hilfreich oder nicht hilfreich? Wie reagiert dein Frontallappen oder dein limbisches System auf diese Einflüsse?

## 2. Option

**Überleg dir, von welchen Nahrungsmitteln du mehr oder weniger essen möchtest.** Wenn du deine Ernährung oder deine Essgewohnheiten wesentlich ändern möchtest, aber nicht sicher bist, wo du anfangen sollst, solltest du einen professionellen Ernährungsberater aufsuchen, der dich aufklärt und dir hilft, einen Plan zu entwickeln.



STRATEGIE

# 1

## Bewusstsein

Im Hier und Jetzt leben

---

*Auf dieser Reise geht es nicht darum, ein anderer Mensch zu werden. Es geht darum, zu lieben, wer du in diesem Augenblick bist.*

SUZANNE HEYN

## **Eine kurze Auffrischung von dem, was du gelesen hast**

- Bewusstsein bedeutet, im gegenwärtigen Moment körperlich und geistig präsent zu sein.
- Die Strategie des Bewusstseins ermöglicht es dir, von Augenblick zu Augenblick aufmerksamer wahrzunehmen, was du empfindest, sodass du lernen kannst, mit diesen Gefühlen umzugehen.
- Das Bewusstsein kann helfen, die Dissoziation zu bekämpfen. Dissoziation geschieht, wenn du dich mental an einen anderen Ort begibst, da die Situation, in der du dich befindest, zu schmerzhaft ist.
- Das Bewusstsein setzt Stabilisierungstechniken ein, um sicherzustellen, dass du tiefer im Hier und Jetzt lebst.



## ÜBUNG 1

# Tempo-Atmung



Stelle dir deinen Atem als einen Anker vor, der dich tief im gegenwärtigen Moment festhält. Deine Atmung dient dir nur im jetzigen Moment. Du kannst weder für die Vergangenheit noch für die Zukunft atmen, du kannst nur für den gegenwärtigen Moment Luft holen. **Indem du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest und dir deiner Atmung bewusster wirst, kannst du Körper und Geist beruhigen.** Einen gleichmäßigen Atem-Rhythmus zu haben, kann dir helfen, dich auf diesen Moment und die Verbindung mit deinem Atem zu konzentrieren.

Diese Übung soll dich darin unterstützen dein Herzschlag bewusst wahrzunehmen und deine Atmung zu regulieren. Während du durch die einzelnen Schritte gehst, erlaube dir, deine Atmung mit Geduld und Güte zu beobachten.

## Schritte der Übung

- 1. Suche dir einen ruhigen Ort aus, an dem du für etwa fünf Minuten ungestört bist. Lege dich hin.** Schließe oder öffne die Augen während dieser Übung.
- 2. 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 oder deinen Bauch legen, wenn du dich dabei ruhiger fühlst.

*Der Atem ist die Verbindung  
zwischen Geist und Körper.*

DAN BRULE

3. **Atme tief durch die Nase ein und zähle vier Herzschläge. 1, 2, 3, 4**
4. **Halte den Atem an und zähle zwei Herzschläge. 1, 2**
5. **Atme durch den Mund aus und zähle sechs Herzschläge. 1, 2, 3, 4, 5, 6**
6. **Wiederhole diese Übung fünf Minuten lang. Wenn du gerade einen Trigger verarbeitet, wiederhole die Übung so lange, 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.

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

**Es gibt mehr als eine Möglichkeit, die Tempo-Atmung zu üben.** Was sich für dich angenehm und sicher anfühlt, ist vielleicht das Gegenteil für jemand anderen. Experimentiere mit verschiedenen Rhythmen, bis du ein Tempo gefunden hast, was dir am meisten hilft. Anstatt z. B. den 4-2-6-Rhythmus wie oben vorgeschlagen zu praktizieren, könntest du zum Beispiel 4-3-4 versuchen. Du könntest auch deine Atmung mit Musik, Bewegung und Takt kombinieren, z. B. mit Hilfe von Fingertippen. Du könntest auch die Form deiner Hand und Finger mit jedem Einatmen zeichnen, indem du bei jedem Einatmen an deinem Finger hoch entlang gehst und bei jedem Ausatmen nach unten gehst.

#### 2. Option

**Während du deine Atmung im Schrittempo übst, solltest du versuchen, Wörter statt Zahlen zu verwenden, um dein Tempo im Auge zu behalten.** Wähle Wörter oder Phrasen aus, die für dich aussagekräftig sind und dem Tempo 4-2-6 entsprechen. Dieser wiederholte Satz könnte auch als persönliches Motto oder mentaler Anker verwendet werden, der dir den ganzen Tag über Kraft gibt (siehe Übung „Wähle einen Anker“ auf Seite 148).

Du musst möglicherweise mit den Wortkombinationen experimentieren, bis du eine Kombination findest, die dem Herzschlag von 4-2-6 entspricht und dir gefällt. Füge ruhig noch ein oder zwei Wörter zu deiner Kombination hinzu, wenn du feststellst, dass du entweder beim Einatmen oder Ausatmen mehr Zeit brauchst. Es kann auch hilfreich sein, deine selbstgewählten Wörter aufzuschreiben und sie beim Einatmen und Ausatmen im Innerlichen zu lesen.

Schaue dir unsere Liste auf Seite 196 an, wenn du Vorschläge zu kraftschenkenden Wörtern brauchst.

#### Beispiel

**Einatmen:** Frieden, Hoffnung, Achtsamkeit

**Luft anhalten:** Ruhe

**Ausatmen:** Ich spüre Hoffnung und Mut.

## ÜBUNG 2

## Tief im Hier und Jetzt verankert sein



**Wenn du die Strategie des Bewusstseins praktizierst, lernst du, dich im gegenwärtigen Moment tief zu verankern.** Das erlaubt dir, mit dem, was du jetzt fühlst und erlebst, im Einklang zu sein. Auf diese Weise kannst du dir klar werden, was du in diesem Moment brauchst - sei es, um deine Atmung zu regulieren, rasende Gedanken der Vergangenheit oder Zukunft zu beruhigen oder dein limbisches System daran zu erinnern, dass du an einem sicheren Ort bist.

Eine Technik, die dir helfen kann, dich mit der Gegenwart zu verbinden (oder zu verankern), besteht darin, dich aktiv auf Details zu konzentrieren, die dich wissen lassen, dass du nicht gerade etwas aus der Vergangenheit erlebst oder dass etwas in der Zukunft passieren könnte. Dies erlaubt dir, dass Hier und Jetzt von damals zu trennen, was dir wiederum helfen kann, in die Gegenwart zurückzukehren, wo du aktiv handeln kannst. Im Folgenden haben wir acht Fragen oder Aussagen zusammengestellt, die dir helfen können.

### Schritte der Übung

- 1. Nimm dir eine Minute Zeit, um die folgenden Fragen durchzugehen.** Suche dir eine aus, die du in diesem Moment üben kannst und probiere sie beim nächsten Mal aus, wenn du Panik, Stress oder andere unangenehme Gefühle verspürst. Sprich

*Ich denke, so sollen wir in der Welt sein - präsent und fasziniert.*

ANNE LAMOTT

die Antwort, wenn möglich laut aus oder sprich sie im Kopf aus, wenn du von anderen Menschen umgeben bist.

- Wo bin ich gerade?
- Was ist die Uhrzeit, der Wochentag und das Datum?
- Wie fühlt sich die Temperatur an?
- Was tue ich gerade? („Ich bin auf dem Heimweg von der Arbeit . . .“ oder „Ich bin bei Familie und Freunden . . .“ usw.)
- Was empfinde ich jetzt gerade in meinem Körper? Konzentriere dich auf jede einzelne Sinneswahrnehmung.
- Welche Emotion(en) empfinde ich in diesem Augenblick? Mit welchen Worten würdest du deine Gefühle beschreiben?
- Wähle eine Farbe und nimm alles um dich herum mit dieser Farbe wahr.
- Wähle einen Gegenstand in deiner Sichtweite und konzentriere dich auf jedes Detail dieses Gegenstandes (die Form, die Struktur, die Größe).

**2. Nachdem du dir mindestens eine dieser Fragen gestellt und die Antwort laut ausgesprochen hast, frage dich: „Was brauche ich in diesem Moment?“**

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

**Eine weitere Methode, die helfen kann, eine Verbindung zur Gegenwart herzustellen, ist sich auf die Details einer Person zu konzentrieren.** Weißt du, welche Augenfarbe dein Partner, deine Kinder oder deine beste Freundin hat? Schau ihnen das nächste Mal, wenn du mit ihnen sprichst, in die Augen und nimm die Augenfarbe wahr. Versuche vollständig im Gespräch mit ihnen präsent zu sein und gehe auf die Dinge ein, die dir auffallen - die Farbe ihrer Kleidung oder die Art und Weise, wie das Licht auf ihr Haar fällt. Du wirst anfangen, Dinge zu sehen, die du nie bemerkt hast.

### 2. Option

**Gehe tiefer in eine der oben genannten Fragen ein, indem du sie mit einer anderen Übung aus diesem Kapitel verbindest, z. B.:**

- Das Rad der Emotionen auf Seite 58, kann dir helfen, die Frage zu beantworten: „Welche Emotion fühle ich im Moment?“
- Die Bodyscan-Übung auf Seite 66, kann dir helfen, die Frage zu beantworten: „Was fühle ich gerade in meinem Körper?“
- Die Tempo-Atmung auf Seite 50, kann dir helfen, über deine Antworten nachzudenken.

## ÜBUNG 3

## Das Rad der Emotionen



Oftmals ist es relativ einfach zu erkennen, was die Ursache für physische Veränderungen in unserem Körper ist. Zum Beispiel kann das Gewichtheben dazu führen, dass man am nächsten Tag Muskelkater in den Armen verspürt oder das Stolpern auf dem Bürgersteig kann ein abgeschürftes Knie verursachen. Aber manchmal kann unser Körper physische Veränderungen als Folge von etwas vornehmen, das schwerer zu erkennen ist - unsere Emotionen. Du spürst zum Beispiel einen Blutausch im Kopf, weil du wütend bist oder deine Hände zittern, weil du aufgeregt oder nervös bist.

Es ist auch möglich, mehrere Emotionen auf einmal zu erleben, sogar Emotionen, die scheinbar gegensätzlich zueinander sind. Wenn du zum Beispiel ein Bild auf deinem Handy suchst, das dir viel bedeutet und von dem du dachtest, es sei gelöscht worden, bist du vielleicht sowohl erleichtert, dass das Bild nicht verloren gegangen ist, als auch verärgert über den Stress, den du durchmachen musstest, weil du dachtest, es sei von vornherein verschwunden.

Jede Emotion, die du erlebst, ist wichtig, auch die, die dir nicht gefallen, weil sie dir etwas vermitteln möchten. Vielleicht dreht oder verkrampft sich dir bei bestimmten Familienergebnissen der Magen, weil du Angst

*Empfinde das Gefühl, aber werte nicht diese Emotion. Erlebe es. Gestatte es. Lass los.*

**CRYSTAL ANDRUS**

vor diesen Auseinandersetzungen hast. **Die Bewusstseinsbildung durch die Kennzeichnung der verschiedenen Emotionen, die du erlebst, sowohl geistig als auch körperlich, wird dir helfen zu verstehen, wie die Welt um dich herum dich fühlen lässt und warum du dich vielleicht so fühlst.**

### Schritte der Übung

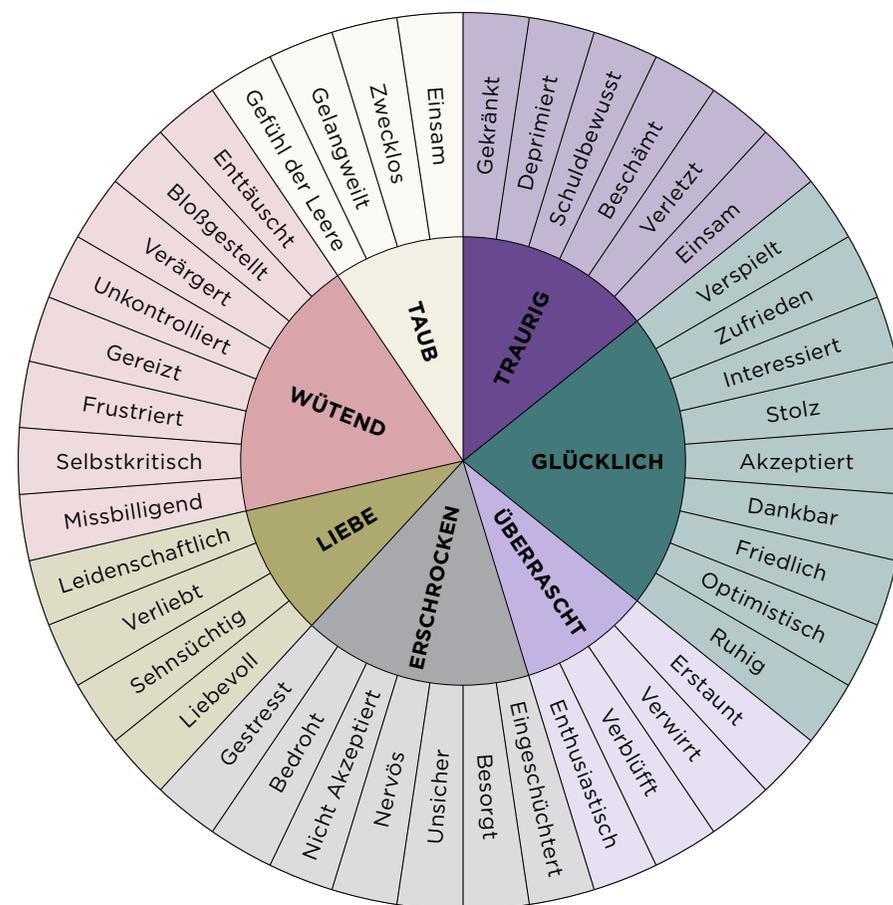
**Verwende das Rad der Emotionen und die untenstehenden Fragen, um die Emotionen zu identifizieren, die du aktuell empfindest.**

Du versuchst nicht, deine Emotionen zu „korrigieren“ oder zu verändern, sondern sie wahrzunehmen und sie bewusster zu identifizieren.

- Was spüre ich in meinem Körper? Wo manifestiert sich diese Emotion körperlich?
- Welches Wort oder welche Worte würde ich verwenden, um meine Emotion(en) zu beschreiben?
- Passiert um mich herum irgendetwas, das mit der Emotion in Verbindung steht?
- Wann habe ich angefangen, diese Emotion zu verspüren?
- Wie verändert sich dieses Gefühl mit der Zeit?

**Wenn du eine Emotion hinzufügen möchtest, die nicht in unserem Rad der Emotionen aufgeführt ist, kannst du sie gerne auf die Grafik schreiben.**

## Das Rad der Emotionen



## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

**Nach dieser Übung solltest du die Emotionen, die du empfindest, in einem Diagramm/ Kalender eintragen, um einen Emotions-Tracker erstellen zu können.** Dieser Tracker kann dir helfen, emotionale Verhaltensmuster, Kombinationen und die möglichen Ursachen dahinter zu identifizieren.

Um diese Übung noch ein Stück zu erweitern, kannst du deinen Tracker verwenden, um die sechs Emotionen zu identifizieren, die du am häufigsten erlebst. Du kannst diese sechs Emotionen dann in ein weiter personalisiertes Rad der Emotionen platzieren und jede Emotion mit verschiedenen Formen und/oder Farben visuell darstellen (siehe Beispiel auf der folgenden Seite). Wir empfehlen dir, in diesem Rad einen Raum für positive Emotionen zu lassen, die du nach und nach bewusster wahrnimmst oder neben anderen Emotionen erlebst.

### 2. Option

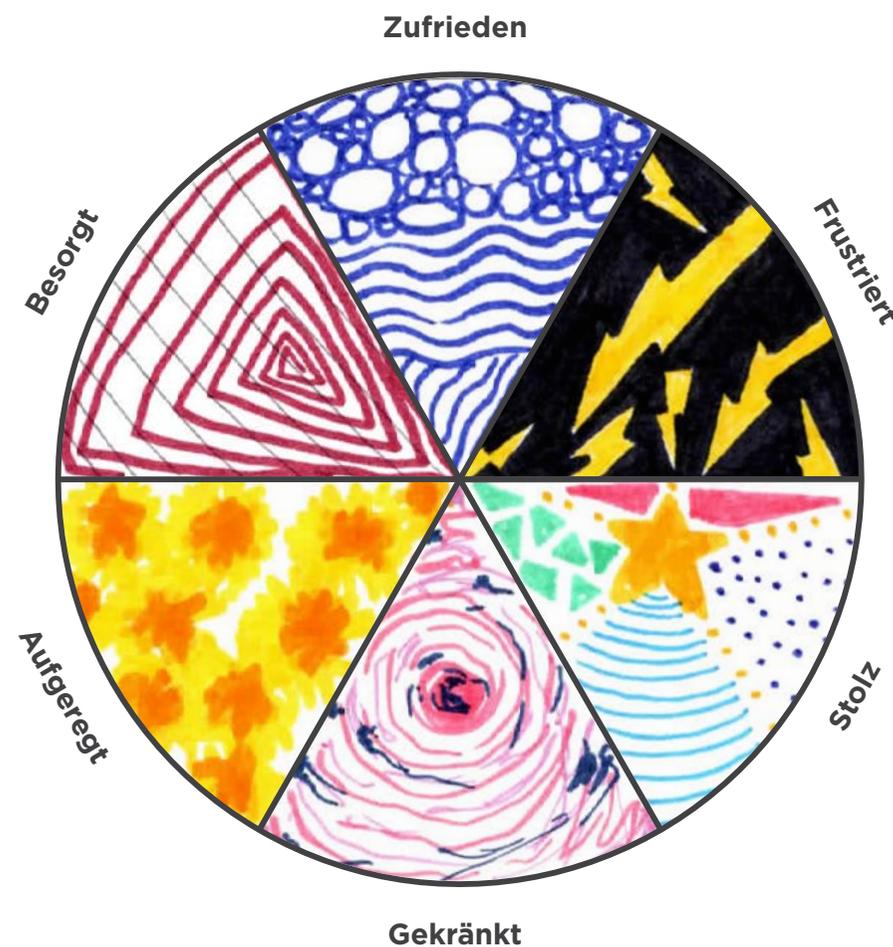
**Vertiefe das Verständnis deiner Emotionen, indem du in einer „Es fühlt sich an, als ob ...“ Erklärung beschreibst, wie sie dich fühlen lassen.** Wenn du sie auf diese Weise erforschst, kannst du neue Wege finden, deine emotionale(n) Erfahrung(en) zu beschreiben.

#### Beispiele:

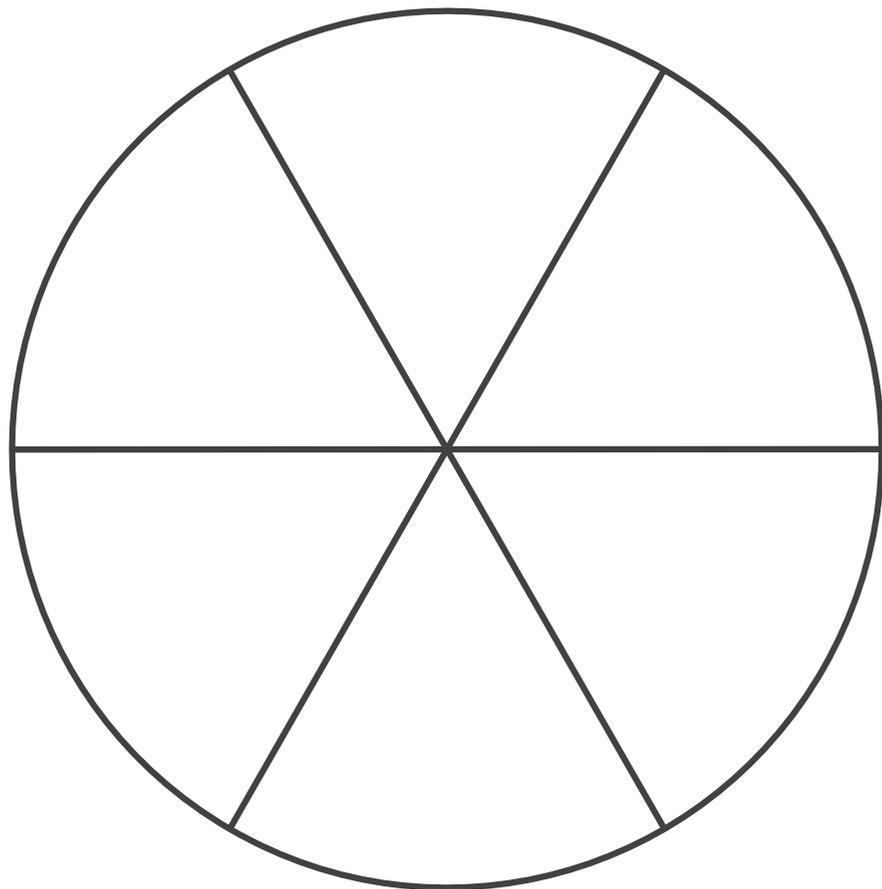
- **Unruhe:** Es fühlt sich an, als würde ein elektrischer Impuls durch meine Beine strömen.

