

:



SOFORTHILFE



Gefühle oder Gedanken überrollen Dich? Hier findest Du eine Reihe konkreter Übungen, mit denen Du wieder Abstand gewinnen kannst.

IM ZEITRAUM _____

VON : BIS ACHT



:

PASS GUT AUF DICH AUF

DIE METHODE

Herzlich Willkommen auf einer kleinen Reise in die Welt der Selbstfürsorge. Selbstfürsorge ist ein wichtiger Bestandteil im Werkzeugkasten der mentalen Gesundheit. Große Ereignisse wie Pandemien oder Naturkatastrophen mögen außerhalb Deiner Kontrolle liegen. Deine eigene Reaktion auf diese Ereignisse fällt hingegen in Deinen Kontrollbereich. Das ist ein guter Grund, sich mit Maßnahmen zur Stressreduktion zu beschäftigen und diese Kontrolle zurückzugewinnen. Sorge für Dich und mach etwas, das Dir gut tut.

Du denkst jetzt vielleicht an eine wunderbare Ganzkörperbehandlung im SPA? Das ist zwar zweifelsfrei auch ein Teil der Selbstfürsorge, aber ernsthaft für sich selbst zu sorgen, beinhaltet mehr. Doch was ist der Schlüssel dazu? Selbstfürsorge sollte kein sporadisches Highlight darstellen, dass Du Dir ab und an gönnst, sondern zu einem festen Bestandteil Deines Alltags werden. Deshalb geht es nun darum, Deine eigene, alltagstaugliche Sammlung der Selbstfürsorge anzufertigen. Auf diese persönliche Sammlung kannst Du täglich zurückkommen, z.B. gleich am Morgen. Plane die Aktivitäten bewusst in Deinen Tagesablauf ein. Zusätzlich kannst Du diese Seite aufschlagen, sobald Langeweile oder Unwohlsein in Dir aufkommen, Dir eine Aktivität aussuchen und Dich so um Dein Wohlbefinden kümmern.

SO FUNKTIONIERT'S

1. ABC Brainstorming

Sammele so viele Aktivitäten wie möglich, die Dir normalerweise gut tun. Nutze als Hilfe gerne das ABC und suche zu jedem Buchstaben eine Aktivität.

2. Körper, Kopf und Herz ansprechen

Schau Dir Deine Aktivitätensammlung an. Welche dieser Aktivitäten zielen eher auf Deinen Körper ab? Welche auf Deinen Kopf, also Dein Denken? Und welche auf dein Herz, d.h. sie berühren Dich emotional? Du kannst die Aktivitäten entweder mit drei verschiedenen Farben oder mit verschiedenen Formen markieren, z.B. ein Sternchen für Kopf, ein Kreuz für Körper und ein Herz für, nun ja, das Herz. Falls Du in einem Bereich weniger hast als in den anderen, ergänze Deine Sammlung um neue Aktivitäten aus dieser Kategorie.

3. Selbstfürsorge in sozialer Isolation

Nun schau Dir Deine erweiterte Aktivitätensammlung erneut an. Welche dieser Aktivitäten kannst du auch in Quarantäne bzw. sozialer Isolation ausführen? Welche sind zumindest in abgewandelter Form durchführbar? Übertrage diese Aktivitäten in die Spalte rechts. Du könntest z.B. Deine Yogamatte zu Hause ausrollen und Dich durch ein YouTube-Video führen lassen anstatt ins Yogastudio zu gehen. Oder statt mit Deiner besten Freundin einen Kaffee trinken zu gehen, diese anrufen.

4. Lass dich inspirieren!

Auf der nächsten Seite findest Du eine Sammlung unterschiedlichster Aktivitäten. Schau einfach mal durch: Gibt es etwas, an das Du noch nicht gedacht hast? Was könntest Du Dir vorstellen, selbst einmal auszuprobieren? Markiere diese Aktivitäten und füge sie Deiner Sammlung hinzu.

MIR GEHT ES GUT, WENN ICH ...

- A _____
- B _____
- C _____
- D _____
- E _____
- F _____
- G _____
- H _____
- I _____
- J _____
- K _____
- L _____
- M _____
- N _____
- O _____
- P _____
- Q _____
- R _____
- S _____
- T _____
- U _____
- V _____
- W _____
- X _____
- Y _____
- Z _____

IN ISOLATION KÖNNTE ICH STATTDESSEN ...

NOTIZEN / GEDANKEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PASS GUT AUF DICH AUF

INSPIRATIONSLISTE

Verschiedenes

- : Jemandem einen Brief schreiben
- : Karaoke singen, z.B. mit Hilfe von YouTube
- : Einen Podcast oder Vortrag anhören
- : Einen neu entdeckten Radiosender hören
- : An einem online-Wettbewerb teilnehmen.
Hast Du z.B. schon einmal von Hackathons gehört?
- : Dich mit Hilfe des Inhalts aller Kleiderschränke in Deiner Wohnung verkleiden
- : Zukunftspläne schmieden
- : In der Badewanne entspannen, ob mit warmen, kaltem oder keinem Wasser, bleibt Dir überlassen
- : In Erinnerungen schwelgen, Fotos sortieren oder ein Fotobuch gestalten
- : Ein Kerze anzünden und beobachten
- : Tagebuch schreiben

Kurze Achtsamkeitsübungen

- : Ein großes Glas Wasser bewusst trinken
- : Einmal das Fenster öffnen, Augen schließen und zuhören
- : Aus der Lieblingstasse Tee oder Kaffee auf dem Lieblingsplatz trinken
- : Sich einmal in alle Richtungen strecken, tief durchatmen und sich gerade hinsetzen

Kochen

- : Essig oder Öl selber machen mit Anleitung aus dem Internet
- : Einen Kuchen backen und schön dekorieren, z.B. mit Zuckerguss.
- : Aus den Vorräten, die Du zu Hause hast, ein Drei-Gänge-Menü kreieren
- : Nach dem Lieblingsrezept einer nahestehenden Person fragen und zusammen per Video-Call kochen

Zusammen

- : Schmusen
- : Eine Kissenburg im Wohnzimmer bauen
- : Zusammen ein Bild malen
- : Den nächsten Urlaub planen und sich dorthin träumen
- : Musik hören, z.B. von Bands, die man schon einmal live zusammen gesehen hat
- : Sich extra viel Zeit nehmen, um ohne Ablenkung mit den Kindern / dem Partner zusammen zu sein
- : Jemanden sagen, dass man ihn/sie liebt
- : Über seine Kinder oder Enkel sprechen
- : Witze anhören

Spielen

- : Puzzle Marathon
- : Activity spielen
- : Partyspiele über Videocalls

Sport

- : Tägliche virtuelle Sportstunde, hierzu gibt es viele Angebote im Internet
- : Einen neuen Sport ausprobieren: Inline-Skaten, Bouldern, Slack-Linen, etc.
- : Handstand, Lotussitz oder eine andere akrobatische Fähigkeit erlernen