- **Schuldbewusst:** Es fühlt sich an, als hätte ich einen Eisklotz geschluckt, der niemals schmelzen wird.
- **Vorfreude:** Es fühlt sich an, als würde ein Kolibri in meiner Brust flattern.

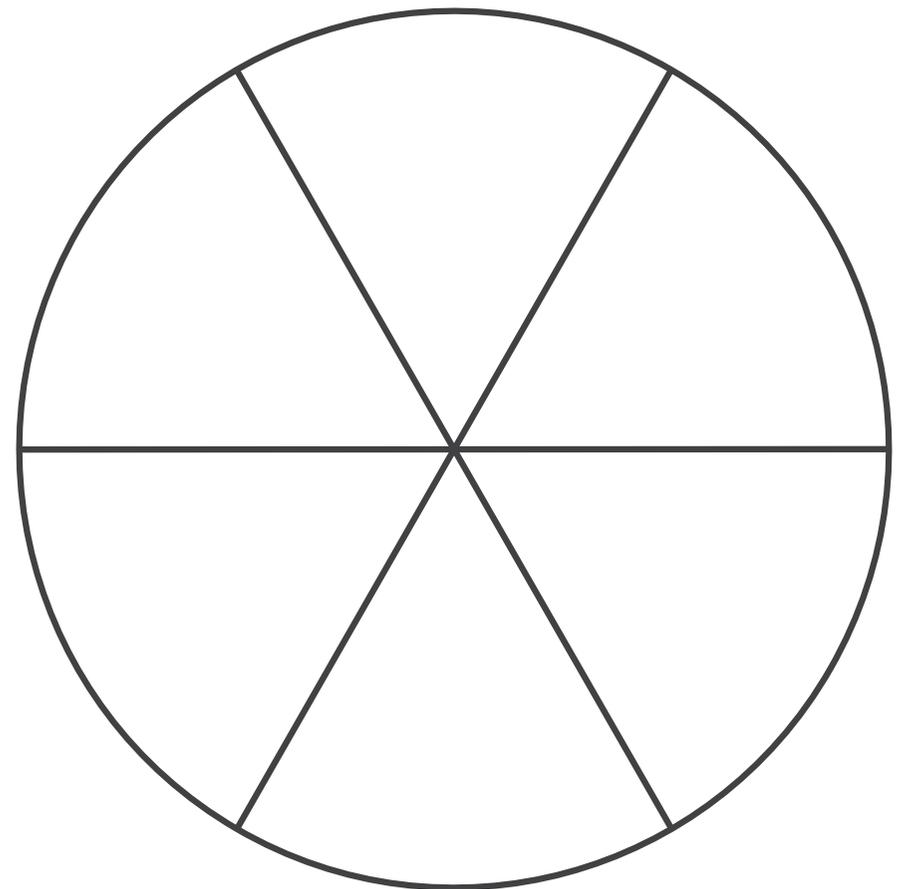
#### Beispiele:



## *Mein Rad der Emotionen*



## *Mein Rad der Emotionen*



## ÜBUNG 4

# Bodyscan-Übung



Traumata können zu einer Trennung zwischen Geist und Körper führen. Am Anfang hat dir diese Trennung vielleicht geholfen, mit dem Missbrauch und den überwältigenden Gefühlen zurechtzukommen, die du in deiner Kindheit erlebt hast. Als Erwachsener kann diese Unterbrechung es schwierig machen, vollständig zu heilen und zu wachsen. Eine Verbindung mit deinem Körper ist immer noch möglich, besonders wenn du deinem Körper und deinem Geist helfen kannst, sich sicher zu fühlen.

**Der Zweck eines Bodyscans ist es, dir zu helfen, dich mit deinem Körper wieder vertraut zu machen, damit du auf dem Weg der Heilung mit ihm statt gegen ihn arbeiten kannst.**

Bodyscans helfen dabei, ein Bewusstsein in den verschiedenen Empfindungen, emotionalen Reaktionen und Intuitionen aufzubauen, die dein Körper erlebt. Sie können auch dazu beitragen, dir die Gewissheit zu geben, dass du nicht in einem dauerhaften, traumatisierten Zustand fixiert bist. Auch wenn du dich manchmal unsicher fühlst, helfen dir Bodyscans, präsent zu sein und aufmerksam zu beobachten, wie sich die Empfindungen in deinem Körper verlagern und verändern.

## Schritte zur Übung

**1. Nimm eine bequeme Position ein,**

*Viele von uns haben ihre Körperempfindungen so lange betäubt, dass wir ein paar Chancen brauchen, um diese Kommunikationskanäle erneut zu öffnen.*

**TINA WELLING**

**vorzugsweise an einem Ort, an dem du nicht gestört wirst.**

**2. Achte auf deine Umgebung, einschließlich Raum, Temperatur, Geräusche und Gerüche.**

Wende dich dieser Übung von einem Ort der Neugierde aus zu, nicht des Urteils.

**3. Beginne mit deinem Atem.** Beachte das Heben und Senken deiner Brust, das Anschwellen deiner Lungen. Erweitere nach einigen Atemzügen deinen Fokus auf andere Bereiche deines Körpers.

**4. Führe einen langsamen Scan von den Fußspitzen bis zum Kopf durch.** Gib jedem Teil deines Körpers eine Chance, bemerkt und wahrgenommen zu werden:

- Zehen, deine Fußballen, Fersen, Knöchel, Waden, Knie, Oberschenkel und Hüften.
- Finger, Handflächen, Handgelenke, Unterarme, Bizeps und Schultern.
- Magen, Lungen, Herz, Brust und Hals.
- Stirn, Wangen, Kiefer und Muskeln um deine Augen.

**5. Achte darauf, ob es Bereiche gibt, in denen Stress oder Spannungen vorhanden sind.**

Achte auch auf Bereiche, die sich entspannt anfühlen.

**6. Wenn du fertig bist, gib dir einen Moment Zeit, um über den aktuellen Zustand deines Körpers zu reflektieren.**

**7. Denke nach dem Bodyscan über die folgenden Fragen nach:**

- Was bemerkst du in deinem Körper?
- Bemerkst du Unterschiede in einem Teil deines Körpers im Vergleich zu einem anderen Teil deines Körpers?
- Merkst du, dass dein Körper sich anders anfühlt als beim letzten Bodyscan?

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

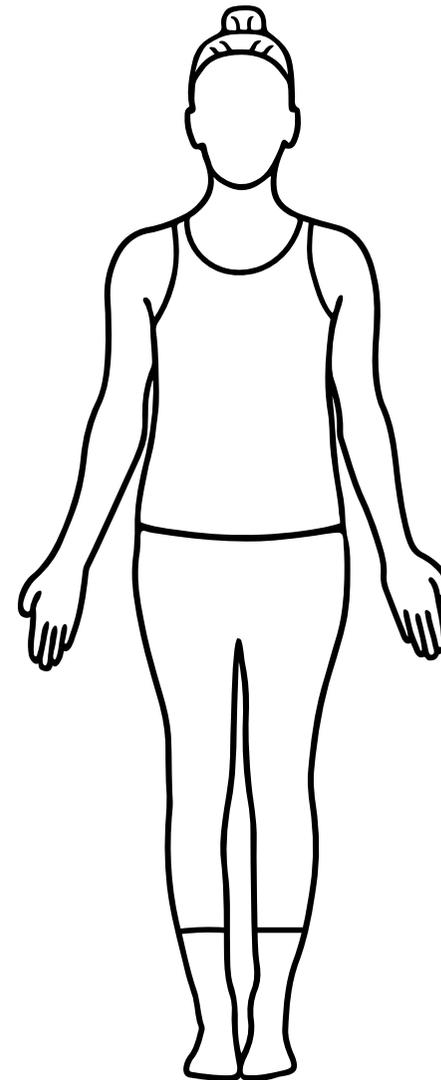
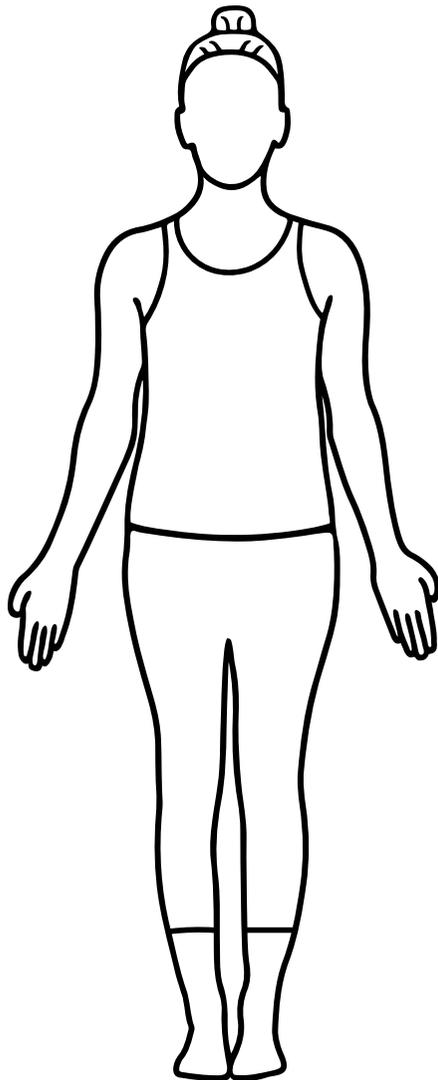
**Während des Bodyscans kannst du mit Hilfe einer Visualisierung dem, was du fühlst, Gestalt geben.** Du könntest zum Beispiel eine Farbe wählen, die darstellt, wie sich jedes Körperteil anfühlt. Veranschauliche die verschiedenen Farben der einzelnen Bereiche im Körperumriss auf der nächsten Seite. Du könntest dann beurteilen, ob sich die Farben seit deinem letzten Bodyscan verändert haben.

#### 2. Option

**Erstelle einen individuelleren Bodyscan,** der besser auf deine Bedürfnisse und die Bereiche deines Körpers abgestimmt ist, die deiner Meinung nach am meisten Aufmerksamkeit benötigen. Du kannst dich auch selbst beim Lesen der Bodyscan-Schritte aufnehmen, so dass du dich von deiner eigenen Stimme leiten lässt.

## Bodyscan

Kreise, male oder zeichne anderweitig verschiedene Bereiche deines Körpers an, anhand deiner Eindrücke und Empfindungen beim Bodyscan.



## ÜBUNG 5

# Bewusstes Spazierengehen

**Haftungsausschluss:**

Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Wenn du dir Sorgen darüber machst, ob die Übungen sich für deinen individuellen Gesundheitszustand eignen, solltest du sie nur durchführen, wenn du sie vorher mit deinem Arzt abgesprochen hast. Diese Übungen können zu Verletzungen führen. Höre sofort auf, wenn du dich während dieser Übungen schwach, körperlich unwohl fühlst, oder dir schwindelig wird. Du bist allein dafür verantwortlich, innerhalb deiner körperlichen Grenzen Sport zu treiben und gegebenenfalls ärztlichen Rat und Hilfe einzuholen. Die Younique Foundation haftet nicht für Verletzungen, die durch die Teilnahme an den Übungen in diesem Arbeitsbuch verursacht werden könnten.

Das Spazierengehen kann ein kraftvoller Aspekt deines Heilungsprozesses sein, der sowohl deiner körperlichen als auch deiner geistigen Gesundheit zugutekommt. Die Konzepte der Achtsamkeit können deinen Spaziergang noch wirkungsvoller machen. **Allein die Tatsache, dass du einen Spaziergang machst, wirkt heilend, da es die Verbindung zwischen deinem Geist und deinem Körper stärkt.** Es gibt dir auch die Möglichkeit, alle belastenden Gedankenmuster zu beruhigen, indem du dich nur auf die Gegenwart konzentrierst - die Umgebung um dich herum, die Sinneswahrnehmungen, die du auf deinem Spaziergang erlebst, sowie die Bewegung deines Körpers usw.

Bei dieser Übung kannst du dein eigenes Tempo bestimmen. Falls du nur eine kleine Runde in deiner Nachbarschaft drehen kannst, ist das ein guter Anfangspunkt. Es ist nicht wichtig wo oder wie lange du gehst, sondern dass du bewusst und achtsam während des

*Ein Waldspaziergang führt die Seele zurück nach Hause.*

MARY DAVIS

Spazierengehens bist. Das Gehen bietet einen gleichmäßigen Rhythmus, der durch deine Füße getragen wird und eine beruhigende Wirkung hat, die bei Depressionen und Ängsten helfen kann. Außerdem bietet es die Möglichkeit, vom Multi-Tasking wegzukommen. Zusätzlich erlebst du, wenn du im Freien gehst, eine neue Umgebung und somit die Chance, deine Sinne mit Kraft aufzutanken.

### Schritte der Übung

1. **Beginne mit ein paar tiefen, befreienden Atemzügen und achte darauf, wie du dich fühlst.** Achte darauf, wie das Gewicht sich von deinem Fuß löst, wenn du den Fuß vom Boden hebst, sowie die Sensationen deiner Füße.
2. **Sprich dir selbst zu und sage: „Ich werde einen heilsamen Spaziergang machen, der mir Gutes tun wird.“**
3. **Während du gehst, führe eine der unten aufgeführten Aktivitäten durch.** Beachte, dass die Aktivitäten nicht zur gleichen Zeit ausgeführt werden sollten. Beginne mit einer Übung und gehe anschließend zur nächsten Übung.
  - **Nimm einen Kuli und Papier mit.** Notiere dir, was du auf deinem Spaziergang siehst, hörst oder entdeckst. Du wirst von den Einsichten und Eindrücken, vielleicht überrascht sein.
  - **Praktiziere verschiedene Atemübungen.** Achte auf deine Atmung, während du gehst. Bau auf dem auf, was du in der Übung der Tempoatmung geübt hast, indem du deine Atemzüge im Takt

deiner Schritte zählst. Du kannst dir auch vorstellen, wie angenehme Gedanken und Gefühle eingeatmet und unangenehme Gedanken oder Gefühle ausgeatmet werden.

- **Nimm deine Umgebung wahr.** Erweitere dein Bewusstsein für deine Umgebung, indem du dich jeweils auf einen Sinn konzentrierst. Was siehst du, hörst, riechst oder fühlst du? Achte besonders auf Details, die du andernfalls übersehen hättest.
- **Verwende positive Affirmationen.** Die Kombination von positiven Äußerungen und der körperlichen Bewegung, fördert und unterstützt den Heilungsprozess. Überlege dir, welche positiven Dinge du beim Gehen über dich selbst aussprechen kannst, wie z. B.: „Ich bin stark“, „Ich bin liebenswert“, „Ich bin dankbar für...“. Wiederhole die Affirmation immer und immer wieder, während du gehst. Vielleicht bemerkst du, dass du eine selbstbewusstere Körperhaltung einnimmst, tiefer atmest und deinen Körper vollständiger erlebst.

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

**Bitte jemanden, dem du vertraust, dich auf deinem Spaziergang zu begleiten.** Durch ihre Anwesenheit kannst du neue Energie und mehr Sicherheit während dieser Übung schöpfen. Du kannst dieser Personen mitteilen, dass

einer der Zwecke deines Spaziergangs darin besteht, dein Bewusstsein zu üben. Erkläre, dass du deine sensorischen Eindrücke während deines Spaziergangs teilen und besprechen könntest, wie z. B. die Farbe des Himmels, das Gefühl der Brise auf deinem Gesicht oder den Rhythmus der Geräusche um dich herum. Du kannst dich natürlich auch dafür entscheiden, die Gesellschaft der anderen Person zu genießen, während du persönlich Momente der Achtsamkeit für dich selbst einarbeitest.

Das Sprechen mit deinem Gehpartner(n) ist zwar immer willkommen, aber hab keine Angst vor der Stille, da du dir jeweils Zeit nimmst, deine Umgebung wahrzunehmen und daran zu arbeiten, mit dem gegenwärtigen Moment verbunden zu bleiben.

## 2. Option

**Wähle verschiedene Routen für deine Spaziergänge.** Wende bewusst und absichtlich an, was du in der Übung „Bewusstes Handeln“ aus dem Kapitel „Trauma und das Gehirn“ auf Seite 22 gelernt hast. Die Erforschung anderer Wege bietet dir neue Eindrücke und Beobachtungsmöglichkeiten und wird dich auf natürliche Weise stimulieren. Beachte die Wetterbedingungen, die Straßenverhältnisse und die allgemeine Sicherheit in der Gegend, wenn du eine neue Strecke gehst. Sollte es dir aufgrund von Umständen wie z. B. schlechtem Wetter nicht möglich sein, nach draußen zu gehen, kannst du auch drinnen gehen oder eine kurze Strecke draußen gehen.



STRATEGIE

# 2

## Akzeptanz

Akzeptiere die Wahrheit

---

*Die Realität unseres Lebens wird nicht immer perfekt sein oder so verlaufen, wie wir es uns vorstellen, aber die immer wiederkehrende Anerkennung dessen, was in unserem Leben funktioniert und gut läuft, kann uns helfen, nicht nur zu überleben, sondern auch unsere Schwierigkeiten zu überwinden.*

SARAH BAN BREATHNACH

## Eine kurze Auffrischung von dem, was du gelesen hast

- Akzeptanz bedeutet, die Realität und die Auswirkungen deines vergangenen Traumas zu erkennen und wahrzunehmen.
- Akzeptanz ermöglicht es dir zu erkennen, wie dein Heilungsprozess läuft, um bestimmen zu können welchen Schritt du auf dem Weg deiner Genesung nehmen kannst.
- Akzeptanz hilft dir, die Reaktionen des limbischen Systems zu beruhigen, indem du unbewusste Reaktionen zu bewussten Handlungen wandelst und die Wahrheit ans Licht bringst.
- Die Strategie der Akzeptanz lässt sich häufig am besten mit Hilfe einer anderen Person wie einer vertrauten Freundin, einem Familienmitglied oder Therapeuten umsetzen.



## ÜBUNG 1

# Einführung für aussagekräftiges Schreiben



**Aussagekräftiges Schreiben bedeutet, ungehemmt über alles zu schreiben, was dir auf dem Herzen liegt.** Es ist eine Übung, die seit 1980 als Hilfsmittel für die Bewältigung von Traumata erforscht wurde. Diese Übung kann für jede Situation und Herausforderung verwendet werden, die du möglicherweise erlebst. Möchtest du ein neues Ventil, um die Emotionen und Ängste, die du erlebst, zu erforschen? Deine Gedanken in geschriebene Worte zu fassen, kann Spannungen und Schmerzen lösen, die sonst vielleicht schwer auszudrücken sind. Es kann sogar Gefühle offenbaren, denen du dir nicht bewusst warst. Ausdrucksstarkes Schreiben kann dir außerdem helfen, Emotionen und Erfahrungen einzuordnen oder ein Muster zu erkennen, das ihnen einen Sinn gibt. In ihrem Buch *„Writing as a Way of Healing“* in Deutsch *„Schreiben als Weg der Heilung“* erklärt Louise DeSalvo folgendes:

*„Wir können an einem Schock leiden oder ein Trauma erleben, indem wir es erforschen, untersuchen und in Worte fassen. . . bekommen wir das Gefühl, dass unser Leben stimmig und nicht chaotisch ist.“ (43, 45)*

## Schritte der Übung

Es gibt keine richtige oder falsche Weise seine Ausdrucksfähigkeit beim Schreiben

Das Schreiben hilft, unseren psychologischen Kompass auszurichten.

JAMES PENNEBAKER

zu verbessern, aber hier ist ein Tipp, wie du anfangen kannst:

**1. Schreibe in den nächsten vier Tagen täglich für 20 Minuten über etwas, über das du nachgedacht hast.** Solange du dich bereit fühlst, kannst du über jedes Thema schreiben. Einige Beispiele hierfür sind:

- Ein vorkurzem aufgetretener Streit
- Eine aktuelle Beziehung
- Eine bevorstehende Veranstaltung
- Eine zurückliegende Erfahrung
- Ein wiederkehrender Traum
- Veränderungen in deinem Leben

**2. Bevor du mit dem Schreiben beginnst, hier noch ein paar Tipps\*:**

- Suche dir einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du nicht abgelenkt wirst.
- Schreibe ununterbrochen für 20 Minuten, auch wenn du das Gefühl hast, dass du nichts zum Aufschreiben hast. Du kannst sogar schreiben: „Mir fällt nichts ein, worüber ich heute schreiben möchte.“, aber höre nicht auf zu schreiben.
- Wenn du über ein bestimmtes Ereignis schreibst, vergewissere dich, dass du deine Gefühle über dieses Ereignis mit aufzeichnest.
- Erlaube dir, dich zu erinnern und zu fühlen, solange du dich dabei sicher fühlst.

- Mache dir keine Sorgen über Rechtschreibung, Grammatik, Satzbau, Struktur, usw.
- Schreibe für dich selbst und lass nicht zu, dass die Vorstellung, dass jemand anderes es lesen könnte, dich dazu neigt, deine Gedanken oder Gefühle zu begrenzen.
- Wenn du einen Trigger erlebst, lege eine Pause ein, um etwas Selbstfürsorge zu praktizieren. Frage dich nach deiner Pause, ob du die Übung beenden möchtest, um deinen Gedanken ein Ende zu geben. Kehre später zur Übung zurück oder arbeite mit jemanden an dem Geschriebenen, wie zum Beispiel mit einem Therapeuten.
- Verwende diese Schreib-Übung nicht als Ersatz für die Suche nach einem Therapeuten oder die Inanspruchnahme medizinischer Versorgung. Diese Übung kann sehr hilfreich sein, wenn man sie während einer Therapie durchführt.

**3. Nachdem 20 Minuten vorbei sind, könnte es dir helfen, über die Schreib-Übung mit den folgenden Fragen nachzudenken:**

- Möchte ich über die festgelegte Zeit hinaus weiterschreiben, weil ich das Gefühl habe, eine Tür geöffnet zu haben, die ich noch nicht schließen möchte?
- Sollte ich das nächste Mal über dasselbe Thema schreiben oder bin ich bereit, mich einem neuen Thema zuzuwenden?
- Wie habe ich mich beim Schreiben



\*Siehe „Opening Up“ von James W. Pennebaker und „Writing as a Way of Healing“ von Louise DeSalvo.

gefühlt? Fühle ich mich jetzt anders als vor Beginn des Schreibens?

- Was möchte ich mit diesen Gedanken tun? Soll ich die Gedanken behalten, wegwerfen oder verbrennen? Ein Kunst-Tagebuch darüber kreieren?

### Literaturangaben

*Writing as a Way of Healing: How Telling Stories Transforms Our Lives* von Louise DeSalvo

*Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* von James W. Pennebaker

*Heilung durch Schreiben: Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe* von James W. Pennebaker

*Expressives Schreiben: Ein Programm zur seelischen Immunisierung* von Klaus W. Vopel

*Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen: Übungen für Körper, Geist und Seele* von Christine Rost und Bettina Overkamp

*52 Schreibübungen zum Stressabbau: Mit Achtsamkeit und Gelassenheit zu einer gesunden Life Balance* von Paul Henkel

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

**Nach ein paar Tagen, einer Woche oder einem Monat überarbeite einen deiner Texte und schreibe ihn erneut von vorne auf.** Welche Ähnlichkeiten oder Unterschiede bemerkst du

zwischen der neu geschriebenen Version und dem Original?

#### 2. Option

**Wenn du das Gefühl hast, dass dir diese Struktur hilft, kannst du auch auf andere Schreibaktivitäten in diesem Buch zurückgreifen, wie z.B.:**

- „Was kann ich kontrollieren?“ (Seite 116)
- „Tief im Hier und Jetzt verankern“ (Seite 54)
- „Richte den Blick auf die Zukunft“ (Seite 192)

## ÜBUNG 2

## Einschätzung einer Beziehung



Ein bedeutender Aspekt auf deinem Heilungsweg ist dein Bekanntenkreis, mit denen du dein Leben teilst. Die Einflüsse und Vorbilder derer, die dir am nächsten stehen, spielen eine große Rolle bei der Gestaltung deiner Erfahrungen, Gewohnheiten, Prioritäten, Wahrnehmungen und deiner Heilung. **Wenn du einen ehrlichen Blick auf die Gesundheit deiner Beziehungen wirfst, kannst du die Stärken deiner Beziehungen besser erkennen und auch die Bereiche, die möglicherweise verbessert werden müssen.**

Nachfolgend findest du fünf wichtige Merkmale einer gesunden Beziehungen:

- **Respekt:** ein tiefes Verständnis und Achtung gegenüber dem anderen; Rücksichtnahme auf die Gefühle des anderen.
- **Sicherheit:** ein hohes Maß an Vertrauen zur anderen Person; ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens.
- **Authentizität:** Vertrauen darauf, dass du ohne Urteil, Bestrafung oder Druck, dich anders verhalten zu müssen, in der Nähe der anderen Person dein wahres Selbst sein kannst.
- **Unterstützung:** die Überzeugung, dass Liebe, Fürsorge, Sympathie und Verständnis und Wertschätzung von der anderen Person ausgehen.

Gesunde Beziehungen  
bringen dir Glück.

NEDRA TAWWAB

- **Kommunikation:** Die Fähigkeit, Gedanken, Ideen und Gefühle ehrlich und selbstbewusst mit der anderen Person teilen zu können. Die Fähigkeit, sich ausdrücken zu dürfen und Grenzen zu respektieren.
- **Weitere:** Welche anderen Eigenschaften sind für dich in einer gesunden Beziehung wichtig?

### Schritte der Übung

1. **Wähle eine Beziehung aus, die dir wichtig ist (ein Lebenspartner, ein Familienmitglied, ein Freund, ein Arbeitskollege usw.).**
2. **Bewerte den Zustand dieser Beziehung in jeder der unten aufgeführten Kategorien.** Ordne sie in jeder Kategorie auf einer Skala von 1-10 (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut) ein und sei ehrlich mit dir selbst.
3. **Gebe einen zusätzlichen Grundsatz in die sechste Kategorie ein, der für dich wichtig ist.**
4. **Beantworte nach der Einstufung jeder Kategorie dieser Beziehung die folgenden Fragen.**
  - Was fällt dir an dieser Beziehung auf? Gibt es etwas, das dich überraschte?
  - Gibt es Dinge an der Beziehung, die du ändern würdest?
  - Was kannst du diese Woche tun, um einen Schritt näher zu diesem Ziel zu gelangen?
  - Wie hat sich deine Beziehung seit dem letzten Mal, als du diese Aktivität durchgeführt hast, verändert?

### Vertiefe dein Erlebnis

**Kehre später zu dieser Übung zurück, um eine andere Beziehung zu bewerten oder um dieselbe Beziehung nach einer Zeit erneut zu bewerten.** Beobachte, wie sich die Bewertungen im Laufe der Zeit verändert, nachdem du deine Vorsätze in die Praxis umsetzt.

### Beispiel:

Beziehung: <i>Linda</i>					
Respekt	Sicherheit	Authentizität	Unterstützung	Kommunikation	<i>Vertrauen</i>
<i>7</i>	<i>8</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>6</i>

Beziehung:					
Respekt	Sicherheit	Authentizität	Unterstützung	Kommunikation	

Beziehung:					
Respekt	Sicherheit	Authentizität	Unterstützung	Kommunikation	

Beziehung:					
Respekt	Sicherheit	Authentizität	Unterstützung	Kommunikation	

## ÜBUNG 3

# Progressive Muskelentspannung (PMR)

**Haftungsausschluss:**

Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Wenn du dir Sorgen darüber machst, ob die Übungen sich für deinen individuellen Gesundheitszustand eignen, solltest du sie nur durchführen, wenn du sie vorher mit deinem Arzt abgesprochen hast. Diese Übungen können zu Verletzungen führen. Höre sofort auf, wenn du dich während dieser Übungen schwach, körperlich unwohl fühlst, oder dir schwindelig wird. Du bist allein dafür verantwortlich, innerhalb deiner körperlichen Grenzen Sport zu treiben und gegebenenfalls ärztlichen Rat und Hilfe einzuholen. Die Younique Foundation haftet nicht für Verletzungen, die durch die Teilnahme an den Übungen in diesem Arbeitsbuch verursacht werden könnten.

Manchmal haben Überlebende Schwierigkeiten ihre Körper zu lieben. Sie können zum Beispiel damit kämpfen, die positiven Aspekte ihres Körpers wahrzunehmen. Auch wenn es nicht immer einfach ist, nimm dir die Zeit, deinen gesamten Körper wertzuschätzen, auch die Bereiche, zu denen du normalerweise keine positiven Gefühle hast. Du kannst Dinge sagen wie: „Heute habe ich durch meine Haut das warme Sonnenlicht gespürt.“ oder: „Diese (Muskelgruppe) hat es mir heute ermöglicht die Treppen hochzusteigen.“

In dieser Übung kannst du die Akzeptanz mit einer Entspannungstechnik praktizieren, die Progressive Muskelentspannung, PME (Progressive Muscle Relaxation, PMR) genannt wird. Dies wird dir helfen, wieder eine Verbindung zu deinem Körper herzustellen und wahrzunehmen, auf welche Art und Weise dein Körper dir täglich dient. PMR wird durch das nacheinander Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen durchgeführt.



Sei vorsichtig, wenn du die Muskeln in deinem Nacken, in der Nähe deiner Wirbelsäule oder in Bereichen anspannst, die du möglicherweise zuvor verletzt hast. Sprich mit einem Arzt, solltest du Bedenken haben, bevor du beginnst.

*Wenn mein Körper entspannt ist,  
dann ist die Wahrscheinlichkeit  
größer, dass mein Geist entspannt ist.*

KATE McBARRON

Es wird empfohlen, diese Übung täglich für etwas 15-20 Minuten durchzuführen. Solltest du nur drei Minuten Zeit haben, kannst du die Zeit immer noch nutzen, um deinen Körper anzuspannen, zu entspannen und wertzuschätzen.

## Schritte zur Übung

PME kann in fünf einfachen Schritten ausgeübt werden:

1. **Nimm für diese Übung eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen ein.**
2. **Spanne einen Muskel oder eine Muskelgruppe für fünf bis sieben Sekunden an, um diesen Körperbereich bewusster wahrzunehmen.**
3. **Stell dir vor, wie ein Gefühl der Wertschätzung durch die Muskelgruppe strömt, während du deine Muskeln entspannst und entlastest (ca. 20-30 Sekunden).**
4. **Wiederhole dies nach Bedarf für jede Muskelgruppe (bis zu fünf Mal).**
5. **Wenn du mit dem An- und Entspannen fertig bist, halte einen Moment inne, um zu bemerken, wie sich dein Körper anfühlt.** Denke an jede Muskelgruppe zurück, die du an- und entspannt hast. Wie haben dir diese Muskelgruppen heute geholfen?

Für weitere Anweisung zu dieser Übung, kannst du diesem Beispielskript folgen:

Ziehe die Fußzehen in Richtung deines Gesichts und strecke sie anschließend in die entgegengesetzte Richtung aus. Spanne die

Oberschenkel- und Wadenmuskulatur des rechten Beins an.

**Halten ... entspannen.**

Richte die Zehen deines linken Fußes in Richtung Gesichts und strecke die Zehen anschließend in die entgegengesetzte Richtung. Spanne die Oberschenkel- und Wadenmuskeln des linken Beins an.

**Halten ... entspannen.**

Spanne beide Beine an.

**Halten ... entspannen.**

Spanne die Muskeln in den Hüften und im Gesäß an.

**Halten ... entspannen.**

Spanne deine Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur an.

**Halten ... entspannen.**

Drücke deine rechte Hand zu einer Faust.

**Halten ... entspannen.**

Drücke die linke Hand zu einer Faust.

**Halten ... entspannen.**

Drücke beide Hände zu Fäusten.

**Halten ... entspannen.**

Drücke deine rechte Hand zu einer Faust, spanne deinen rechten Arm an und bringe deinen Unterarm zum Körper.

**Halten ... entspannen.**

Drücke deine linke Hand zu einer Faust, spanne den linken Arm an und bringe deinen Unterarm zum Körper.

**Halten ... entspannen.**

Drücke beide Hände zu Fäusten, spanne beide Arme an und bringe beide Unterarme hoch zu deinem Brustkorb.

**Halten ... entspannen.**

Ziehe beide Schultern zu deinen Ohren hoch. Spanne die Muskeln deines Kiefers an und drücke die Zunge an deinen Gaumen.

**Halten ... entspannen.**

Schließe die Augen und spanne die Muskeln in deinem gesamten Gesicht an, indem du die Nase hochziehst.

**Halten ... entspannen.**

Ziehe die Augenbrauen hoch.

**Halten ... entspannen.**

Spanne alle Muskeln in deinem Körper an.

**Halten ... entspannen.**

Verspüre, wie die Entspannung und ein Gefühl der Wertschätzung deinen Körper einnimmt und dich, wie eine Welle von Kopf bis Fuß durchflutet. Denke darüber nach, was du durch deinen Körper heute erreichen konntest.

### Vertiefe dein Erlebnis

**Nachdem du diese Übung mehrmals durchgeführt hast, kannst du dein eigenes personalisiertes PME-Skript zusammenstellen.**

Du kannst dieses Skript so anpassen, dass es sich auf Bereiche deines Körpers konzentriert, die am meisten deine Aufmerksamkeit benötigen. Es mag sein, dass du dich auf allgemeinere Bereiche deines Körpers konzentrieren möchtest wie z.B. deine Beine und Füße oder vielleicht möchtest du dich auf spezifischere Muskelgruppen konzentrieren, wie z.B. auf den rechten Oberschenkelmuskel. Weitere Ideen findest du auf unserer Website und einer ausführlichen Liste von Muskelgruppen zusammen mit zusätzlichen Informationen über die PME.

Du kannst dein Skript entweder aufschreiben oder mit dem Handy aufnehmen, sodass deine Stimme dich durch die Übung leitet.

## ÜBUNG 4

## Durchsetzungsstarke Kommunikation



**Durchsetzungsstarke Kommunikation ist die Fähigkeit, deine Meinungen, Haltungen und Rechte ehrlich und in einer Weise auszudrücken, die deine Bedürfnisse oder Wünsche vermittelt, ohne die Rechte anderer zu missachten.** Bei dieser Art der Kommunikation geht es darum, gesunde Grenzen zu setzen (über die du im nächsten Kapitel mehr erfahren wirst), entschlossen zu sein, deutlich deine Stellungnahme zu vermitteln und mit Respekt, Fairness und Einfühlungsvermögen zu handeln. Diese Übung ermöglicht es dir auch, sowohl deine Gefühle als auch die Gefühle anderer wahrzunehmen und zu respektieren.

Ein wichtiger Teil der durchsetzungsstarken Kommunikation besteht darin, einzugestehen, was in deiner Beziehung nicht funktioniert (siehe Aktivität „Einschätzung einer Beziehung“ auf Seite 88). Erst nachdem du erkennst, warum du verärgert bist, kannst du die Schritte unternehmen, um etwas zu ändern. Manchmal bedeutet das, dass du Wahrheiten über dein eigenes Verhalten anerkennt und eigenverantwortlich bist, bevor du auf eine andere Person zugehst. Manchmal bedeutet es, die Art und Weise, wie du mit einer anderen Person umgehst, zu ändern. Diese Übung kann dir helfen, eine bestimmte Situation mit offenen Augen zu betrachten und deine Wahrheit ehrlich anzuerkennen.

*Gute Kommunikation ist die Brücke zwischen Verwirrung und Klarheit.*

NAT TURNER

## Schritte der Übung

Denk an eine Situation in deinem Leben, in der du einer anderen Person ein Anliegen oder Problem mitteilen möchtest. Schreibe mögliche Erklärungen auf, die du abgeben kannst, um deine Besorgnis anhand der folgenden Punkte auszudrücken. **Beispiel:** *Ein Freund oder eine Freundin kommt häufig zu spät, wenn du dich mit ihm oder ihr verabredest.*

**Deine Situation:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 1. Versicher dich, ob es ein guter Zeitpunkt ist.

*„Ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um zu reden?“*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2. Zeige Einfühlungsvermögen und Wertschätzung.

Höre zu und bemühe dich, die Gefühle der anderen Person zu verstehen.

*„Es klingt, als hättest du einen ziemlich vollen Terminkalender, was es erschwert, pünktlich zu sein.“*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3. Nenne deine Bedenken.

Beschreibe deine Schwierigkeiten/ Unzufriedenheit und erkläre, warum sich etwas ändern muss. Verwende „Ich“-Aussagen.

*„Ich habe das Gefühl, dass dir meine Zeit nicht wichtig ist, wenn du zu spät kommst und mich nicht auf dem Laufenden hältst.“*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. Identifiziere, was du möchtest oder was du bereit bist zu verhandeln.

Es handelt sich dabei um eine spezifische Bitte um eine bestimmte Änderung des Verhaltens, der Umstände oder der Situation. Konzentriere dich auf das Verhalten, anstatt die Person zu beschimpfen.

*„Ich denke, ich würde weniger frustriert sein, wenn du mir Bescheid sagen würdest, dass du spät dran bist.“*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5. Gib der anderen Person die Möglichkeit, zu antworten.

Höre zu und denke darüber nach. Löse auf kreative Weise und gemeinsam das Problem.

*„Vielleicht kannst du mir in Zukunft eine SMS schicken, wenn du denkst, dass du mehr als zehn Minuten zu spät sein wirst.“*

---



---



---



---

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

**Übe die durchsetzungsstarke Kommunikation im Rollenspiel mit einer Person, der du vertraust.** Dies werden deine Bedenken und die möglichen Lösungen und/oder Kompromisse, die mit einer anderen Person gemacht werden könnten, zum Ausdruck bringen.

#### 2. Option

Viele Überlebende haben Schwierigkeiten anderen Nein zu sagen und ihre Grenzen klar zu machen. Du hast vielleicht Bedenken, dass du als unhöflich oder aggressiv angesehen wirst, dass es dich egoistisch macht oder dass es die andere Person verärgern wird und sie sich zurückgewiesen fühlen könnte. Der häufigste Grund, warum Überlebende nicht nein sagen, ist die Überzeugung, dass die Bedürfnisse anderer wichtiger sind als die eigenen. Wenn du dich in durchsetzungsstarker Kommunikation

übst, kannst du Nein sagen, wenn es nötig ist und trotzdem das Gefühl haben, höflich und respektvoll zu sein.

**1. Stell dir eine Situation in deinem Leben vor, in der du Nein sagen musst.** Geh durch diese Liste durch, um dich zu stärken und zu ermutigen, ohne Schuldgefühle haben zu müssen, wenn du Nein sagst.

- Andere haben das Recht zu fragen, ich habe das Recht abzulehnen.
- Wenn ich Nein sage, lehne ich diese Person nicht ab, sondern nur ihre Anfrage.
- Wenn ich zu etwas Nein sage, habe ich die Möglichkeit, zu etwas anderem Ja zu sagen.
- Wenn ich meine Gefühle ehrlich zum Ausdruck bringe, kriert es eine sichere Umgebung für andere ihre Meinung auszudrücken.
- Meine Bedürfnisse sind wichtig und es ist wichtig für mich, gesunde Grenzen zu setzen.

**2. Nachdem du die Liste durchgelesen hast, kannst du eine Aussage mit den Punkten der durchsetzungsstarken Kommunikation erstellen, um die Kraft zu finden Nein zu sagen.** Sobald du deine Aussage aufgeschrieben hast, übe sie laut auszusprechen.

## ÜBUNG 5

## Negative Gedanken in Frage stellen



Da das Gehirn versucht effizient zu sein, braucht es manchmal hilfreiche mentale Abkürzungen. Beispielweise kann es die Länge deines heutigen Berufsverkehrs anhand des Straßenverkehrs von gestern einschätzen. Es kann jedoch vorkommen, dass diese Abkürzungen nicht immer hilfreich sind oder der Realität entsprechen. Ein weiteres Beispiel ist:

Ich: *Ich habe Kopfschmerzen.*

Die wenig hilfreiche Abkürzung des Gehirns:  
*Du hast wahrscheinlich einen Gehirntumor.  
Ich habe gestern einen Bericht über  
Gehirntumore gelesen.*

Jedes Gehirn nimmt von Zeit zu Zeit diese „Abkürzungen“, die auch „kognitive Verzerrungen“ genannt werden. **Zu erkennen, wann dein Gehirn eine Abkürzung nimmt, kann dir helfen zu beurteilen, ob die Abkürzung deines Gehirns hilfreich ist oder nicht.** Hier sind fünf dieser weniger hilfreichen kognitiven Verzerrungen, die Betroffene erleben.

- 1. Extremes Denken:** Schwarzweiß sehen ohne Zwischentöne, aber auch das schlimmste in jeder Situation anzunehmen.
  - „*Ich werde niemals jemanden finden, der mich so lieben wird, wie ich bin.*“

*Die Welt, wie wir sie geschaffen haben,  
ist ein Ergebnis unseres Denkens. Wir  
können sie nicht verändern, ohne unsere  
Denkweise zu ändern.*

ALBERT EINSTEIN

- „Ich werde für immer alleine sein, da ich nie Zeit finde mit meinen Freunden was zu unternehmen.“

## 2. Das Gefühl in einem bestimmten Erlebnis gefangen zu sein,

mit der Erwartung, dass alle gegenwärtigen und zukünftigen Situationen dieser Erfahrung ähnlich sind oder sein werden, wie z. B.:

- „Die Person, der ich von meinem Missbrauch erzählt habe, hat sehr grausam und schlecht reagiert, daher sollte ich niemandem jemals von meinem Missbrauch erzählen, weil sie bestimmt dieselbe Reaktion haben werden.“

## 3. Positive Erfahrungen herausfiltern,

indem man sie erkennt und anschließend für bedeutungslos abstempelt:

- „Ich hatte heute einen richtig guten Tag, ohne Misserfolge, aber das war sicherlich nur ein Zufall.“
- „Ich habe nur gutes Feedback erhalten, weil sich die Person nicht genug Zeit genommen hat, um meine ganzen Fehler zu erkennen, die ich gemacht habe.“

## 4. Das Treffen voreiliger Schlussfolgerungen:

Annahmen über die Zukunft oder das, was andere Menschen denken, anhand der gegenwärtigen Emotionen, vergangener Erfahrungen oder wenigen Informationen.

- „Ich werde nie wieder jemandem vertrauen können.“
- „Andere denken, dass ich verrückt bin.“

## 5. Annehmen, dass es um dich geht.

Dir selbst

die Schuld geben oder annehmen, dass sich die Situation um dich dreht:

- „Sie schien verärgert. Es muss etwas gewesen sein, das ich gesagt habe.“
- „Sie haben diese Regel geändert, das war bestimmt, weil ich vor zwei Monaten spät war.“

## Schritte der Übung

Als Anleitung bietet die Übung ein Skript mit einem Beispiel für einen negativen Gedanken oder einer schwierigen Frage, die dir helfen kann, den Gedanken richtig zu analysieren, sowie mögliche Antworten auf diese Fragen zu finden.