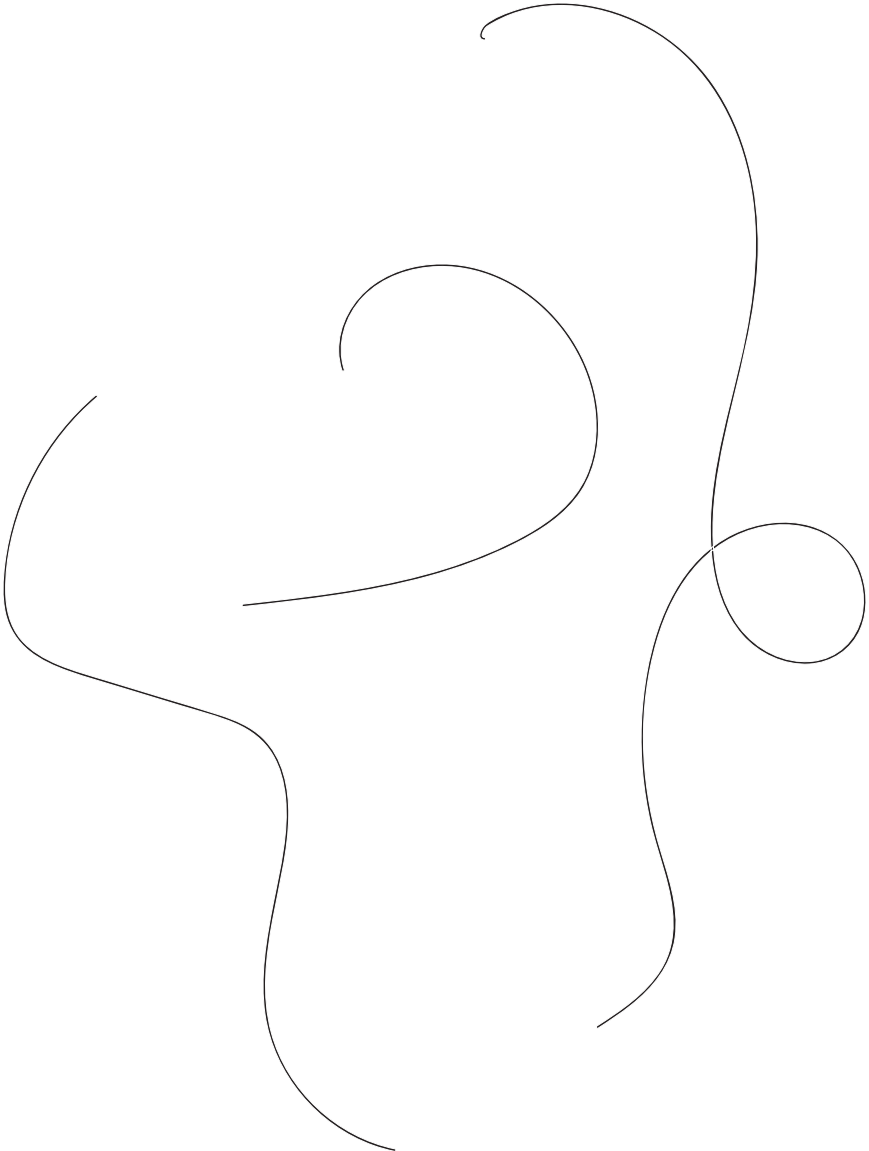
Basteln / DIY

- : Ein Memory basteln mit eigenen Motiven
- : Blumentöpfe verzieren
- : Ein Insektenhotel bauen
- : Eine Collage aus Zeitschriften anfertigen
- : Eine Murbelbahn basteln
- : Origami (japanische Papierfaltkunst) lernen
- : Knete selber machen aus Salzteig oder Stärke und Wasser

MAL MAL WAS

:

Mach aus den Linien ein Gesicht.



:

ABSTAND NEHMEN VON NEGATIVITÄT

DIE METHODE

In Situationen, die uns überfordern, fühlen und handeln wir nicht immer so souverän, wie wir dazu normalerweise in der Lage sind. Die hier beschriebene Übung stammt aus dem Bereich der Selbstführung und zielt darauf ab, alte Denkmuster und automatische Gefühlsreaktionen zu erkennen und zugrunde liegende Konflikte zu meistern. Durch die regelmäßige Durchführung dieser Übung kannst Du einen besseren Zugang zu Deinen Gefühlen und verschiedenen Anteilen Deiner Persönlichkeit erlangen sowie diese bewusster steuern. Das Konzept der inneren Anteile gründet in der „Systematischen Therapie mit der inneren Familie“ (IFS Internal Family System) nach Prof. Dr. Schwartz. Es findet sich gegenwärtig bei Prof. Dr. Schulz-von-Thun in Form des „inneren Teams“ und wurde der breiten Öffentlichkeit mit David Prechts Bestseller „Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?“ bekannt. Nach Precht haben wir alle innere Personen oder Stimmen, die mitunter widerstreitende Positionen vertreten und so Konflikte entstehen lassen.