### 1. Identifizieren

Schreibe auf, welche nutzlosen Gedanken du hast.

Gedanke: (z.B. Ich werde nie, jemandem vertrauen können.)

---



---

Identifiziere die „kognitive Verzerrung“:  
(z.B. Schwarz-Weiß-Denken, voreilige Schlüsse ziehen)

---



---

### 2. Erkunden

Bewerte diese Gedanken anhand einer Liste von Fragen, um festzustellen, ob diese Gedanken hilfreich oder nutzlos sind.

**Infrage stellen:**

**F: Weiß ich mit Sicherheit, dass dies wahr ist?** „Ich bin mir nicht 100 % sicher, dass ich niemand finden werde, dem ich vertrauen kann.“

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**F. Bin ich mir der Konsequenzen zu 100 % sicher?** „Nein, ich bin bei den meisten Dingen nicht immer 100 % sicher.“

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**F. Was sind die Beweise für diese Angst oder diesen Glauben?** „Ich wurde in der Vergangenheit verletzt, betrogen und missbraucht. Menschen sind zu schrecklichen Dingen fähig. Ich kann einfach nicht ganz sicher sein, dass nicht jemand erneut versuchen wird, mir wehzutun.“

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**F. Was sind Beweise dafür, dass diese Angst oder dieser Glauben nicht stimmen?** „Es gibt einige Menschen in meinem Leben, die für mich da waren, als ich sie brauchte. Sie haben schon früher gesagt, dass sie sich um mich sorgen werden. Ihre Taten in der Vergangenheit haben dies bewiesen.“

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Q. Wie kann ich mir sicher sein, dass ich die Antwort kenne?** „Es fühlt sich an, als wüsste ich aufgrund der Vergangenheit, was passieren wird, aber eigentlich weiß ich gar nicht, was passieren wird. Ich bin vielleicht doch nicht ganz so sicher, wie ich dachte.“

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**F. Ist es möglich, dass das Gegenteil der Fall sein könnte? Was wäre das Ergebnis?** „Ich könnte mich entscheiden, jemandem zu vertrauen, da sie mich nicht so behandeln, wie ich in der Vergangenheit behandelt wurde. Wir könnten eine gesunde, starke Beziehung aufbauen, die uns beide glücklich macht.“

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**F. Wird meine negative Einschätzung von den intensiven Emotionen angetrieben, die ich empfinde?**

*„Ja, ich empfinde derzeit Angst, Furcht und Misstrauen und Wut wegen meiner Ängste, Furcht und meines Misstrauens.“*

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**F. Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Was würde ich tun, um damit fertig zu werden, wenn es dazu kommen würde?**

*„Sollte ich mich dafür entscheiden, jemandem wieder zu vertrauen und diese Person lässt mich im Stich, wäre es sehr schmerzhaft, sogar herzzerreißend. Wahrscheinlich würde ich viel weinen, mit einem Therapeuten sprechen müssen und in meinem Tagebuch darüberschreiben, dann würde ich die Seiten verbrennen. Aber ich könnte es wahrscheinlich überleben. Das habe ich immerhin schon einmal geschafft.“*

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

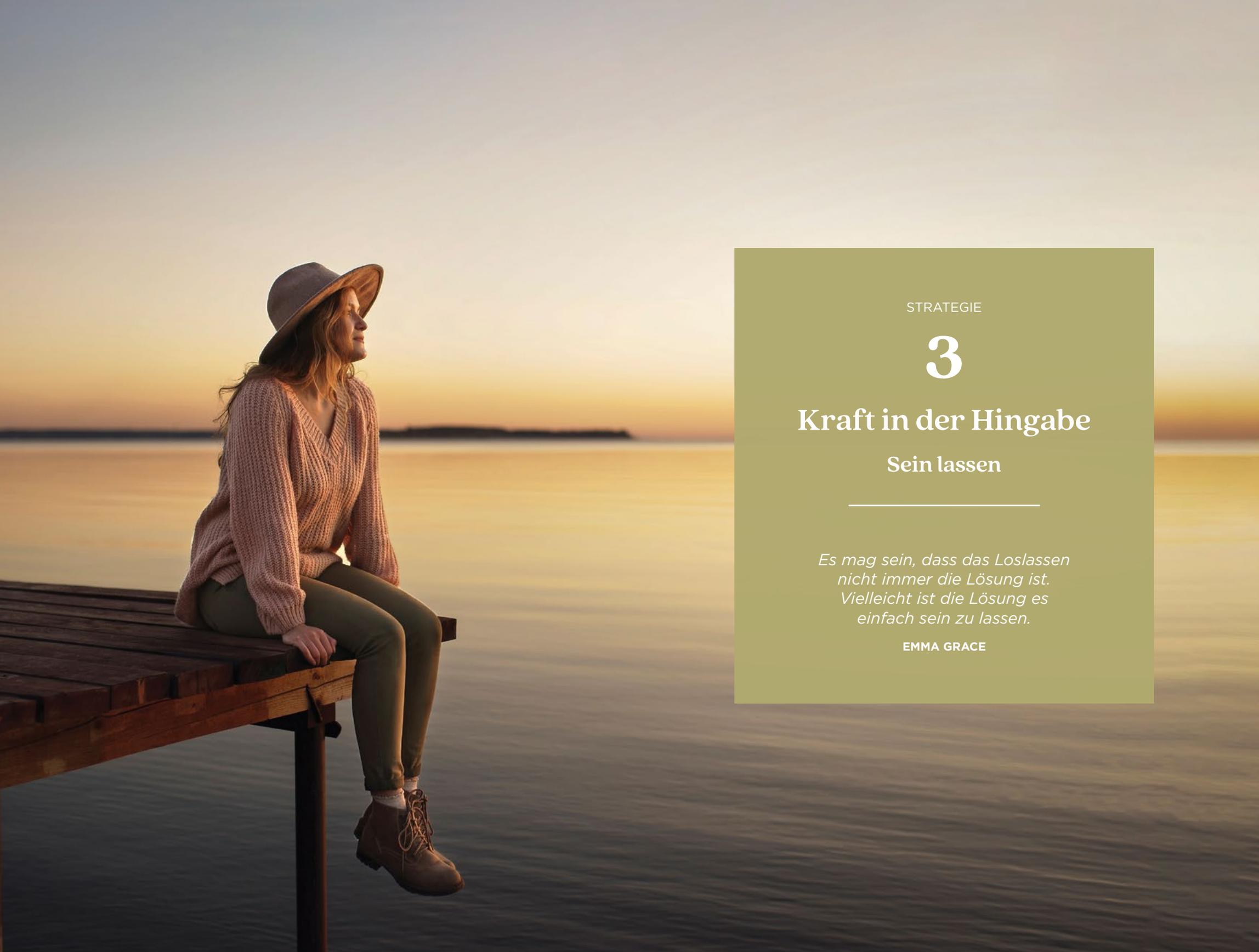
**Q. Was würde ich ihm/ihr sagen, wenn jemand, der mir sehr wichtig ist, dieses Problem hätte?**

*„Ich würde ihm/ihr wahrscheinlich sagen, dass er/sie es verdient glücklich zu sein und eine gute, gesunde Beziehung führen sollten, in der sie sich dem anderen nahe fühlen. Ich würde ihm/ihr sagen, dass er/sie die Beziehung langsam angehen kann, wenn sie Angst haben. Ich würde ihm/ihr außerdem sagen, dass er/sie mit sich Geduld haben sollte und sich zuerst um sich selbst kümmern sollte.“*

A. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Vertiefe dein Erlebnis**

Du kannst diese Übung regelmäßig durchgehen, um neue Gedanken aufzuzeichnen und anhand der Fragen feststellen, ob diese Gedanken hilfreich oder nutzlos sind.



STRATEGIE

3

## Kraft in der Hingabe

Sein lassen

---

*Es mag sein, dass das Loslassen  
nicht immer die Lösung ist.  
Vielleicht ist die Lösung es  
einfach sein zu lassen.*

EMMA GRACE

## Eine kurze Auffrischung von dem, was du gelesen hast

- Kraft in der Hingabe bedeutet auf positive Weise mit unangenehmen Trauma-Symptomen zu koexistieren.
- Die Strategie „Kraft in der Hingabe“ ermöglicht es dir, eine neue Reaktionsweise auf reflexartige Gedanken, Emotionen und Trigger zu erlernen, anstatt aussichtslose Auseinandersetzungen mit dem limbischen System zu führen.
- Die Kraft in der Hingabe hilft dir zu entscheiden, was du kontrollieren kannst und was nicht und ist ein Prozess, der mit der Zeit verbessert wird.
- Die Kraft in der Hingabe ermöglicht es dir, deine Trauma-Sprache zu identifizieren und den Präfrontalkortex zu stärken, um die Reaktionen deines limbischen Systems zu verarbeiten.



## ÜBUNG 1

## Was kann ich kontrollieren?



Lass uns für einen Moment über das Wort Kontrolle sprechen. Kontrolle über etwas zu haben bedeutet, dass DU bestimmen kannst, was geschieht. Du kannst z. B. nicht kontrollieren, ob es morgen regnen wird, aber du kannst kontrollieren, wie du dich darauf vorbereitest. Ebenso kannst du, wenn du in einer Beziehung gesunde Grenzen setzt, nicht kontrollieren, wie die andere Person auf deine Grenzen reagieren wird, dagegen KANNST du kontrollieren, welche Grenzen du durchsetzen möchtest. Im großen und ganzen dreht sich Kontrolle, um DICH, denn dort hast du letztlich den größten Einfluss, um Veränderungen zu bewirken.

**Ein wichtiger Teil, um Kraft in der Hingabe zu erzielen, besteht darin, in der Lage zu sein, die Dinge sein zu lassen, die du nicht kontrollieren kannst und dich auf Dinge zu konzentrieren, die du kontrollieren kannst.** Eine gründliche Analyse kann helfen. Sobald dir bewusst ist, was und was du nicht kontrollieren kannst, wirst du Bereiche entdecken, auf die du deine Aufmerksamkeit richten möchtest.

Hier sind einige Beispiele:

*Das Einzige, was du wirklich kontrollieren kannst, ist, wie du auf Situationen reagierst, die außerhalb deiner Kontrolle liegen.*

**BASSAM TARAZI**



Dinge, die ich NICHT kontrollieren kann	Dinge, die ich KONTROLLIEREN kann
Meine Trigger	Wie ich mich auf Trigger vorbereite und auf sie reagiere
Was andere über mich denken	Was ich über mich selbst denke
Meine Vergangenheit	Meine Beziehung zur Vergangenheit

### Schritte der Übung

- Schreibe in die erste Spalte Dinge in deinem Leben auf, die du *nicht kontrollieren* kannst.**
- Schreibe in die zweite Spalte Dinge in deinem Leben auf, die du *kontrollieren* kannst.**
- Denke über die folgenden Fragen nach, um deine Erlebnisse besser zu verstehen.**
- Erinnere dich daran, die Dinge in der linken Spalte sein zu lassen und dich mehr auf die Dinge in der rechten Spalte zu konzentrieren, während du Fortschritte auf dem Weg zur Heilung machst.**
  - Vergeudest du zu viel Zeit und Mühe für etwas, das du letztlich nicht kontrollieren kannst?
  - Gibt es Dinge in deinem Leben, die unnötigen Stress verursachen? Kannst du einige dieser Punkte sein lassen?
  - Gibt es etwas auf der Liste, das dich überrascht?

Dinge, die ich NICHT kontrollieren kann	Dinge, die ich KONTROLLIEREN kann

### Vertiefe dein Erlebnis

Wirf einen Blick auf Deine „kann ich kontrollieren“-Spalte. **Schreibe oder illustriere Ideen, was du tun kannst, um deine „kann ich kontrollieren“ in die Tat umzusetzen.**

#### Beispiele

Eine Geschichte schreiben

**1.** Jedes Mal, wenn ich zum Laden in der Nähe meines Hauses gehe, erlebe ich einen Trigger. Einer der Angestellten erinnert mich an meinen Missbraucher, was mich in Panik versetzt. Ich kann den Trigger zwar nicht direkt kontrollieren, aber ich kann mich auf die Situation vorbereiten, indem ich mein Armband trage, das sagt „Vergiss nicht zu atmen“, somit kann ich den Trigger verarbeiten, falls er auftritt. Ich kann auch nach dem Trigger Übungen durchführen, die mein Selbstmitgefühl stärken.

**2.** Ich habe das Gefühl, dass meine Kollegen hinter meinem Rücken über mich sprechen. Ich kann nicht kontrollieren, was sie über mich sagen, aber ich werde jeden Morgen fünf Dinge aufzählen, die ich an mir liebe, um mein Selbstwertgefühl zu stärken.

## ÜBUNG 2

# Geistige Visualisierungstechniken



Von Zeit zu Zeit magst du schmerzhaft Gedanken oder Emotionen (wie Wut, Verbitterung, Schmerz oder Verlangen) empfinden, die du sofort verdrängen und vermeiden möchtest. Vielleicht befürchtest du, dass solche schmerzhaften Gedanken und Emotionen nie wieder verschwinden werden und kämpfst daher noch härter gegen sie an. Du magst vielleicht auch festgestellt haben, dass die Emotionen und Gedanken umso stärker zurückkommen, je härter du dich gegen sie wehrst.

Anstatt dich in diesem Hin und Her zu verstricken, kannst du durch das Seinlassen deiner Gedanken oder Emotionen Frieden finden und im Leben Fortschritt machen. Interessanterweise kannst du, wenn du es aufgibst schmerzhaft Gedanken oder Emotionen zu kontrollieren, beobachten, wie sie sich mit der Zeit auf natürliche Weise verändern.

Dieser Veränderungszyklus ist überall um dich herum sichtbar, insbesondere in der Natur, wie z.B. bei Ebbe und Flut, beim Kommen und Weiterziehen der Wolken und beim Wechsel der Jahreszeiten.

Stelle dir für einen Moment einen Baum vor, der im Frühling neue Blätter und Knospen hervorbringt. Die Blüten und Blätter wachsen, reifen und verändern sich im Laufe der Zeit.

*Genieße die Jahreszeiten und Phasen deines Lebens. In der Veränderung liegt die Magie.*

**BRONNIE WARE**

Irgendwann muss der Baum seine Blüten und Blätter abwerfen, um Platz für neues Wachstum in der nächsten Saison zu schaffen.

Unruhige Gedanken und schmerzhaftes Emotionen sind wie die Knospen an einem Baum. Sie sind wichtig und müssen für eine Saison empfunden werden. Wenn die Emotionen ihren Zweck erfüllt haben, magst du dich bereit fühlen, sie sein zu lassen und loszulassen und in eine neue Wachstumsphase einzutreten. Es ist sinnlos zu versuchen, den Baum zu zwingen, sich außerhalb der Saison zu verändern. Der Versuch, deine Gedanken und Gefühle durch Zwang zu verändern, kann kontraproduktiv sein. **So wie Bäume Platz für neues Wachstum schaffen, indem sie alte Blätter abwerfen, kann die Fähigkeit, sein zu lassen, wenn die richtige Zeit für dich gekommen ist, Platz für neues Wachstum schaffen, das vielleicht schon auf dich wartet.**

Die Kraft in der Hingabe bedeutet nicht stressige Emotionen loszuwerden, sondern die eigene Kraft wiederzuerlangen, indem man mit ihnen auf positive Weise koexistiert, egal in welcher Phase man sich befindet.

### Schritte der Übung

1. **Finde einen Platz in der Natur, der in deiner Nähe ist.** Dies könnte ein naher gelegener Park oder ein kleiner Garten, eine Hauspflanze, ein Baum oder ein Busch in deiner Straße, eine Brücke über einem Bach oder ähnliches sein. Für dieses spezielle Beispiel verwenden wir ein Stück Gras.
2. **Sobald du an einem Stück Gras bist, überlege dir den aktuellen Zustand deiner**

**Gefühle.** Gibt es etwas, an dem du festhältst, aber dass du gerne loslassen würdest? Gibt es etwas, das du versuchst, zu verdrängen? Gibt es einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Erinnerung aus der Vergangenheit, die du versuchst zu verarbeiten?

3. **Nachdem du etwas Bestimmtes identifiziert hast, knie dich hin und pflücke einen Grashalm aus dem Rasen.**
4. **Richte dich auf und halte den Grashalm fest.** Stelle dir vor, dass es die schmerzhafteste Emotion, der Gedanke oder die Erinnerung ist. Du kannst dir sogar vorstellen, dass Worte oder Bilder auf dem Grashalm stehen, die beschreiben, was du in diesem Moment fühlst.
5. **Halte den Grashalm so lange fest, wie du möchtest.**
6. **Wenn du bereit bist, lass das Gras los.** Beobachte, wie es fällt oder davonfliegt und stelle dir vor, wie deine Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen, die du vorher festgehalten hast, loslassen und davonfliegen.

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

Nachdem du die Übung abgeschlossen hast, **reflektiere über dein Erlebnis, indem du eine oder mehrere Fragen beantwortest:**

- Wie hast du dich in dem Moment gefühlt, als du den Grashalm losgelassen hast?
- Gibt es Erinnerungen, Gefühle oder

Erfahrungen, an denen du festhältst, die dir vielleicht nicht helfen Fortschritt zu machen?

- Gibt es irgendwelche, an denen du momentan noch festhalten möchtest? Gibt es welche, die du loslassen könntest?
- Anstatt den Grashalm loszulassen, was würdest du tun wollen, wenn der Grashalm, eine positive Erinnerung, ein positives Gefühl oder eine positive Erfahrung darstellt?

## 2. Option

In Situationen, in denen du wenig Zeit hast oder eingeschränkten Zugang zur Natur hast, kannst du deine Vorstellungskraft nutzen, um dich gedanklich durch diese Aktivität zu leiten. Auf der folgenden Seite findest du ein Beispiel für eine geistige Visualisierungstechnik, die du durchführen kannst; Unter anderem kannst du dich auch beim Vorlesen aufnehmen oder dir von jemandem den Text vorlesen lassen.

Suche dir einen Ort, an dem du nicht abgelenkt wirst und nimm eine bequeme Position ein. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein.

- *Stell dir vor, dass du nachmittags durch einen Wald spazierst und die Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht spürst, die durch die Blätter strahlen.*
- *Du hörst das Rascheln der Blätter, das Knacken der Äste und das Zwitschern eines Vogels in der Nähe.*
- *Während du gehst, atmest du die Waldluft ein und atmest den Duft von Tannen, frischer Erde, Moos und das nussige Aroma von*



Dieses spezielle Beispiel dreht sich zwar um einen Baum in einem Wald, aber du kannst auch ein anderes Beispiel in der Natur wählen, wenn es dir besser gefällt.

*Pilzen ein.*

- *Nachdem deine Lungen komplett mit Luft gefüllt sind, atme aus und fühle dich erfrischt.*
- *Vor dir siehst du eine große Eiche. Ihre unzähligen Blätter sind lebhaft und leuchten hellgrün, während sie im Wind wehen.*
- *Du näherst dich dem Baum und spürst seinen angenehmen Schatten auf deinem Gesicht und du riechst das süße Aroma seines Harzes.*
- *Du streckst die Hand aus und berührst den dicken Baumstamm. Die Rinde ist rau und warm von der Nachmittagssonne.*
- *Du setzt dich auf das weiche Gras und lässt deinen Rücken sanft auf dem Baumstamm ruhen, während du zu den Blättern und Ästen nach oben schaust.*
- *Stelle dir vor, dass die Blätter jegliche unangenehmen Emotionen, Gedanken oder Erfahrungen darstellen, an denen du noch festhältst.*
- *Beobachte, wie sich die Farbe der Blätter im Laufe der Zeit langsam verfärben und nimm zur gleichen Zeit die frische Luft wahr.*
- *Nimm wahr, wie die Blätter verwelken und sich kräuseln und kaum noch an den frostigen Zweigen des Baumes festhalten.*
- *Die Zeit vergeht und du siehst, wie die getrockneten Blätter nach und nach von den Ästen des Baumes fallen und von der Brise des Windes in die Welt weggetragen werden.*

- *Du schaust auf und bemerkst die kahlen Äste. Nimm nun die vielen Formen und Gestalten wahr, die die Äste annehmen, während sie die Kulisse der nächsten Saison formen.*
- *Du blickst weiterhin zum Baum auf und bemerkst, dass neue Knospen zu blühen beginnen, wo die einst abgefallenen Blätter wuchsen.*
- *Dieses neue Wachstum stellt eine neue Phase des Lebens dar, voller Erfahrungen, die es zu erleben und zu empfinden gilt.*
- *Beobachte weiterhin das Aufblühen der zierlichen Knospen. Trete langsam wieder in dein Bewusstsein und komme in den Raum zurück. Nimm das Gefühl von Frieden und Ruhe in dir wahr.*
- *Denke daran, dass du zu jederzeit in den Wald an diesen Ort zurückkehren kannst, wenn du möchtest.*



## ÜBUNG 3

## Bewegung und Kampfsportarten



### Haftungsausschluss:

Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Wenn du dir Sorgen darüber machst, ob die Übungen sich für deinen individuellen Gesundheitszustand eignen, solltest du sie nur durchführen, wenn du sie vorher mit deinem Arzt abgesprochen hast. Diese Übungen können zu Verletzungen führen. Höre sofort auf, wenn du dich während dieser Übungen schwach, körperlich unwohl fühlst, oder dir schwindelig wird. Du bist allein dafür verantwortlich, innerhalb deiner körperlichen Grenzen Sport zu treiben und gegebenenfalls ärztlichen Rat und Hilfe einzuholen. Die Younique Foundation haftet nicht für Verletzungen, die durch die Teilnahme an den Übungen in diesem Arbeitsbuch verursacht werden könnten.

**Da ein Trauma sowohl im Gehirn als auch im Körper lebt, können Übungen, die Spannungen und Stress in deinem Körper lösen, die Heilung fördern. Eine wirksame Methode ist die Kampfkunst.** Wenn du zum Beispiel Muay Thai übst, eine Kampfkunst, die Atmung und Bewegung kombiniert, löst du Muskelverspannungen. Unter anderem übst du deine Atmung, baust Kraft auf, entwickelst Kontrolle und erweiterst das Vertrauen in die Leistungsfähigkeit deines Körpers.

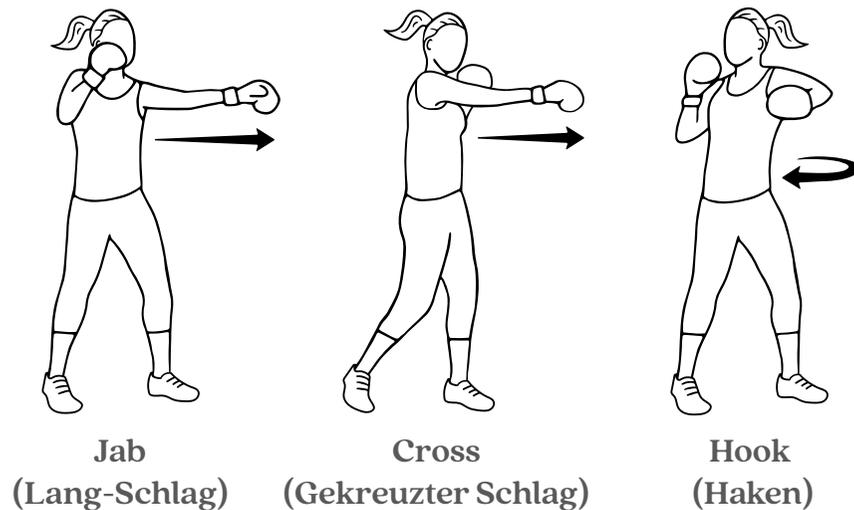
Es kann unangenehm sein, einige dieser Bewegungen auszuführen, wenn das limbische System die Bewegungen als Signale interpretiert, dass dein Körper zusammenbrechen und/oder erstarren muss. Es mag sein, dass du eine Flut von Emotionen empfindest. Vielleicht stellst du auch fest, dass du Angst davor hast, „zu stark“ zu sein. Anstatt gegen diese Gefühle oder Traumareaktionen anzukämpfen, kannst du lernen, diesen Gefühlen zu erlauben zu existieren und die Übungen

*Bewegung ist der Gesang des Körpers.*

VANDA SCARAVELLI

trotzdem durchführen. Letztlich kannst du dadurch Kraft in der Hingabe erzielen, indem du die Verbindung zu deinem Körper wiederherstellst, die Kontrolle behältst und im gegenwärtigen Moment präsent bist.

### Schritte der Übung



Verwende die folgenden Anweisungen und Abbildungen, um die Grundbewegungen von Muay Thai zu üben. Diese Bewegungen können unabhängig vom Fitness-Level und an verschiedenen Orten ausgeführt werden - ob im Fitness-Studio, im Garten oder in deinem eigenen Schlafzimmer.

Hier sind einige Tipps, bevor du anfängst:

- Lass dir Zeit und beginne langsam. Es wird sich anfangs seltsam anfühlen, auch wenn du die Bewegungen richtig durchführst.
- Atme mit jeder Bewegung aus.

- Das Zittern ist völlig normal. Sollte es passieren, mache dich nicht verrückt und kämpfe nicht dagegen an.

#### 1. Versuche jeden dieser Züge zehn Mal:

- #### 2. Versuche als nächstes, diese Schritte miteinander zu kombinieren.
- Kombiniere diese Schläge in beliebiger Reihenfolge oder probiere sie in der empfohlenen Zusammenstellung von Zügen zunächst einmal aus:

- Jab (Lang-Schlag)
- Jab (Lang-Schlag), Cross (Gekreuzter Schlag)
- Jab (Lang-Schlag), Cross (Gekreuzter Schlag), Hook (Haken)
- Jab (Lang-Schlag), Cross (Gekreuzter Schlag), Hook (Haken), Cross (Gekreuzter Schlag)

- #### 3. Führe nun jede Bewegung langsam und gezielt aus.
- Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Muskelgruppen, die du verwendest, achte hierbei auf die Kontrolle, die du hast, deine Körperposition, deine Atmung usw.



Wenn eine Bewegung zu einem Trigger führt oder dich unsicher fühlen lässt, solltest du eine Auszeit nehmen, um deinem Präfrontalkortex die Möglichkeit zu geben, dein limbisches System zu beruhigen. Wenn du dich bereit fühlst, kannst du zurückkommen und es noch einmal versuchen. Beachte dabei alle Unterschiede, während du dieselbe Bewegung erneut durchführst.

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

Weitere Informationen und Schlagtechniken, findest du in unserem Muay Thai-Video unter:

*[youniquefoundation.org/a-guide-to-muay-thai/](http://youniquefoundation.org/a-guide-to-muay-thai/)*

## **2. Option**

**Beschrenk dich nicht auf Muay Thai.** Es gibt viele andere Kampfsportarten, die du ausprobieren könntest, wie z.B. Boxen, Kickboxen, Karate oder Tae Kwon Do. Finde eine Sporthalle, einen Club oder ein Fitnessstudio in deiner Umgebung, die sich auf Bewegung und Atmung konzentrieren. Ziehe bei der Suche nach einem Fitnessstudio oder einer Klasse in Betracht, dich vorher mit dem Kursleiter über mögliche traumainformierte Anpassungen zu unterhalten, die auf deine Bedürfnisse abgestimmt werden können.

## ÜBUNG 4

# Expressive Kunst-Tagebücher



Vielleicht hast du schon einmal den Rat gehört, deine Gefühle oder Erinnerungen in Worte zu fassen, sei es, indem du mit jemandem darüber sprichst oder es in ein Tagebuch schreibst. Aber manchmal kann es schwierig sein, seine Gefühle nur mit Worten auszudrücken, besonders während du versuchst zu heilen.

Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, deine Gefühle ohne Worte auszudrücken, wie zum Beispiel mit Hilfe eines Kunst-Tagebuches. **Kunst-Tagebücher sind eine visuelle Darstellung durch Worte und Bilder deiner Gefühle.** Du kannst verschiedene Werkzeuge und Materialien verwenden, um deine Gedanken in jedem von dir bevorzugten Medium (Zeichnung, Malerei, Collage usw.) darzustellen.

## Schritte der Übung

1. **Denke über die Emotion(en) nach, die du gerade empfindest.**
2. **Bringe diese Emotionen in deinem Kunst-Tagebuch visuell zum Ausdruck, indem du verschiedene Farben, Bilder, Formen, Texturen, Materialien, Wörter usw. verwendest.** Du kannst jeder Farbe, die du verwendest, eine Emotion oder Bedeutung zuordnen. Zum Beispiel assoziieren manche Menschen die Farbe Gelb mit Freude und Optimismus, während andere die Farbe Blau

*Das Ziel der Kunst ist es, nicht die äußere Erscheinung der Dinge darzustellen, sondern ihre innere Bedeutung.*

ARISTOTLE

mit Loyalität, Sensibilität und Gelassenheit assoziieren. Dasselbe kann man mit Figuren, Fotos und anderen Materialien erreichen.

- 3. Konzentriere dich bei deinem Kunst-Tagebuch auf die Bewegungen deines Körpers, die Empfindungen, die du spürst und die Auswirkungen auf deine Emotionen.**
- 4. Es gibt keine Regeln für Kunst-Tagebücher.** Mache dir keine Gedanken darüber, deine Werke zu überarbeiten oder einem bestimmten Standard erreichen zu müssen. Drücke einfach aus, was du fühlst.

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

**Überlege dir, deine Emotionen auf einer tieferen Ebene zu erforschen, indem du darstellst, wie du dich zu anderen Emotionen, Erfahrungen und Kontexten verhältst.** Du kannst zum Beispiel die gleiche Emotion in verschiedenen Medien (Aquarell, Buntstift, Farbe, usw.) ausdrücken, um die Unterschiede zu bemerken. Du kannst auch in Erwägung ziehen, eine Collage als eines deiner Kunst-Tagebuch-Projekte anzufertigen, um zu sehen, wie deine Emotionen zusammenpassen.

### 2. Option

Verwandle dein Kunstwerk in etwas anderes, das darstellt, **wie sich deine Emotionen in deinem Heilungsprozess verändern oder entwickeln** (oder wie du möchtest, dass sie sich während diesem Prozess verändern). Hier sind

einige Ideen, die dir helfen können, wenn du dir nicht sicher bist, wie du anfangen sollst.

- Falte das Papier zu einer Skulptur oder einem Origami.
- Verbrenne das Papier an einem sicheren Ort, um das Loslassen und die Freiheit zu symbolisieren.
- Verwandle das Werk in etwas Neues, indem du es übermalst.
- Verwende es als Papiermarché, indem du es in Streifen zerkleinerst.
- Schneide es in Formen, die du als Teil eines anderen Kunstwerks verwenden kannst.
- Zerreiße das Papier zu Konfetti, um deinen Fortschritt zu feiern.

## ÜBUNG 5

## Das Einhalten von Grenzen üben



Kraft in der Hingabe bedeutet, mit Erfahrungen und Gefühlen zu koexistieren, die unangenehm oder schmerzhaft sind. Um heilen zu können, musst du z.B. gesunde Grenzen in Beziehungen setzen, was jedoch mit vielen schwierigen Gefühlen einhergehen kann. **Eine Grenze ist eine klare Definition, die unterscheidet, was für dich in Ordnung ist und was nicht.**

Stelle dir einen Zaun mit einem Tor vor. Alles innerhalb des Zauns ist das, was dir gefällt und was du in deinem Leben haben möchtest. Alles außerhalb des Zauns ist das, was du nicht magst und nicht in deinem Leben haben möchtest. Die besten Zäune haben Tore, die Raum für Flexibilität bieten, wer ein- und ausgehen kann, um wechselnde Beziehungen, Umstände und deinen Heilungsprozess zu respektieren. Starre Zäune können zur Isolation führen, während schwache Zäune zu unbefugtem Betreten führen können. Diese Übung kann dir helfen, das Gleichgewicht mit deinen Grenzen zu finden und die Strategie der Kraft in der Hingabe kann dir helfen diese Grenzen zu stärken.

Manchmal kann es unangenehm sein, Grenzen zu ziehen und diese einzuhalten. Es kann sein, dass du dich egoistisch, schuldig oder verlegen fühlst. Kraft in der Hingabe kann dir helfen, diese unangenehmen Gefühle und Momente zu akzeptieren und deinen Grenzen treu zu sein.

*Es ist notwendig, ja sogar lebenswichtig, Maßstäbe für dein Leben und die Menschen zu setzen, die du in dein Leben lässt.*

MANDY HALE

### Schritt der Übung

1. **Denke an eine bestimmte Beziehung in deinem Leben und trag sie in eines der auf den Seiten 141-142 angegebenen Bereiche ein.**
2. **Kreise eine der unten aufgeführten Grenzen ein, auf die du dich konzentrieren möchtest, und trage es in eines der auf den Seiten 141-142 angegebenen Bereiche ein.** Schreibe die Grenze auf, wenn du an eine Grenze denkst, die nicht erwähnt wird.
  - Physisch
  - Spirituell
  - Intellektuell
  - Zeit
  - Emotional
  - Sexuell
3. **Markiere auf dem Spektrum die Stelle, an der du denkst, dass deine Grenze derzeit liegt.**
4. **Setze einen Stern dorthin, wo du die Grenze gerne haben möchtest.**
5. **Schreibe eine Sache auf, die du tun oder sagen kannst, um auf dieses Ziel hinzuarbeiten.**



Wenn du eine Grenze an einem der beiden Enden des Spektrums hast, denke daran, dass es ein Prozess ist, sich auf die Mitte zuzubewegen. Sei geduldig mit dir selbst, während du deine Grenzen eine nach der anderen setzt.

#### Beispiel:

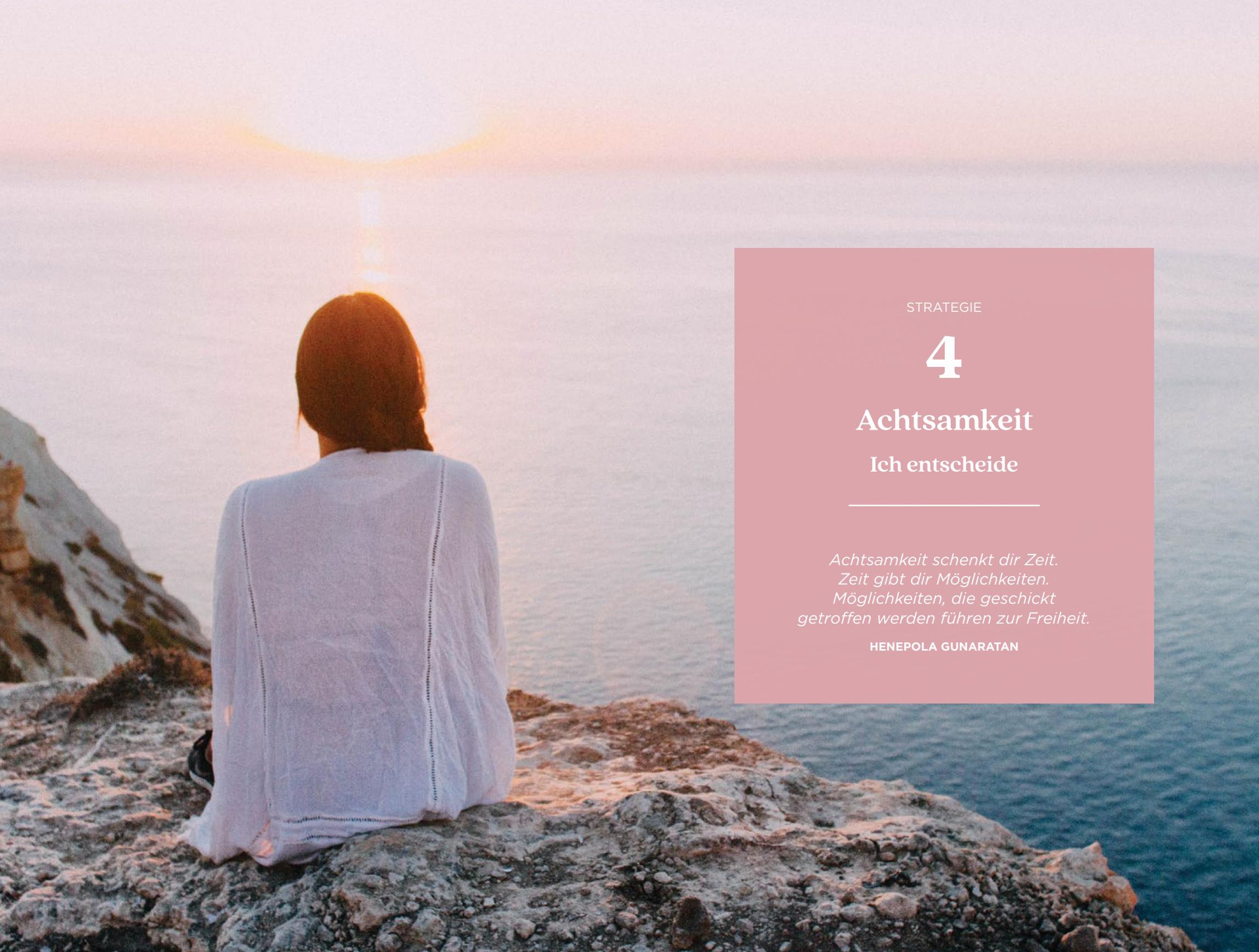
**Beziehung:** Mein Vorgesetzter      **Grenzbereich:** Zeit



**Aktion:** Rede mit meinem Vorgesetzten darüber, warum ich mich nicht wohl fühle, am Wochenende zu arbeiten aber zeige zugleich, dass ich flexibel bin. Ich könnte etwas in der Art sagen, wie: „Ich verstehe, dass Sie noch mehr Arbeit haben, die erledigt werden muss. Wo möchten Sie, dass ich meine Zeit priorisiere?“

Strikt	Gesund	Mild
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwendet strikte Grenzen, um Menschen wegzustoßen.</li> <li>• Verwendet Grenzen, um zu versuchen, andere Menschen zu kontrollieren.</li> <li>• Nicht offen dafür, die Standpunkte anderer zu hören.</li> <li>• Schützt übertrieben personenbezogene Informationen.</li> <li>• Ist nicht bereit, Grenzen angemessen an unterschiedliche Kontexte anzupassen.</li> <li>• Sagt Nein zu Dingen, einfach weil sie außerhalb ihrer Komfortzone liegen.</li> <li>• Erscheint distanziert.</li> <li>• Glaubt, dass eigene Grenzen wichtiger sind als die Grenzen anderer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steht für persönliche Werte ein und geht keine Kompromisse aus Angst oder Zweifel ein.</li> <li>• Vermittelt und verstärkt konsequent persönliche Grenzen.</li> <li>• Ist fest, aber nicht stur, wenn es darum geht, persönliche Grenzen zu verschärfen.</li> <li>• Respektiert die eigenen Grenzen und die Grenzen anderer.</li> <li>• Entwickelt emotionale Nähe in einem angemessenen Tempo, das für den Weg zur Besserung geeignet ist.</li> <li>• Teilt persönliche Informationen in angemessener Weise mit anderen.</li> <li>• Ist bereit, neue Dinge auszuprobieren, solange die eigenen Werte nicht kompromittiert werden.</li> <li>• Setzt Vertrauen in diejenigen, die es verdient haben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzt keine Grenzen aus Angst, dass andere nicht zustimmen.</li> <li>• Wird von den Verhaltensweisen und Meinungen anderer Menschen kontrolliert.</li> <li>• Akzeptiert Missbrauch oder Respektlosigkeit von anderen, weil sie das Gefühl hat, es sei das, was sie verdient hat.</li> <li>• Teilt zu viele Einzelheiten vergangener Traumata mit anderen, selbst mit neuen Bekanntschaften.</li> <li>• Hat das Gefühl, dass es ihre Aufgabe ist, die Probleme anderer zu lösen.</li> <li>• Sagt nicht nein zu anderen, selbst wenn sie sich unwohl fühlt oder emotional überfordert ist.</li> <li>• Glaubt das Grenzen anderer wichtiger sind und dass sie nicht auf sie zu treffen.</li> <li>• Verstärkt Grenzen uneinheitlich oder betont seine Grenzen überhaupt nicht.</li> </ul>



A person with long dark hair, wearing a white long-sleeved top, is sitting on a rocky cliff edge. They are facing away from the camera, looking out over a vast ocean towards a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water. The person's hair and the back of their top are silhouetted against the bright light of the sun.

STRATEGIE

# 4

## Achtsamkeit

Ich entscheide

---

*Achtsamkeit schenkt dir Zeit.  
Zeit gibt dir Möglichkeiten.  
Möglichkeiten, die geschickt  
getroffen werden führen zur Freiheit.*

HENEPOLA GUNARATAN

## **Eine kurze Auffrischung von dem, was du gelesen hast**

- Achtsamkeit ist die Fähigkeit sich auf ermutigende Gedanken zu konzentrieren und heilsame Übungen zu wählen.
- Die Achtsamkeit kann deinem Präfrontalkortex und dem limbischen System helfen besser miteinander zuarbeiten.
- Die Achtsamkeit erfordert Übung, die auf verschiedene Weise durchgeführt werden kann (z.B. Yoga, achtsames atmen, achtsames essen usw.)
- Die Achtsamkeit kann dir helfen, mit Scham- und Schuldgefühlen besser umzugehen.



## ÜBUNG 1

## Wähle einen Anker



Die Bewältigung von Trauma ist oft darauf ausgerichtet, die Dinge zu bewältigen, die Panik, Scham oder andere unangenehme Emotionen auslösen. Glücklicherweise gibt es während des Heilungsprozesses auch Dinge, die dir Trost, Freude und der Selbstermächtigung bringen. Für manch einer mag es ein Zitat, ein Wort oder eine Phrase sein. Für jemand anderen könnte es ein Liedtext oder eine Lieblingserinnerung sein. Egal, wie klein sie auch sein mögen, diese Dinge tragen Bedeutung und wecken positive Assoziationen für dich.

In dieser Übung, und in all den weiteren Achtsamkeits-Übungen, trainierst du, deine Aufmerksamkeit auf einen Anker zu richten. **Ein Anker ist alles, was du bewusst wählst, um dich in Zeiten der Not in die Gegenwart zurückzuholen und dich daran zu erinnern, was dir wichtig ist.** Es kann ein Gedanke, ein Zitat, ein Gefühl, eine Wahrnehmung, ein Wort sein - alles, was für dich Bedeutung hat. Du kannst deine Aufmerksamkeit liebevoll zu deinem Anker und dem Heilungsprozess, den er darstellt, zurücklenken, wenn du bemerkst, dass deine Gedanken in eine nicht hilfreiche Richtung wandern.

### Schritte der Übung

1. **Wähle deinen Anker.** Es kann alles sein, was für dich eine Bedeutung hat und auf das du

*Was du brauchst, ist ein sicherer Anker,  
der dich auf dem Boden festhält.*

KATIE KACVINSKY

dich konzentrieren möchtest. Wenn du zum Beispiel weißt, dass heute ein schwieriger Tag sein wird, könntest du das Wort „Ruhe“ wählen. Du könntest auch eine Farbe wählen, die die Art von Tag repräsentiert, die du gerne haben würdest.

2. **Schreibe deinen „Anker“ auf eine Haftnotiz.** Klebe den Zettel irgendwo hin, wo du ihn täglich sehen kannst. Der Badezimmerspiegel könnte z. B. ein guter Ort sein.
3. **Richte deine Aufmerksamkeit mindestens einmal am Tag auf deinen Anker.** Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Anker und die ermutigenden Gedanken und Taten, mit denen er verbunden ist. Du könntest auch mal ausprobieren, deinen Anker einmal am Tag laut auszusprechen. Es mag sich anfangs etwas komisch anfühlen, aber du wirst überrascht sein, wie effektiv diese Übung sein kann.
4. **Ändere deinen Anker, gemäß deinen Bedürfnissen.** Dein Anker muss nicht in Stein gemeißelt sein. Was heute noch als Anker funktioniert, könnte in Zukunft nicht mehr so nützlich sein. Ändere deinen Anker je nach Situation, Ziel oder Ausrichtung deines Lebens. Du hast die Wahl, daher kann dein Anker das sein, was du brauchst.

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

**Ziehe es in Erwägung, positive Affirmationen als Anker zu verwenden.** Positive Affirmationen

sind Sätze, die du dir selbst sagst, um dich an deinen Wert zu erinnern, daran, wie weit du schon gekommen bist und wie stark du bist, deinen Weg zur Genesung fortzusetzen. Einige Beispiele sind:

- Ich bin genug.
- Ich lerne, mich selbst zu lieben.
- Ich wähle mein Glück.
- Ich mache Fortschritt auf meinem Weg zur Besserung, einen Schritt nach dem nächsten.
- Ich habe die Kraft und Energie, mir dem zu stellen, was auf mich zu kommt.
- Ich kann schwierige Dinge tun.
- Ich bin dankbar für diesen Tag und die vielen Möglichkeiten, die er mir bietet.
- Ich bin für meine Gesundheit selbst verantwortlich.

### 2. Option

**Du kannst dich dafür entscheiden einen Anker zu wählen, der handfest ist.** Es kann etwas sein, dass du in deiner Tasche mit dir herumträgst, oder ein Schmuckstück, das du trägst. Wenn du das Objekt deiner Wahl identifiziert hast, entscheide dich, wo du es aufbewahren möchtest, sei es in deiner Tasche, auf deinem Schreibtisch bei der Arbeit, auf deinem Nachttisch usw. Berühre oder halte deinen Anker im Laufe des Tages oder in schwierigen Zeiten, um dir wieder ermutigende Gedanken und Gefühle zu schenken.

ÜBUNG 2

## Verankere dich durch das Schreiben



Es ist ganz natürlich, dass unsere Gedanken den ganzen Tag über wandern, egal ob wir Auto fahren, an einem Projekt arbeiten oder uns für einen ruhigen Moment hinsetzen. Umherwandernde Gedanken sind nützlich, um wahrzunehmen, was dir durch den Kopf geht, aber die Fähigkeit, deine Gedanken bewusst umzuleiten, kann dir besser dabei helfen, deine Emotionen, Gefühle, Erinnerungen und Ideen zu erforschen. Außerdem kann es dir helfen, die Fähigkeit zu entwickeln, dich auf das zu konzentrieren, was dir am wichtigsten ist.

**In dieser Übung werden wir das Schreiben als Hilfsmittel einsetzen, um Achtsamkeit zu entwickeln, indem du dich beim Schreiben auf einen „Anker“ konzentrierst.** Wie in der vorhergehenden Übung besprochen, *ist ein „Anker“ ein Gedanke, eine Emotion, eine Empfindung oder ein Gegenstand, der dazu dient, deine Aufmerksamkeit wieder gezielt auf die Gegenwart zu lenken, nachdem du bemerkt hast, dass deine Gedanken gewandert sind.*

### Schritte der Übung

- 1. Suche dir einen angenehmen Ort, an dem du nicht zu sehr abgelenkt wirst.** Lege ein Ziel fest, indem du eine bestimmte Zeit einstellst oder eine Wort- oder Seitenzahl bestimmst, die du erreichen möchtest.

*Das Schreiben zur Genesung erfordert keine angeborene Begabung, obwohl wir durch das Schreiben immer besser werden, besonders wenn wir sorgfältig auf den Prozess des Schreibens achten.*

LOUISE DeSALVO



**2. Wähle den Anker aus, auf den du dich beim Schreiben konzentrieren möchtest.** Hier sind ein paar Ideen, die dir bei der Auswahl eines Ankers helfen könnten:

- Der Druck deiner Füße auf dem Boden.
- Geräusche, die in dem Raum um dich herum ein und aus gehen.
- Ein Gegenstand, den du für diese Aktivität verwendest (das Papier, auf dem du schreibst, den Stift, den du in der Hand hältst, den Stuhl, auf dem du sitzt, usw.).
- Ein ermutigender Gedanke, eine Emotion, ein Wort oder eine Idee (z.B. „Ich habe die Kraft zu heilen“).
- Eine bestimmte Erinnerung an eine Zeit, in der du dich stark gefühlt hast.

**3. Schreibe alles auf, was du über den von dir ausgewählten Anker weißt.** Du kannst, wenn du z. B. eine Sinnesempfindung ausgewählt hast, alles aufschreiben, was damit zu tun – wo du sie in deinem Körper wahrnimmst, wie sie sich von Moment zu Moment verändert, welche Gefühle du zu diesen Sinnesempfindungen hast und wie sie von den verschiedenen Dingen um dich herum beeinflusst wird.

**4. Richte deinen Fokus sanft und ohne Urteil erneut auf deinen Anker, wenn du merkst, dass deine Gedanken gewandert sind (denn das werden sie sicherlich).** Solltest du den Fokus verlieren, kannst du entweder zu deinem ersten Satz zurückkehren oder den Namen deines Ankers erneut aufschreiben.

Du kannst deine Aufmerksamkeit absichtlich auf einen bestimmten Gedanken lenken, von dem du dich nicht losreißen kannst oder du kannst versuchen, den ablenkenden Gedanken zu deinem neuen Anker zu machen.

**5. Nimm dir einen Moment Zeit, um das von dir verfasste Werk wertzuschätzen, bevor du dich entscheidest, was du damit machen möchtest.** Hier sind ein paar Ideen:

- Speicher deinen Text und füge ihm später einen neuen „Anker“ hinzu.
- Erstelle einen Plan, um die Erkenntnisse, die du gewonnen hast, anzuwenden oder umzusetzen.
- Lösche oder entsorge deinen Text, um dich von ihm zu befreien.
- Teile deinen Text mit anderen, die dich unterstützen.

### Vertiefe dein Erlebnis

**Wenn du deine Gedanken zu Ende geschrieben hast, schau dir den Text erneut an und suche dir die Wörter, Sätze oder Phrasen heraus, die du ermutigend, und motivierend findest.**

Verwende die Wörter, die du herausgesucht hast, um dein Schreiben in etwas Neues zu verwandeln. Einige Vorschläge sind:

- Wandle dein Schreiben in ein „Blackout“-Gedicht um. Identifiziere die spezifischen Wörter oder Ausdrücke, die du hervorheben möchtest und streiche sie durch oder male

sie durch alle übrigen Wörter.

- Schreibe ein Gedicht mit den kraftvollsten Wörtern, die du jemals geschrieben hast.
- Wähle ein Wort aus und setze es auf dein Vision-Board oder in dein Kunst-Tagebuch. (Weitere Informationen findest du unter „Expressive Kunst-Tagebücher“ auf Seite 134 und „Erstelle ein Vision-Board“ auf Seite 202).
- Kreiere ein neues Kunstwerk mit dem/den Wort(en), das/die du oben ausgewählt hast.
- Wähle ein Wort von besonderer Bedeutung als Anker, wenn du diese Übung erneut ausführst.

ÜBUNG 3

## Achtsames Essen



Obwohl es auf den ersten Blick seltsam erscheinen mag, kann Achtsamkeit gerade bei alltäglichen Aktivitäten wie dem Essen angewendet werden. Oft kann das Essen zu einer automatischen, geistlosen Gewohnheit werden: Man isst, weil man essen muss oder weil man sich vor etwas unbewusst schützen möchte oder einfach, weil man sich langweilt. Stattdessen geht es beim achtsamen Essen darum, sich gestärkt zu fühlen, indem man entscheidet, was man isst, wie die Beziehung zum Essen sein soll, auf welche Gedanken man sich beim Essen konzentriert und wie diese Entscheidung einem während des Heilungsprozesses helfen wird.

**Indem du mit Achtsamkeit isst, wählst du eine Beziehung zur Ernährung, die auf Ermächtigung und nicht auf Schuldgefühlen beruht.** Durch das achtsame Essen gibt es keine „guten“ oder „schlechten“ Lebensmittel, und du bist nicht „gut“ oder „schlecht“ aufgrund deiner Ernährungswahl. Letztlich hilft dir achtsames Essen, dich mit dem zu verbinden, was dein Körper dir sagt und auf diese Signale mit heilsamen Maßnahmen zu reagieren. Zu Beginn brauchst du nur ein bisschen Neugier und etwas zu essen.

*Wenn man achtsam isst, gewinnt man Zeit, man nimmt das Essen wahr und man genießt jeden Bissen.*

SUSAN ALBERS



## Schritte der Übung

### 1. Mach die Bühne frei.

- **Wähle bewusst aus, welches Lebensmittelprodukt du erkunden möchtest.** Wenn möglich, versuche, mit diesem Nahrungsstück ein wenig ruhiger zu werden - egal, ob du im Auto, zu Hause, im Urlaub oder im Café vor der Arbeit bist. Setze dich zum Essen hin, aber fange noch nicht an zu essen.
- **Wähle einen „Anker“ (wie in der ersten Aktivität dieses Kapitels besprochen), mit dem du dich verbunden fühlst.** Leite deine Gedanken zu diesem Anker zurück, wenn deine Gedanken während des Essens wandern. Dieser Anker kann ein sensorisches Detail, ein heilendes Wort, ein heilender Gedanke oder eine Körperempfindung sein.
- **Nimm dir Zeit, um an all die Menschen zu denken, die dieses Essen möglich gemacht haben und schätze sie wert.** Diese Liste könnte die Bauern, den Verkäufer im Laden und die Personen einschließen, die dein Gericht zubereitet oder dir beigebracht haben, wie man es zubereitet.
- **Bringe dich mit Hilfe der Bewusstseinsstrategie (Kapitel 2) mit deinem Essen in den gegenwärtigen Moment.** Achte auf die Farben, den Geruch, die Textur und wie du dich dabei fühlst. Versuche alle Dränge oder Gedanken, die über das Essen auftauchen können, wahrzunehmen.

### 2. Bewusst erleben.

- **Stell dir vor, du entdeckst dieses Nahrungsmittel zum ersten Mal.** Führe das Essen bewusst zum Mund und beachte dabei alle Muskeln, die du dazu einsetzt. Nimm einen absichtlichen Bissen von deinem Essen, sobald du dich bereit fühlst. Beobachte, wie dein Körper auf das Essen reagiert und erlaube dir, gezielt Aromen zu erkunden und das Essen vor dem Schlucken zu genießen.
- **Es mag sein, dass du Veränderungen in deinen Gefühlen oder Gedanken bemerkt hast, als du einen Bissen zu dir genommen hast.** Dies können Gefühle von Glück bis hin zu Schuldgefühlen, Ängsten und Zufriedenheit sein. Versuche diese Emotionen und Empfindungen nicht zu kritisieren, sondern nimm sie zur Kenntnis und führe deine Gedanken erneut zu deinem „Anker“ zurück.
- **Versuche weiterhin bewusst das Essen einen Bissen nach dem anderen zu essen.** Jede Handlung sollte absichtsvoll sein und zwischendurch sollten deine Gedanken zurück zu deinem Anker kehren.

### 3. Gehe in dich hinein.

- **Gehe in dich hinein und versuche wahrzunehmen, was dein Körper braucht.** Du könntest dich zum Beispiel fragen: Wie lässt mich dieses Essen körperlich und geistig fühlen? Möchte ich weiter essen oder bin ich satt? Bin ich angenehm satt oder braucht mein Körper mehr?

- **Wähle anhand deiner Selbstanalyse aus, welche weiteren Schritte du unternehmen möchtest.** Das kann bedeuten, dass du weiter essen wirst oder dir die Erlaubnis geben kannst, aufzuhören, selbst wenn du noch Essen auf deinem Teller hast.

#### 4. Denke über dein Erlebnis nach.

- **Denke über die folgenden Fragen nach: Wie fühlt sich dein Körper jetzt an im Vergleich zu vor dem Essen?** Wie hat die Übung des achtsamen Essens die Erfahrung verändert?
- **Beende deine Übung mit einem Moment der Anerkennung für die Erfahrung, die dein Körper mit deinem Essen gemacht hat.**

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

**Achtsamkeit kann auf eine vollständige Mahlzeit oder bei der Zubereitung einer Mahlzeit geübt werden.** Wähle achtsam und bewusst Handlungen und Nahrungsmittel für deine Mahlzeit aus, die dir bei deiner Heilung am besten dienen. Bereichere bei der Zubereitung des Essens deine Erfahrung, indem du die Küche für diesen Augenblick vorbereitest. Versuche die Zubereitung des Essens bewusst zu erleben, indem du mit dir selbst in Verbindung trittst, während du mit dem Essen arbeitest, und indem du über die Erfahrungen und Veränderungen in deinem

Körper nachdenkst, wenn du fertig und bereit zum Essen bist.

#### 2. Option

**Mit Achtsamkeit zu essen bedeutet nicht, allein zu essen.** Versuche, dies in eine Gruppenaktivität umzuwandeln, indem du gemeinsam mit einer Gruppe eine Mahlzeit einnimmst und ein Brainstorming mit all den verschiedenen Personen durchführst, die daran beteiligt waren, dass du das Essen genießen konntest und über die verschiedenen Empfindungen und Erfahrungen, die du mit diesem Essen hast, diskutierst. Zum Beispiel kann der Geruch einer Orange eine Person wirklich angesprochen haben, während eine andere sich besser mit der Beschaffenheit des Lebensmittels identifizieren kann. Du könntest dies mit Freunden, einem Partner, Familienmitgliedern, einer Gruppe von Mitarbeitern in der Mittagspause usw. versuchen – was auch immer dich wohl fühlen lässt.

ÜBUNG 4

# Yoga



**Haftungsausschluss:**

Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Wenn du dir Sorgen darüber machst, ob die Übungen sich für deinen individuellen Gesundheitszustand eignen, solltest du sie nur durchführen, wenn du sie vorher mit deinem Arzt besprochen hast. Diese Übungen können zu Verletzungen führen. Höre sofort auf, wenn du dich während dieser Übungen schwach, körperlich unwohl fühlst oder dir schwindelig wird. Du bist allein dafür verantwortlich, innerhalb deiner körperlichen Grenzen Sport zu treiben und gegebenenfalls ärztlichen Rat und Hilfe einzuholen. Die Younique Foundation haftet nicht für Verletzungen, die durch die Teilnahme an den Übungen in diesem Arbeitsbuch verursacht werden könnten.

Yoga ist eine Technik, die dir helfen kann, Frieden mit deinem Körper zu schließen und dich auf positive Weise erneut mit ihm zu verbinden. **Das regelmäßige Praktizieren von Yoga hilft dir nicht nur, in der Gegenwart geerdet zu bleiben, sondern kann dir auch ermutigende Anker geben, auf die du dich konzentrieren kannst.** Diese Art der bewussten Bewegung kann dazu beitragen, Traumata zu lindern, die möglicherweise jahrelang unbewusst und innerlich angesammelt wurden.

Du kannst jegliche Yoga-Posen überall üben, solange du dich wohl fühlst, egal ob in einem Hörsaal, in einem Hotelzimmer während eines Urlaubs oder in deinem Garten. Yoga-Videos sind ebenfalls problemlos über das Internet zugänglich. Die Quellen reichen von Abbildungen über Anleitungsvideos bis hin zu Apps. Finde heraus, was dir am besten gefällt und welche Arten von Yoga-Posen dich am sichersten fühlen lassen. Die folgende Übung konzentriert sich auf drei der am häufigsten

*Yoga fängt an wo ich jetzt bin – nicht wo ich gestern war oder wo ich sein möchte.*

LINDA SPARROWE

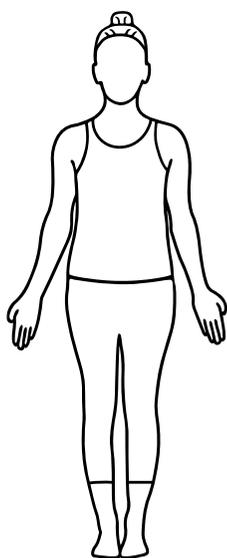


vorkommenden und leicht erlernbaren Posen.

### Schritte der Übung

Verwende die unten aufgeführten Abbildungen, um diese Yoga-Posen zu üben. Hier sind einige Tipps bevor du beginnst:

- Finde einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und ungestört bist.



**Berghaltung**



**Krieger 2**



**Haltung des Kindes**

- Trage bequeme Kleidung, in der du dich frei bewegen kannst.
- Achte beim Ausführen jeder Pose auf deine Atmung. Wenn du merkst, dass du den Atem anhältst, begegne dir liebevoll und erinnere dich daran zu atmen.
- Halte jede Pose so lange, wie es für dich und deinen Körper angenehm ist. Überanstrengung ist nicht zu sehr.
- Konzentriere dich auf deinen persönlichen Anker, sei es ein Wort, eine Farbe, eine Erinnerung oder deine eigene Atmung, während du jede Pose einnimmst und hältst.

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

##### **Ruhe während jeder Pose deinen Verstand aus.**

Denke an einen Ort, den du mit einer angenehmen Emotion wie Geborgenheit, Freude, Sicherheit, Frieden oder Gelassenheit verbindest. Vielleicht ist dieser Ort eine Szene aus einer Lieblingserinnerung. Möglicherweise handelt es sich aber auch um einen fiktiven Ausschnitt aus einem Buch, einem Film oder einer Fernsehsendung. Was auch immer es sein mag, stelle dir den Ort in deinem Kopf vor und erinnere dich an die Details. Was siehst du? Welche Empfindungen erlebst du? Ist da noch jemand bei dir oder bist du allein?

#### 2. Option

**Trauma-informierte Yogakurse sind eine hervorragende Möglichkeit, Yoga in einer Gruppe zu praktizieren.** Was macht eine Yoga-Klasse

trauma-informiert? Einige beschreiben es direkt in ihrer Klassen-Beschreibung, aber selbst eine ganz normale Yoga-Klasse kann trotzdem trauma-informiert sein, wenn du weißt, wonach du suchst, wonach du fragst und was du erwarten kannst. Auf der nächsten Seite findest du einige Hinweise, um sicherzustellen, dass der Kurs, für dich geeignet ist.

### Wie man eine trauma-informierte Yoga-Klasse findet:

1. **Sprich vor der Klasse mit deiner Yoga-Lehrerin.** Erkläre der Yoga-Lehrerin, dass du eine Überlebende von Traumata bist, 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 werden 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 unwohl fühlst. Du kannst die Lehrerin oder den Lehrer auch fragen, ob sie oder er durch den Raum gehen oder praktische Hilfe leisten wird oder ob Leute ein und aus gehen werden.
2. **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 und Achtsamkeit auszuüben bevor der Unterricht beginnt. So kannst du die Klasse in einem fest verankerten und geerdeten Zustand beginnen.
3. **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. Denke daran, dass du die Kontrolle darüber hast, wie konzentriert oder herausfordernd du jede einzelne Pose einnehmen willst - unabhängig davon, was die Yoga-Lehrerin sagt. Letztendlich hängt Yoga von deinem Wohlbefinden ab.

4. **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 Übung aus Druck oder Verpflichtung tust.
5. **Zähle in deinem Kopf, wenn die Yoga-Lehrerin es nicht tut.** Viele Überlebende von Traumata können sich im Laufe der Übung geistig von ihrem Körper dissoziieren oder die Zeit verlieren, wenn sie Schmerzen empfinden oder sich unwohl fühlen. 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-Pose durchzuführen.
6. **Denke daran, dass die Heilung ein Prozess ist.** Yoga ist ein Hilfsmittel auf dem Weg zur Besserung. 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 Klasse nicht hilft. Tue das, wobei du dich am wohlsten fühlst, sodass Yoga ein weiterer Anker in deinem Leben wird und nicht ein Grund mehr Stress zu erleben.

ÜBUNG 5

## Achtsame Meditation



In den vorherigen Achtsamkeitsübungen hast du viele Aspekte geübt, die eine effektive Meditation ausmachen. Wenn du zum Beispiel achtsam isst, erforschst du intellektuell, wie die Mahlzeit entstanden ist. Die körperliche Achtsamkeit des Yoga ergänzt deine Fähigkeit, dich auf deinen Atem und deine Gedanken zu konzentrieren. **Meditation ist in dieser Aktivität eine Kombination dieser verschiedenen Elemente, während du deinen Fokus auf den/die von dir gewählten Anker vertiefst.**

In der Aktivität „Wähle einen Anker“ auf Seite 148 hast du dich darin geübt, einen Anker auszuwählen und jeden Tag ein wenig Zeit damit zu verbringen, dich auf ihn zu konzentrieren. Die Meditation bringt diese Praxis auf eine tiefere Ebene, indem du dir Zeit im Alltag nimmst und dich auf den Anker konzentrierst, der Inspiration und Erdung in dein Leben bringt.

Wenn deine Gedanken abschweifen, reagiere, indem du deine Aufmerksamkeit mit Geduld und Selbstmitgefühl zurück zu deinem Anker lenkst. Wenn du das tust, beruhigst du das limbische System, was dir erlaubt, mehr Kontrolle zu übernehmen, wenn es versucht, dich auf eine unerwünschte Weise zu schützen. Du stärkst auch deinen Präfrontalkortex, indem du deinem Verstand beibringst, wie er auf deine Führung reagieren soll. Mit der Zeit und Übung wirst du mehr Kontrolle darüber erlangen, worauf du deine Gedanken richtest.



*Viele Menschen, die mit dem Meditieren anfangen, fragen sich oft: „Wie kann ich wissen, ob ich richtig meditiere?“ Bei der Meditation gibt es keine Meilensteine, die man erreichen muss, um das Gefühl zu haben es richtig gemacht zu haben. Allein die Tatsache, dass du dir Zeit für die Meditation nimmst und einige der unten aufgeführten Elemente einbaust, sollte als Erfolg gewertet werden.*

*Bei der Praxis der Meditation geht es nicht darum zu versuchen, uns selbst zu verwerfen und etwas Besseres zu werden.*

PEMA CHODRON



## Schritte der Übung

1. **Wähle einen Anker aus, auf den du dich gerne konzentrieren möchtest, z. B. kann dies ein Wort, ein Bild oder ein Zitat sein, das dich inspiriert.**
2. **Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst und wähle eine Tageszeit, die sich am besten für dich eignet.** Manche bevorzugen den Morgen, andere den Abend. Probiere verschiedenen Zeiten aus, um herauszufinden, was dir am besten zusagt.
3. **Wähle eine bestimmte Zeitspanne, in der du meditieren möchtest.** Du wirst vielleicht mit fünf Minuten beginnen und im Laufe der Zeit auf die gewünschte Zeitspanne hinarbeiten. Du kannst deine Zeitspanne so zurecht schneiden, dass sie deinen täglichen Bedürfnissen entspricht. Einen Timer einzustellen kann helfen, so dass du nicht ständig auf die Uhr schauen musst.
4. **Versuche dich entweder mit offenen oder geschlossenen Augen zu entspannen und konzentriere dich auf den von dir gewählten Anker, wie z. B. ein Wort, Vorstellung oder Körperempfindung.**
5. **Atme langsam und bewusst.** Finde einen Rhythmus, der sich für dich eignet (oder orientiere dich an der Übung „Tempoatmung“ auf Seite 50).
6. **Wenn deine Gedanken wandern, erkenne, was dein Geist untersuchen möchte und bringe ihn anschließend zum Anker zurück.** Sei geduldig mit dir selbst, konzentriere dich erneut und mache einfach weiter.

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

**Bringe etwas Abwechslung in deine Meditation, indem du die Zeit, den Ort und die Art und Weise wie du meditierst änderst.** Hier sind einige Ideen und Beispiele:

- **Ort**  
Versuche mal in einer Bibliothek zu meditieren, wenn du normalerweise draußen meditierst.
- **Anker**  
Such dir ein Wort oder einen Satz aus, auf den du dich als Nächstes konzentrieren möchtest, wenn du dich normalerweise auf einen physischen Anker wie das Atmen konzentrierst.
- **Zeitspanne**  
Wenn du an einem Tag fünf Minuten meditierst, versuche am nächsten Tag zehn Minuten zu meditieren.
- **Körper-Position**  
Versuche im Sitzen zu meditieren, wenn du normalerweise im Liegen meditierst.
- **Begleitung**  
Versuche mit jemandem oder einer Gruppe zu meditieren, wenn du normalerweise alleine meditierst.
- **Details deiner Umgebung**  
Versuche mit ruhiger Musik zu meditieren, wenn du normalerweise im Stillen meditierst.
- **Rythmus**  
Wenn du normalerweise im 4-2-6 Herzschlag-Rhythmus meditierst, versuche es im 3-2-4 Rhythmus.

Die Optionen sind endlos! Finde heraus, was dir am besten gefällt.

## 2. Option

**Du könntest auch eine geführte Form der Meditation ausprobieren, indem du eine Meditations-App oder einen Podcast verwendest.**

Es gibt viele ausgezeichnete Optionen, zwischen denen du wählen kannst. Hier sind einige die wir dir empfehlen können, die auch in Deutsch erhältlich sind:

- *Headspace: Meditation leicht gemacht*
- *Calm: Meditation, Schlaf, Entspannung*
- *Insight Timer*
- *7Mind: Meditations & Achtsamkeit*
- *The Mindfulness App - Tummelplatz für Erleuchtete*
- *Balloon - Der leichte, stille Einstieg*
- *Meditopia - Vereint Übung und Wissen*



STRATEGIE

5

## Zuversicht

Ich vertraue auf mich selbst

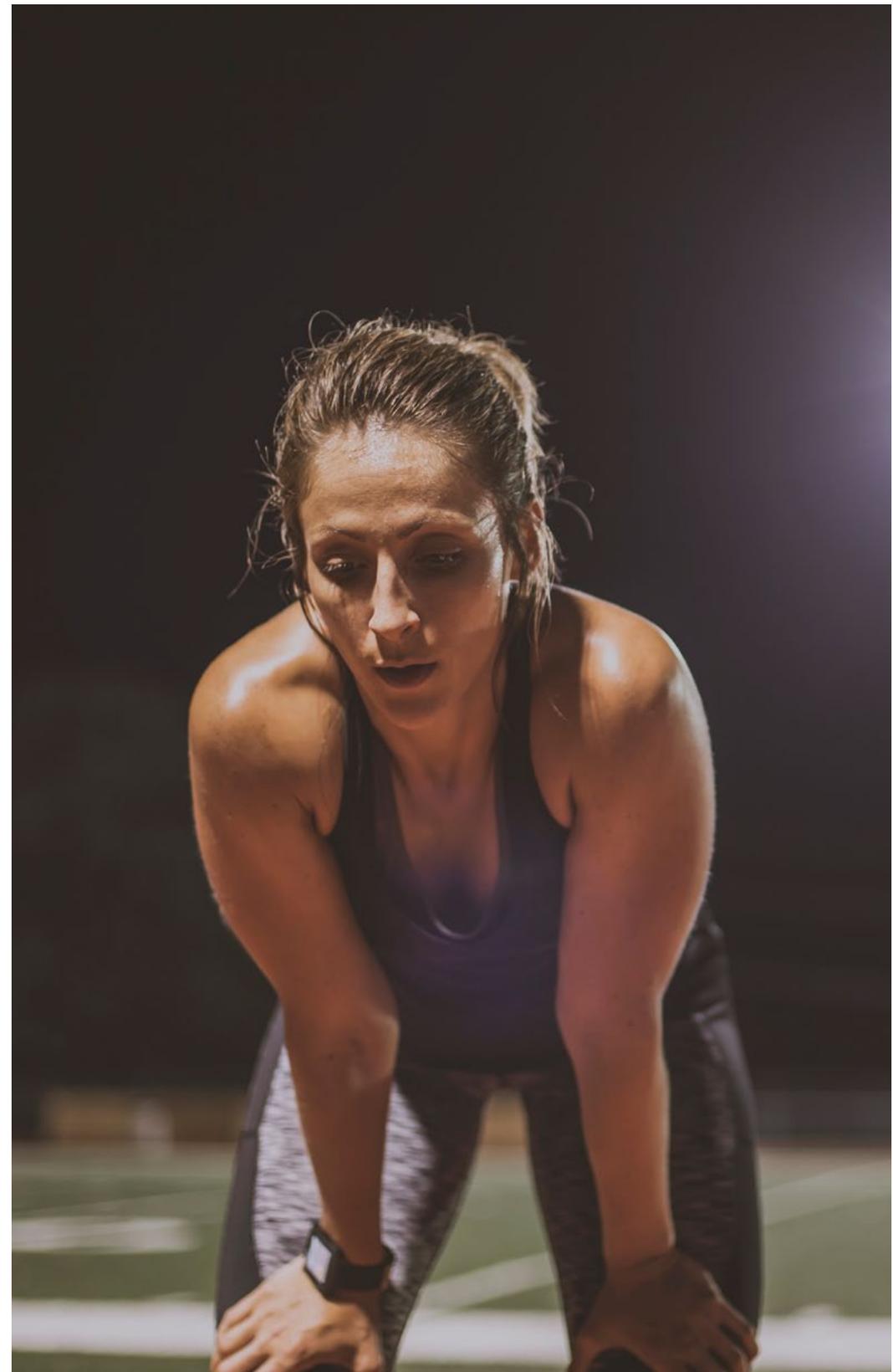
---

*Während meines persönlichen Heilungsprozesses entschied ich mich, die Erwartungen aus meiner Heilung zu streichen und stattdessen darauf zu vertrauen, dass jede Maßnahme, die ich ergriff, mir tatsächlich half, dass ich mich glücklicher und gesünder fühlte.*

SHANNON KAISER

## **Eine kurze Auffrischung von dem, was du gelesen hast**

- Zuversicht beruht auf der festen Überzeugung, dass du heilen kannst.
- Zuversicht kann im Hier und Jetzt ausgeübt werden, um die Zukunft zu beeinflussen.
- Zuversicht kann als Wachstumsbasis genutzt werden.
- Fortschritt und Wachstum erfordern Zeit und Mühe.





## ÜBUNG 1

## Feiere deine Siege

**Zwar dreht sich ein Großteil der Zuversicht darum, an deine Zukunft zu glauben, aber es geht auch darum zu glauben, dass du heute siegreich und erfolgreich bist.** Da dein Weg zur Genesung ein fortlaufender Prozess ist, können persönliche Erfolge, die du auf diesem Weg errungen hast, unbemerkt bleiben. Es gibt bestimmt Tage, an denen du das Gefühl hast, dass du in deinem Heilungsprozess kaum Fortschritte gemacht hast. Wenn du dich auf deine Zweifel, Kämpfe und Rückschläge konzentrierst, wirst du möglicherweise frustriert und ungeduldig. Diese Art von Gedanken und Gefühlen kann sich instinktiv einschleichen, weshalb es wichtig ist, zu üben sich mit Selbstmitgefühl und Liebe zu begegnen und zu erkennen, dass du, stark und widerstandsfähig bist, egal wo du bist oder was du getan hast (oder nicht getan hast).

Bei dieser Übung geht es darum, deine gegenwärtige Stärke, deinen Mut und Einfluss hervorzuheben. Es geht darum, die guten Dinge, wahrzunehmen, die du bereits tagtäglich leistest und wie du dir selbst angesichts von Schwierigkeiten Güte und Liebe erweisen kannst.

### Schritte der Übung

1. **Blicke am Ende des Tages zurück und identifiziere mindestens drei Erfolge.**

*Begegne deinem selbstkritischen Teil in dir mit Liebe und Mitgefühl. Danke diesem Teil in dir für die schwierige Arbeit, die er geleistet hat, um dir beim Überleben zu helfen.*

EMILY NAGOSKI UND AMELIA NAGOSKI

Hier sind einige Beispiele, die als Erfolge dienen könnten, egal wie unbedeutend sie erscheinen:

- Ich bin heute aus dem Bett gekommen.
- Ich habe ein Projekt beendet.
- Ich habe einen tiefen Atemzug genommen, um mich zu beruhigen und zu erden.
- Ich habe Fortschritt an einem Projekt gemacht, das mir wichtig ist.
- Ich habe mir selbst ein Kompliment gemacht.
- Ich habe meinen Kindern gesagt, dass ich sie liebe.
- Ich bin heute im Supermarkt einkaufen gegangen.
- Ich habe heute draußen Zeit verbracht.
- Mir ist heute etwas Schönes aufgefallen.

- 2. Notiere deine positiven Eindrücke, indem du sie in einem Tagebuch festhältst.** Für eine visuellere Darstellung könntest du, deine täglichen Erfolge auf den Seiten 183-184 festhalten. Du könntest deine Erfolge dadurch feiern, dass du für jeden Erfolg, einen neuen Abschnitt ausmalst. Sobald du die bereitgestellten Seiten ausgemalt hast, kannst du unter [youniquefoundation.org/coloring-pages/](http://youniquefoundation.org/coloring-pages/) weitere Seiten ausdrucken. Du könntest auch versuchen, deine positiven Eindrücke in einem Kunst-Tagebuch festzuhalten (siehe Seite 134).



*Du wirst mehr aus dieser Übung herausholen, wenn du sie zu einer täglichen Praxis machst. Dennoch solltest du nicht vergessen, dass jeder Zeitpunkt eine gute Möglichkeit darstellt deine Erfolge anzuerkennen.*

- 3. Halte einen Moment inne, nachdem du drei Erfolge aufgelistet hast, um dich zu freuen und Dankbarkeit auszuüben.**

### Vertiefe dein Erlebnis

#### 1. Option

**Verwende deine Eindrücke, um einen mitfühlenden Brief an dich selbst zu verfassen.**

Zähle in diesem Brief auf, was du an dir selbst schätzt. Du könntest die folgenden Sätze, als Anhaltspunkt verwenden:

- Ich verstehe, dass du ...
- Ich weiß, dass du ...empfindest.
- Ich empfehle dir ...

#### 2. Option

**Verwende das Rad der Emotionen, um herauszufinden, welche Emotionen du empfunden hast, als du deine Erfolge aufgeschrieben hast.** Haben sich deine Gefühle verändert nachdem du über deine Erfolge nachgedacht hast? Haben sich deine Gefühle verändert, während du dich bemüht hast deine Stärken wahrzunehmen?

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!*



## ÜBUNG 2

# Posttraumatisches Wachstum



Stelle dir vor, dass dein Weg zur Genesung eine Blume ist. Eine Lotusblume hat, obwohl sie in Dreck und Schlamm begraben ist, die Fähigkeit, sich durch die Finsternis zu erheben, um über dem Wasser zu erblühen und zu gedeihen. Ihre Samen können Hunderte von Jahren schlummern, aber dennoch eine „Wiedergeburt“ erleben, wenn die richtigen Bedingungen herrschen. In ähnlicher Weise kann die Aufarbeitung eines Traumas zu unerwartetem Wachstum und Stärken führen. **Dies wird als posttraumatisches Wachstum bezeichnet, das definiert ist als die positiven Veränderungen, die eintreten, wenn eine Person ihren Weg zur Heilung antretet und ihr Trauma verarbeitet.**

Manchmal sind diese Stärken im gegenwärtigen Augenblick nicht leicht zu erkennen oder zu schätzen, aber die Kultivierung der Strategie der Zuversicht hilft dir nicht nur, an deine Fähigkeit zu glauben, in der Zukunft Fortschritt zu machen und zu heilen, sondern sie hilft dir auch, deine Stärken und das Wachstum zu erkennen, das du bereits gemacht hast. Indem du die Triumphe, die Art und Weise, wie du gewachsen bist, und die positiven Handlungen wahrnimmst, die du inmitten deiner Kämpfe vollbracht hast, kannst du deine Perspektive von einem hoffnungslosen Zustand auf die Zukunft zu Zuversicht auf eine großartige Zukunft umwandeln.

*Jeder Kampf ist wie Schlamm  
– es gibt immer ein paar  
Lotussamen, die darauf warten,  
zu sprießen.*

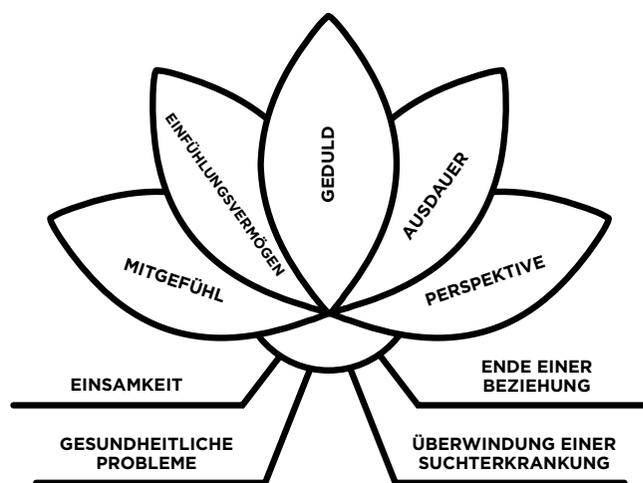
AMIT RAY

Als Überlebende hast du bereits viel Stärke errungen, diese Übung soll dir helfen, über andere Arten der Entwicklung nachzudenken, die du dir in deinem bisherigen Heilungsprozess angeeignet hast.

Wirf bitte einen Blick auf die Lotusblüte im folgenden Bild. Auf den Wurzeln der Blume stehen Beispiele für mögliche Herausforderungen, die jemand haben könnte. Auf jedem Blütenblatt findest du Beispiele für Stärken, die inmitten dieser Herausforderungen entfaltet werden können.



Jeder Mensch wächst auf unterschiedliche Weise und zu unterschiedlichen Zeiten, daher wird von niemandem verlangt, aus schwierigen Situationen zu wachsen. Du hast hier die Kontrolle über dein eigenes Leben.



## Schritte der Übung

- 1. Drucke ein Exemplar der Lotusblume von unserer Website aus oder übertrage eines der Bilder der Lotusblume (auf der Seite 190) in dein Notizbuch.** Wenn du möchtest, kannst du einige Haftnotizen auf die obere Hälfte einer leeren Seite kleben, um deine Blütenblätter darzustellen.
- 2. Identifiziere eine Herausforderung oder eine Auseinandersetzung, die du überwunden hast**

**oder gerade durchstehst.** (Es kann dir helfen, mit etwas Kleinerem zu beginnen, bevor du eine größere Herausforderung durchdenkst). Schreibe dies unter die Wurzeln deiner Lotusblumen-Abbildung oder auf die untere Hälfte deines leeren Papiers.

- 3. Fülle die Blütenblätter mit potenziellem Wachstums-Eigenschaften aus.** Überlege dir Bereiche, in denen du in der Zeit, in der du die Herausforderung bewältigt hast oder bewältigst, gewachsen bist oder wachsen möchtest. Schreibe diese auf die Blütenblätter der Lotusblume oder auf jeden deiner Haftzettel.

Nachfolgend findest du eine Liste von Bereichen potenziellen Wachstums, die du in Betracht ziehen kannst, wenn du Schwierigkeiten hast, den Anfang zu machen. Diese Liste ist nicht vollständig, also zögere bitte nicht, deine eigene hinzuzufügen!

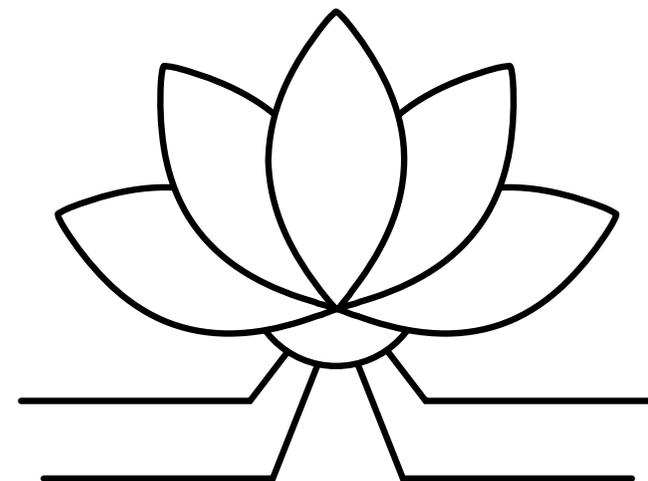
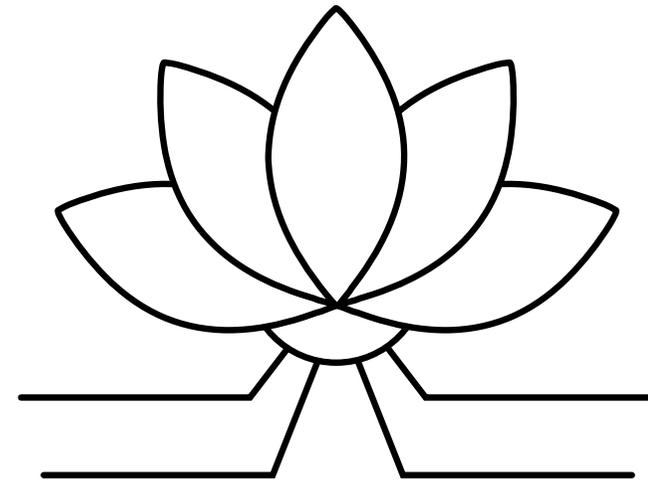
- Persönliche Stärke
- Emotionale Regulierung
- Verbindung mit anderen
- Umgang mit anderen
- Lebenszufriedenheit
- Nähe zur Familie
- Wille zum Leben
- Veränderungen im Lebensstil
- Neue Möglichkeiten
- Optimismus
- Spirituelle Veränderung
- Einfühlungsvermögen
- Wertschätzung des Lebens
- Widerstandsfähigkeit
- Verstärkter Glaube an dich selbst
- Selbstverständnis
- Mitgefühl
- Gefühl der Zugehörigkeit
- Verstärktes Vertrauen in die Menschheit
- Ausdauer
- Geduld
- Selbst-Entdeckung

4. **Wertschätzung deines Wachstums.** Nachdem du damit zufrieden bist, wie viele Blütenblätter du ausgefüllt hast, nimm dir einen Moment Zeit, um die erstaunlichen Qualitäten zu erkennen, die du derzeit besitzt und die dir helfen, auf deinem Weg zur Heilung weiter voranzukommen.

### Vertiefe dein Erlebnis

**Du kannst die Metapher der Lotusblume auf Achtsamkeit und die Gedanken anwenden, auf die du dich konzentrieren möchtest.** Die Wurzeln können einen schwierigen Gedanken darstellen, mit dem du dich abgemüht hast und den du ändern möchtest, um Platz für neues Wachstum zu schaffen. *(Beispiel: „Ich kann nicht in der Nähe meiner Familie sein, weil es zu schmerzhaft ist.“)*

Die Blütenblätter können den neu formulierten Gedanken darstellen, der dir Hoffnung und Heilung schenkt wie z. B.: *„Ich kann mich dafür entscheiden, in meinem Leben mit Menschen zusammen zu sein, bei denen ich mich geborgen und wertgeschätzt fühle. Außerdem bin ich in der Lage, Grenzen zu setzen und diese aufrechtzuerhalten.“*



## ÜBUNG 3

## Auf die Zukunft blicken



Ein wichtiger Teil der Zuversicht ist die Erkenntnis, dass nicht alles für immer gleichbleiben wird. Es geht darum, nach vorne zu blicken und neue Möglichkeiten zu sehen - eine Zukunft zu sehen, die sich von der unterscheidet, wie sie „immer“ war oder wie sie „immer“ sein wird. Manchmal kann es einfacher sein, nach vorne zu schauen, wenn du etwas hast, auf das du hoffst - etwas, das dir etwas bedeutet oder das dir Freude bereiten wird.

**Diese Übung wird dir helfen, die Dinge zu erkennen, die dir wichtig sind.** Auf diese Weise kannst du eine klare Vorstellung davon haben, wohin du dich im Leben hinbewegst. Was auch immer du als wichtig für dich identifizierst, kann als Erinnerung daran dienen, warum du die Zuversicht daran annimmst, dass Heilung möglich ist. Es kann dir auch dabei helfen, Beschlüsse zu fassen, indem es die Entscheidungen, die du triffst, mit dem in Einklang bringt, was dir am wichtigsten ist.

### Schritte der Übung

1. **Stelle dir einen typischen, durchschnittlichen Tag in deinem Leben vor, an dem alles reibungslos läuft.** Damit ist nicht der Tag gemeint, an dem du im Lotto gewinnst oder in den Urlaub fährst. Vielmehr ist es ein Tag, der deine normale Routine mit einbezieht, aber dennoch als einer der besten Tage in Erinnerung bleibt.

*Sag mir, was hast du mit deinem kostbaren Leben vor?*

MARY OLIVER

Dies könnte ein Tag sein, der morgen, nächste Woche, nächsten Monat, nächstes Jahr usw. eintritt.

**2. Stelle dir vor, was an diesem Tag passiert, angefangen vom Aufwachen bis zum Schlafengehen.**

- Wo gehst du hin?
- Was unternimmst du?
- Wie gehst du mit anderen um?
- Mit wem verbringst du deine Zeit?
- Welche Erlebnisse hast du?
- Welche Details machen diesen Tag so besonders?

**3. Während du über diese Fragen nachdenkst, schreib eine Beschreibung deines Tages auf.**

**4. Wenn du mit deiner Beschreibung fertig bist, denke an deinen idealen „normalen“ Tag zurück.** Welche Erkenntnisse gibt er über das, was dir am wichtigsten ist? Welche Dinge deines Alltags bereiten dir am meisten Freude?

**5. Erstelle eine Liste mit mindestens drei Dingen, die du gelernt hast.** Bewahre diese Liste irgendwo auf, wo du sie bei Bedarf zur Erinnerung schnell lesen kannst.

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

**Eine andere Möglichkeit, in die Zukunft zu blicken, besteht darin, sich vorzustellen, wie du in Zukunft selbst eine persönliche Nachricht an dich sendest.** Unten ist eine kurze Visualisierung, die hierbei helfen kann:

Schließe deine Augen und stelle dir vor, du stehst an einem Strand und schaust zum Horizont hinaus, der das Meer und den Himmel trennt. Du siehst, wie ein Ruderboot an Land kommt. Dein zukünftiges Selbst tritt aus dem Boot und geht auf dich zu. Als du näherkommst, siehst du, dass du eine kleine Kiste mit dir herumträgst, die du sehr behutsam hältst. Du überreichst dir selbst ein Geschenk, eine Botschaft der Weisheit, die dir in diesem Augenblick helfen wird. Du öffnest die Kiste und schaust hinein. Was siehst du? Was ist die Botschaft?

### 2. Option

Wenn du mehr Orientierungshilfe oder Inspiration bei der Ermittlung dessen, was dir am wichtigsten ist, bevorzugst, kann dir die folgende Wortliste weitere Anregungen geben. **Studiere die Liste durch und umkreise alle Wörter, die für dich von Bedeutung sein könnten.**

- Abenteuer
- Akzeptanz
- Aufgeschlossen
- Ausdauer
- Authentizität
- Autorität
- Beharrlichkeit
- Bequemlichkeit
- Bescheidenheit
- Beziehungen
- Dankbarkeit
- Disziplin
- Ehrgeiz
- Ehrlichkeit
- Einfühlungsvermögen
- Einsamkeit
- Entschlossenheit
- Erkenntnis
- Familie
- Freiheit
- Freizeit
- Freundschaft
- Frieden
- Geduld
- Gesundheit
- Gleichgewicht
- Herausforderung
- Hoffnung
- Humor
- Integrität
- Intellektuell
- Intuition
- Kreativität
- Leidenschaft
- Leistung
- Liebe
- Macht
- Mitgefühl
- Mitwirkung
- Mut
- Möglichkeit
- Optimismus
- Originalität
- Popularität
- Respekt
- Ruhm
- Schönheit
- Selbst-Annahme
- Selbstachtung
- Selbstlosigkeit
- Selbstverpflichtung
- Selbstwertgefühl
- Sexualität
- Sicherheit
- Spaß
- Spiritualität
- Stabilität
- Talentiert
- Toleranz
- Tradition
- Treue
- Unabhängigkeit
- Verantwortung
- Verbindung
- Vergebung
- Vergnügen
- Verlässlichkeit
- Verpflichtung
- Vertrauen
- Vorfreude
- Wissen
- Wohlstand
- Zugehörigkeit
- Zuverlässigkeit
- Zweck

## ÜBUNG 4

# Dein Körper wird dir danken

**Haftungsausschluss:**

Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Wenn du dir Sorgen darüber machst, ob die Übungen sich für deinen individuellen Gesundheitszustand eignen, solltest du sie nur durchführen, wenn du sie vorher mit deinem Arzt abgesprochen hast. Diese Übungen können zu Verletzungen führen. Höre sofort auf, wenn du dich während dieser Übungen schwach, körperlich unwohl fühlst, oder dir schwindelig wird. Du bist allein dafür verantwortlich, innerhalb deiner körperlichen Grenzen Sport zu treiben und gegebenenfalls ärztlichen Rat und Hilfe einzuholen. Die Younique Foundation haftet nicht für Verletzungen, die durch die Teilnahme an den Übungen in diesem Arbeitsbuch verursacht werden könnten.

Hast du in der Vergangenheit jemals etwas für deinen Körper getan, wofür du heute noch dankbar bist? Hast du zum Beispiel mehr als acht Stunden geschlafen, damit du dich am nächsten Tag auf eine wichtige Aufgabe konzentrieren konntest? Möglicherweise bist du schon einmal spazieren gegangen und hast dich danach voller Energie und munter gefühlt. Solche Handlungen im Alltag tragen nicht nur dazu bei, dass du dich körperlich besser fühlst, sondern helfen auch bei der Verarbeitung von Traumata, die in deinem Körper feststecken.

**Die Strategie der Zuversicht anzuwenden, um deinem Körper bei der Bewältigung von Traumata zu helfen, bedeutet manchmal, dass du heute etwas tust, von dem du vielleicht keinen unmittelbaren Vorteil siehst, aber auf das dein zukünftiges Selbst zurückblicken und dir danken wird.**

## Schritte der Übung

1. Stelle dir dein zukünftiges Selbst vor und

*Ich habe gelernt, meinen Körper mehr zu lieben, als sich mein Fokus von meinem Aussehen auf die Dankbarkeit richtete.*

**TENE EDWARDS**

### **kultiviere ein Gefühl der Selbstliebe und des Selbstmitgefühls.**

- 2. Stelle dir selbst die Frage: „Was kann ich heute für meinen Körper tun, wofür mein zukünftiges Selbst mir später danken wird?“**
- 3. Ergreife Maßnahmen für mindestens eine Sache, die du heute für dich selbst tun kannst.**

Hier sind einige Tipps, die dir helfen können, eine Aktion auszuwählen und zu planen, wann du sie durchführen wirst:

- Schreibe einen Plan für die Aktivitäten in deinen Kalender, damit du nicht entscheiden musst, was du tun wirst, wenn es soweit ist (und dir möglicherweise Ausreden einfallen werden, um es nicht tun zu müssen).
- Wenn du nicht viel Zeit hast, kannst du etwas Kleines, aber Bedeutsames tun, wie z.B. ein paar beruhigende Atemzüge nehmen, während du an einer Ampel wartest oder die Treppe statt des Aufzugs nehmen.
- Hier ist eine kurze Liste von Ideen, die du ausprobieren kannst, wenn du nicht weiterkommst:
  - » Dehne dich vor dem Schlafengehen.
  - » Mache einen kurzen Spaziergang (entweder alleine oder mit jemandem zusammen).
  - » Tanze zu deinem Lieblingslied während dem Kochen.
  - » Gebe jemandem eine liebevolle Umarmung oder empfang eine Umarmung.

- » Mache die Hausarbeit zu einem Workout.
- » Nehme die Treppe anstelle des Aufzugs.
- » Treibe ein wenig Sport.
- » Bestelle Wasser anstatt eines Kaffees.
- » Gehe früh zu Bett.

## **Vertiefe dein Erlebnis**

### **1. Option**

**Versuche, dein Ziel mit einem anderen Ziel der 5 Strategien zu verbinden.** Zum Beispiel:

- Versuche einen fünfminütigen Spaziergang mit der Übung „Tempo-Atmung“ auf Seite 50 zu kombinieren.
- Kombiniere eine Dehnung vor dem Schlafengehen mit der Übung „Progressive Muskelentspannung“ auf Seite 92.
- Kombiniere ein gesunden Snack mit der Übung „Achtsames Essen“ auf Seite 158.
- Kombiniere früh ins Bett gehen mit der Übung „Erstellen einer Schlafroutine“ auf Seite 28.

Was auch immer du versuchst, die Anwendung von mehr als einer Strategie in deinem täglichen Handeln wird eine bereichernde Erfahrung sein.

### **2. Option**

**Schreibe einen kurzen Brief an deine Vergangenheit und bedanke dich bei ihr für etwas, das du heute zu deinem Vorteil getan hast.**

## ÜBUNG 5

# Ein Vision-Board erstellen



Wie in der Übung „Auf die Zukunft blicken“ auf Seite 192 besprochen, mag es sein, dass du keine klare Vorstellung davon hast, wohin du gehen wirst oder wer du sein möchtest, besonders dann, wenn du keine Idee von den Dingen hast, die dir am wichtigsten sind. Es ist zwar wichtig, Dinge aufzuschreiben, die dir am wichtigsten sind, aber eine weitere Möglichkeit ist proaktiv in die Zukunft zu blicken und deine Zukunft buchstäblich zu visualisieren.

**Eine Vision-Board ist eine Collage von Bildern, die deine ideale Zukunft darstellen können.**

Ein Vision-Board bietet dir einen Ort, an dem du deine Träume durchdenken kannst und ermöglicht es dir, wirklich zu SEHEN, wie sie aussehen könnten, außerdem erinnert es dich täglich daran, was dir wichtig ist. Vergiss jedoch nicht, dass ihre bloße Existenz deine Zukunft nicht garantieren kann. Um die Träume deines Vision-Boards Wirklichkeit werden zu lassen, musst du sie in die Tat umsetzen!



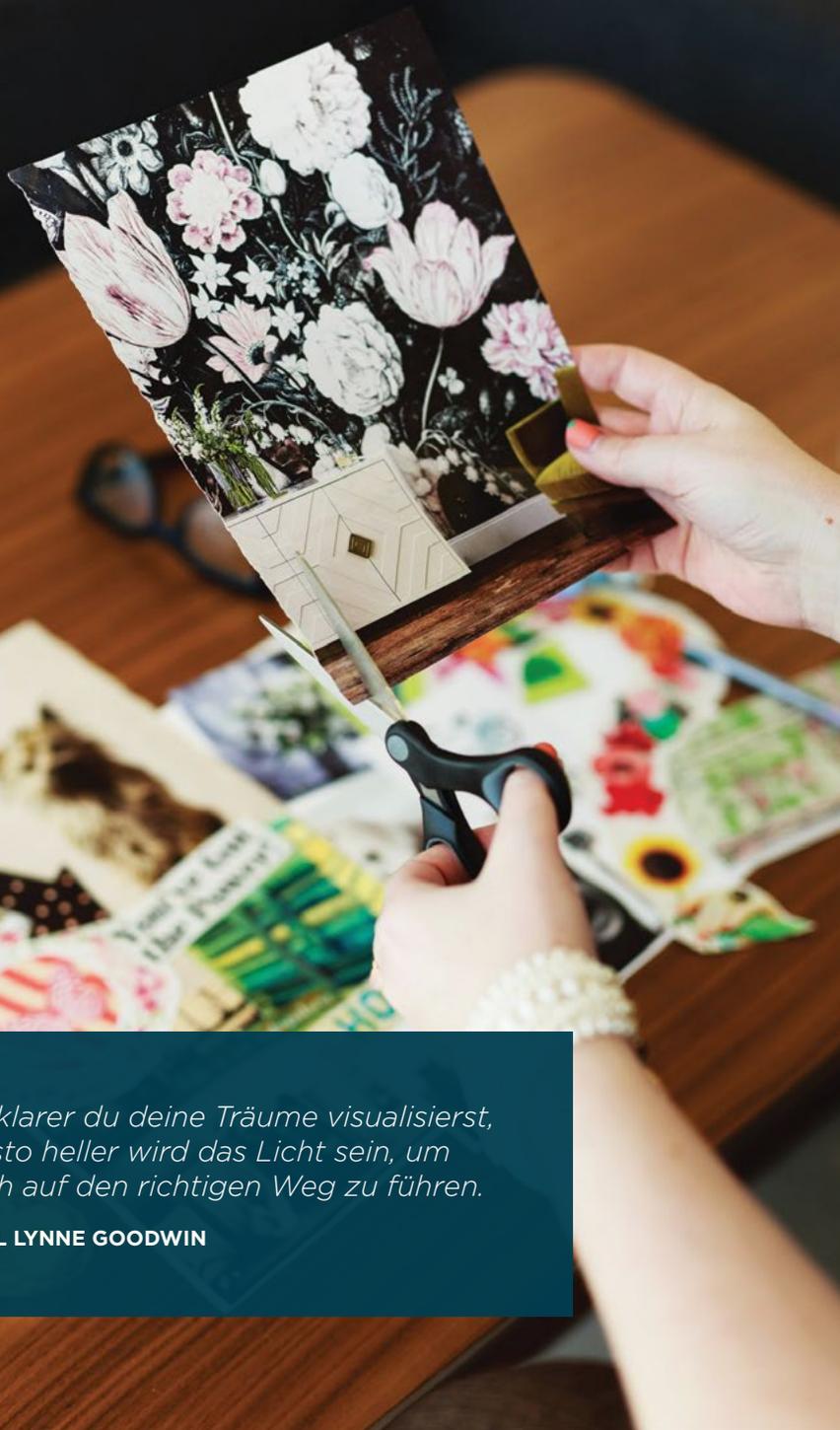
Ein Vision-Board kann zwar ein mächtiger Schritt in die richtige Richtung sein, aber es wird deine Ziele nicht von alleine erfüllen. Nur du kannst dies erreichen, indem du dein Vision-Board als Motivation und Inspiration nutzt, um einen Plan aufzustellen, wie du sie erreichen wirst.

**Schritte der Übung**

- 1. Entscheide dich, wie dein Vision-Board aussehen soll.** Vision-Boards können auf verschiedene Weise hergestellt werden, wie z.B. als Schwarzes Brett in deinem Schlafzimmer, als Collage in deinem Tagebuch, als Ordner auf deinem Schreibtisch bei der Arbeit oder sogar als

*Je klarer du deine Träume visualisierst, desto heller wird das Licht sein, um dich auf den richtigen Weg zu führen.*

**GAIL LYNNE GOODWIN**



Desktop-Hintergrund auf deinem Computer. Wofür auch immer du dich entscheidest, versichere dich, dass es irgendwo steht, wo du es oft sehen kannst. Entscheide dich für die Größe und den Platz, mit dem du arbeiten wirst.

2. **Sammele Bilder.** Suche Bilder in Zeitschriften oder im Internet, die das verkörpern, was du erreichen möchtest. Wenn du zum Beispiel eine bessere Beziehung zu jemandem aufbauen möchtest, kannst du das Foto einer Pflanze verwenden, die dieses Wachstum repräsentiert. Du könntest auch ein Bild von euch beiden verwenden. Es gibt keine Regeln für was du verwenden sollst oder nicht. Für Ideen kannst du die Liste deiner wichtigsten Dinge, aus der Übung „Auf die Zukunft blicken“ auf Seite 192 zu Rate ziehen.
3. **Ordne die Bilder zusammen.** Überlege dir hierbei, wie dein Vision-Board aussehen soll, möchtest du, dass alle deine Fotos wie eine Collage ohne Weißraum zusammengesetzt werden? Oder möchtest du Bilder, die alle die gleiche Form und Größe haben? Verbringe Zeit damit, die Fotos so zu gestalten, wie es dir am besten gefällt.
4. **Setze das Datum auf dein Vision-Board.** Wenn dir diese Übung gefällt, wirst du in Zukunft vielleicht öfters ein Vision-Board erstellen. Indem du das Datum, egal ob es nur der Monat oder das Jahr ist, auf jedes Vision-Board schreibst, kannst du erkennen, wie sich deine Träume verändert haben, wie du deine Ziele erreicht hast oder wie du mit der Zeit gewachsen bist.

5. **Platziere es an einem Ort, an dem du es regelmäßig sehen wirst.** Du hast mit einer Vorstellung davon begonnen, wo du es haben wolltest, jetzt ist es an der Zeit, es aufzuhängen oder die Datei auf deinen Computer zu übertragen, damit du es jeden Tag sehen und dich daran erinnern kannst, welche Ziele und Träume du hast.

## Vertiefe dein Erlebnis

### 1. Option

**Erstelle ein Vision-Board, das sich auf einen bestimmten Bereich deines Lebens konzentriert.** Du könntest zum Beispiel ein Vision-Board speziell für Beziehungen in deinem Leben erstellen. Du kannst mehrere Vision-Boards kreieren oder du kannst jederzeit ein neues erstellen, wenn du möchtest. Wenn du sie inspirierend und motivierend findest, kannst du eines für die Arbeit und eines für dein Zuhause erstellen. Du könntest auch viele verschiedene im Haus aufhängen, die verschiedene Dinge repräsentieren, in denen du dich gerne verbessern möchtest (z.B. könnte ein Vision-Board über deine Beziehung zu deinem Partner in deinem Schlafzimmer hängen oder ein Vision-Board über Ernährung könnte in deiner Küche sein).

### 2. Option

**Verwende dein Vision-Board, um neue Ziele zu setzen.** Denke daran, dass ein Ziel etwas Realistisches und Messbares darstellt, das du erreichen möchtest. Du kannst klein anfangen

und noch heute mit der Beantwortung dieser Frage beginnen:

Was ist etwas, dass ich diese Woche tun kann, um meiner Vision näher zu kommen?

---

---

---

---

**ES IST GUT, EIN ENDE FÜR DEN WEG IN SICHT ZU HABEN AUF DEN MAN ZUSTEUERT, ABER AM ENDE IST ES DER WEG, AUF DEN ES ANKOMMT.**

Ursula Le Guin



the  
younique  
FOUNDATION