DAS BRINGT MIR DIE METHODE


Die folgende Übung macht erfahrbar, dass Du Deine einzelnen Anteile und Gefühle nicht bist, sondern diese lediglich hast. Auch zunächst unangenehm erscheinende Gefühle und Gedanken können durch diese Achtsamkeitsmethode Positives offenbaren. Es gilt der Grundsatz, dass jeder Anteil von Dir eine positive Intention verfolgt. Diese herauszufinden und sie zu würdigen, auch wenn sie zu einer unerwünschten Verhaltensweise führen sollte, macht eine Aussöhnung mit konflikthafem Verhalten und Erleben möglich. Das Ziel soll sein, dass Du gegenüber allen Anteilen Deiner Persönlichkeit eine empathische Haltung einnimmst, sie etwas auf Distanz bringst ohne sie jedoch abzulehnen, so dass Dein Wesenskern in einem sog. „selbstnäheren Zustand“ mehr Raum gewinnen kann.



Quelle der Übung: „Selbst in Führung“ von Dietz & Dietz, 2008, S. 100-101



MEINE GEDANKEN DAZU

SO FUNKTIONIERT'S



 Setze Dich an einem ruhigen Ort bequem und aufrecht hin.
 (Meditationshaltung)



 Schließe die Augen oder schaue entspannt vor Dich hin und konzentriere Dich auf Dein Inneres.


 Fokussiere Dich auf Deinen Atem, beobachte ihn.


 Wenn Du durch Gedanken, Körperwahrnehmungen oder Gefühle abgelenkt wirst, frage Dich, welcher innere Anteil Deiner Person sich damit meldet und wende Dich ihm zu.


Wenn Du möchtest, kannst Du hinterfragen, was Dir dieser innere Anteil oder das Gefühl mitteilen möchte. Wenn es eine anstehende Erledigung oder Aufgabe ist, oder ein Gedanke, den Du nicht vergessen möchtest, notierst Du das auf einem Zettel.

 Wenn sich dieser Anteil / die Wahrnehmung daraufhin zurückziehen, nimm den inneren Zustand wahr. Das kann Leichtigkeit, Leere, Freude oder ein anderes Gefühl sein.


 Wenn sich der Anteil und die dazugehörige Wahrnehmung nicht zurückziehen, verweile etwas bei ihm und frage, was er braucht oder was er befürchtet. Vielleicht ist er dann bereit, sich für ein paar Minuten von Dir zu lösen und beobachtend in den Hintergrund zurückzuziehen.


 Wenn die Anteile, Gedanken oder Gefühle im Hintergrund sind, nimm wahr, wie sich Dein Inneres anfühlt und beobachte den sich einstellenden Zustand. Verweile so lange Du möchtest in diesem Raum. Wenn Dir die Meditation bereits gut gelingt, kannst Du nun ein Gefühl der tiefen Selbstakzeptanz verspüren.

MEINE 5 MINUTEN SELBSTREFLEXION

5 Minuten täglich sind gar nicht viel Zeit. Und dennoch können sie einen enormen Unterschied machen, wenn es darum geht, wie Du Dich und Deine Zeit wahrnimmst. Nimm Dir etwas Ruhe und schreibe zu diesen Satzanfängen einen kurzen Schluss. Versuche dabei jeden Tag aufrichtig in Dich hinein zu hören und herauszufinden, was die jeweils passendste Fortsetzung wäre. Hier findest Du Vorschläge, aus denen Du Dir aussuchen kannst, mit welchen Du Dich diesen Monat befassen möchtest. Markiere Dir diese und beobachte dann, wie sich Deine Antworten im Verlauf des Monats wandeln.

: PROMPT 1

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____

- : Das wichtigste heute ist...
- : Heute spüre ich Zusammenhalt durch...
- : Mit wem fühle ich mich auch über die Entfernung verbunden?
- : Heute schöpfe ich Kraft durch...
Heute telefoniere ich mit...
- : Heute kümmere ich mich um mich selbst,
: indem ich...
- Heute mache ich jemandem eine Freude,
: indem ich...
- Heute macht mich dankbar, dass...
:
: Wenn ich noch ein Kind wäre, würde ich
: jetzt...
- Heute kümmere ich mich um meine
: Liebsten, indem ich...

:

: PROMPT 2

: PROMPT 3

:

METTA-MEDITATION

DIE METHODE

Die Metta-Meditation – auch die Herzmeditation oder die Meditation der liebevollen Güte genannt – ist eine buddhistische Meditationspraxis, bei der man von sich selbst ausgehend allen Lebewesen heilsame und gute Wünsche im Geist entgegenbringt. Durch die regelmäßige Praxis kann eine Veränderung von Denkstrukturen erfolgen, durch die es möglich ist, dass Du mehr Wohlwollen, Selbstliebe und Mitgefühl empfindest. Selbst bei der Behandlung von verschiedenen Depressionsformen kann die regelmäßige Praxis der Metta-Meditation unterstützend wirken. Erklären kann man das durch die Verschiebung des gedanklichen Fokus: das häufig angstbehafte ich-zentrierte Denken soll sich in Richtung eines liebenden wir-zentrierten Denkens entwickeln. Die Metta-Meditation kann im Sitzen auf einem Meditationskissen, in Stille oder mit Audiounterstützung geübt werden.

SO FUNKTIONIERT'S

Such Dir einen Ort, an dem Du Dich wohl und geborgen fühlst und setze Dich im Schneidersitz auf den Boden, nutze dabei gerne ein Yogakissen oder eine gefaltete Decke. Versuche möglichst aufrecht zu sitzen, lege Deine Hände mit nach oben gerichteten Handflächen auf den Knien ab und komme ganz bei Dir an. Schließe Deine Augen. Atme mehrmals tief ein und aus. Dann beginnst Du mit dem Rezitieren der unten stehenden Sätze. Manchen Praktizierenden hilft es sich die Personen vorzustellen, an die sie die Wünsche richten, oder die Wünsche im Geiste an ein kleines Kind zu adressieren. Die Metta-Meditation bzw. die gewählten Wünsche, die im Geist wiederholt werden, können individuell gewählt werden.

BEISPIEL-WÜNSCHE

Formuliere im Stillen und von Dir ausgehend Sätze wie die Folgenden:

- : Möge ich mit Liebe und Mitgefühl erfüllt sein.
- : Möge ich glücklich sein.
- : Möge ich gesund sein.
- : Möge ich von innerem Frieden erfüllt sein.

In einem nächsten Schritt wird der Kreis der Personen erweitert: Richte die Wünsche nun an Personen, die Dir nahestehen:

- : Mögest Du mit Liebe und Mitgefühl erfüllt sein.
- : Mögest Du glücklich sein.
- : Mögest Du gesund sein.
- : Mögest Du von innerem Frieden erfüllt sein.

In den nächsten Schritten wird der Kreis immer weiter gefasst, über die Familie, Menschen die man nicht kennt, Menschen mit denen man Konflikte hat oder hatte, bis hin zu der ganzen Stadt oder der ganzen Welt. Auch dies kann individuell gestaltet werden.

:

MEINE MEDITATION

Hier kannst Du Deine eigenen Wünsche eintragen und Dir Deine persönliche Metta-Meditation zusammenstellen.

Auf der rechten Seite kannst Du zusätzlich noch eintragen, an welchen Tagen Du die Meditation gemacht hast.

MONAT _____

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

MEINE WÜNSCHE

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

DAS HAT MIR MEINE MEDITATION GEBRACHT

:

DONE

:

Ob ein Tag, eine Woche oder nur eine Stunde: Blicke am Ende doch einmal zurück und schau, was Du schon alles geschafft und erledigt hast. In Zeiten, in denen Du vielleicht das Gefühl hast nichts voranzubringen, hilft diese Liste Dich daran zu erinnern, dass Du eigentlich eine ganze Menge erledigt hast.

NOTIZEN / SKIZZEN

A grid of 20 rows and 20 columns of small dots for notes or sketches.

ERLEDIGT:

A vertical list of 20 horizontal lines, each starting with an 'X' character, for marking off completed tasks.

: