

Gut mit Stress und Belastungen umgehen: Ein illustriertes Übungsbuch



Gut mit Stress und Belastungen umgehen: Ein illustriertes Übungsbuch



ulm university universität
uulm



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

© **Universität Ulm, 2020**

Diese Übersetzung wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstellt. Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische Originalausgabe Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Genf: Weltgesundheitsorganisation;2020. Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO stellt die verbindliche und ursprüngliche Ausgabe dar.

Diese Übersetzung ist unter CC BY-NC-SA 3.0 veröffentlicht.

Inhalt

Vorwort	5
Danksagungen	6
Kapitel 1: ERDEN	10
Kapitel 2: LOSLÖSEN	52
Kapitel 3: NACH EIGENEN WERTEN HANDELN	79
Kapitel 4: LIEBEVOLL SEIN	99
Kapitel 5: RAUM GEBEN	107
Strategie 1: ERDEN	122
Strategie 2: LOSLÖSEN	123
Strategie 3: NACH EIGENEN WERTEN HANDELN	124
Strategie 4: LIEBEVOLL SEIN	125
Strategie 5: RAUM GEBEN	126

Vorwort

Gut mit Stress und Belastungen umgehen ist ein Übungsbuch der WHO zum Stressmanagement. Dieses illustrierte Übungsbuch unterstützt die Umsetzung der WHO-Empfehlung zum Umgang mit Stress und Belastungen.

Es gibt viele Ursachen für Stress und Belastungen, darunter persönliche Probleme (z. B. Konflikte mit nahestehenden Personen, Einsamkeit, finanzielle Sorgen, Zukunftsängste), Probleme bei der Arbeit (z. B. Konflikte mit Kollegen, ein besonders herausfordernder oder unsicherer Arbeitsplatz) oder größere Bedrohungen im Umfeld (z. B. Gewalt, Krankheit, fehlende wirtschaftliche Möglichkeiten).

Dieses Handbuch richtet sich an alle, die Stress und Belastungen erleben: von Eltern und Personen, die Verantwortung für andere tragen, bis hin zu Menschen im Gesundheitswesen, die in Gefahrensituationen arbeiten. Es richtet sich an Menschen, die aus Kriegsgebieten fliehen und ihr gesamtes Hab und Gut verloren haben, sowie an Menschen, die sich in einer sicheren Umgebung befinden und in Frieden leben. Jeder kann starken Belastungen ausgesetzt sein, egal wo er lebt.

Auf Grundlage vorhandener Forschungsergebnisse und umfassender Praxisstudien bietet dieses Handbuch Informationen und praktische Übungen, um Menschen bei der Bewältigung von Stress und Belastungen zu unterstützen. Natürlich gilt es, die Ursachen im gesellschaftlichen und politischen Rahmen zu bekämpfen, gleichzeitig ist es wichtig und notwendig, die psychische Gesundheit des Einzelnen zu bewahren.

(Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen zum Gebrauch dieses Buches und die damit verbundenen Lernerfahrungen. Bitte senden Sie Ihre Erfahrungen, Anregung oder Kritik an: psych_interventions@who.in)

Danksagungen

Verantwortlich für die deutsche Übersetzung

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm
Carolin Schneider, Thomas Klein, Babette Kösters, Markus Kösters

Klinische Abteilung für Sozialpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien

Sarah Al Hashimi, Hildegard Winkler, Johannes Wancata

Sprecherin der Audioübungen

Babette Kösters

Acknowledgements from the original version

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide is a component of a forthcoming WHO stress management course, Self-Help Plus (SH+),^{1,2} initiated by Mark van Ommeren (Mental Health Unit, Department of Mental Health and Substance Use, WHO) as part of the WHO Series on Low-Intensity Psychological Interventions.

Content creation

Inspired by his previous work,³ **Russ Harris** (Melbourne, Australia) created the content of SH+, including *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. This comprised both writing the text and making initial sketches to inform illustrations.

Project coordination and management

Kenneth Carswell (WHO) (2015–2020) and **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015) have managed the SH+ project, including the editing and design of this book.

Project development group (alphabetical, with affiliations at time of contributions)

At different stages of this project, Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) and Mark van Ommeren (WHO) contributed to the conceptualization and development of the SH+ project, including this book.

Illustrations

Julie Smith (Melbourne, Australia) provided all illustrations and artwork.

Book production

David Wilson (Oxford, United Kingdom) was responsible for text editing, and Alessandro Mannocchi (Rome, Italy) for graphic design.

Narration of audio exercises

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria) narrated the audio exercises that accompany the book.

Administrative support

Ophel Riano (WHO).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Book review (with affiliation at time of review)

Book reviewers included Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), and all emergency-affected people in Syria, Turkey, Uganda and Ukraine who participated in adaptation and field-testing of the book and its images.

Testing (alphabetical)

The following organizations supported development of this book through field testing: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, the University of Verona and other members of the RE-DEFINE consortium, and the WHO Country Office in Syria. Acknowledgements of the contributions of colleagues involved in the testing of the SH+ course will be included in the publication of the course and articles describing its evaluation.

Funding (alphabetical)

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria.

Note on translation and adaptation of this guide

WHO will publish a translation of this work into Arabic, Chinese, French, Russian, and Spanish.

To avoid duplication of translations, please consider contacting WHO at <http://www.who.int/about/licensing> prior to starting an adaptation.

Wenn Sie sich gestresst oder belastet fühlen,
sind Sie nicht alleine.

In Ihrem Umfeld und überall auf der Welt gibt es viele Menschen,
die genau wie Sie mit Stress und Belastungen zu kämpfen haben.
Wir werden Sie dabei unterstützen, praktische Fähigkeiten zum
Umgang mit Stress und Belastungen zu erlernen. Wir werden
uns im Laufe dieses Buchs immer wieder begegnen, während Sie
diese Fähigkeiten mit uns lernen.


Viel Spaß bei Ihrer Reise, auf der Sie lernen, gut mit Stress und
Belastungen umzugehen.



Hinweise zur Verwendung des Buchs

Dieses Buch besteht aus fünf Kapiteln; jedes dieser Kapitel behandelt jeweils eine neue Strategie. Diese Strategien sind leicht zu lernen und können täglich für wenige Minuten angewendet werden. Sie können Sie dabei unterstützen, Stress und Belastungen zu verringern. Sie können alle paar Tage ein Kapitel lesen und in der Zwischenzeit die Strategie üben. Sie können das Buch auch auf einmal lesen, und das anwenden, was Sie spontan können und sich dann beim erneuten Durchlesen mit den Konzepten genauer auseinandersetzen und die Strategien üben. Diese Strategien zu üben und in Ihrem Alltag anzuwenden, ist der Schlüssel, um Stress zu verringern. Sie können das Handbuch zuhause lesen, während einer Pause oder Ruhephasen bei der Arbeit, bevor Sie zu Bett gehen oder wann immer Sie einen Moment Zeit haben, um sich um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Wenn Sie bemerken, dass die Übungen in diesem Buch für Sie nicht ausreichend sind, um mit unerträglichem Stress und Belastungen umzugehen, dann suchen Sie bitte Hilfe bei zuständigen Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, klinischen Psycholog*innen anderen medizinischen Einrichtung oder bei vertrauenswürdigen Personen in Ihrem Umfeld.

Wenn Sie ein Gerät mit Internetzugang und der Möglichkeit zur Speicherung von Audiodateien besitzen, können Sie, wenn Sie das Symbol  im Buch sehen, eine Audioversion der jeweiligen Übung unter <https://oparu.uni-ulm.de/xmlui/handle/123456789/36841> herunterladen, die Sie beim Üben unterstützt.

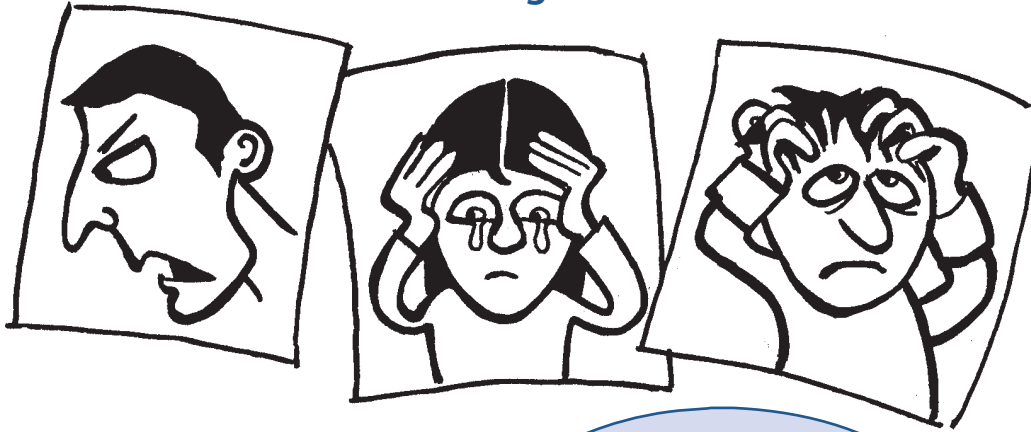
Falls Sie nicht auf die Online-Audiodateien zugreifen können, folgen Sie einfach den entsprechenden Anweisungen und Übungen beim Lesen dieses Buches.

Kapitel 1

ERDEN



Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, besser mit **STRESS** und **BELASTUNGEN** umzugehen.



“Stress und Belastungen” bedeutet, dass man sich vom Leben geplagt oder gebeutelt fühlt.

Stress kann durch größere Bedrohungen entstehen...

Jemand hat mir etwas wirklich Schlimmes angetan



GEWALT IN DER FAMILIE



KRANKHEIT



KEINE SCHULE



**PROBLEME, DIE FAMILIE
ZU VERSORGEN**

**VERTREIBUNG VON
ZUHAUSE**



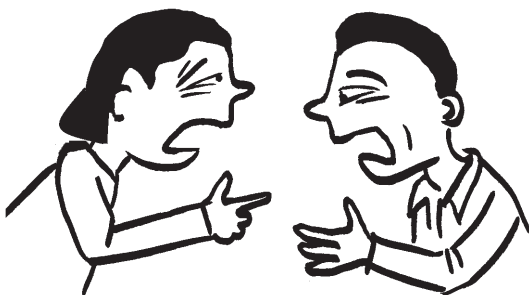
GEWALT



**IN IHREM
UMFELD**

...oder kleinere Probleme

**STREIT MIT IHRER
FAMILIE**



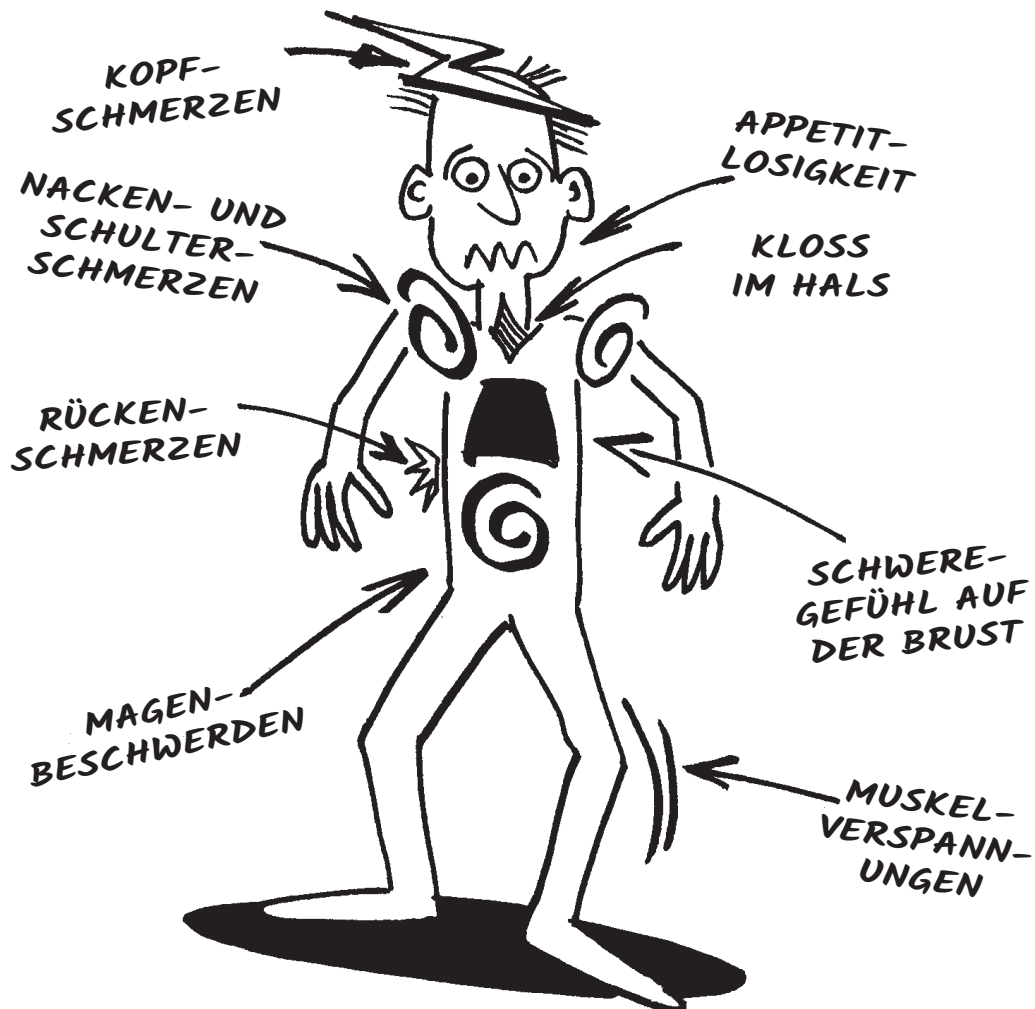
UNSICHERE ZUKUNFT





Jede Person erlebt manchmal Stress oder Belastungen. Ein bisschen Stress ist kein Problem.

Aber sehr viel Stress wirkt sich häufig auf den Körper aus. Viele Menschen empfinden dann unangenehme Gefühle.



Andere Menschen stellen fest, dass sie körperlich krank werden – Hautausschläge, Infektionen oder Darmprobleme bekommen oder sich unwohl fühlen.

Viele Menschen, die sich gestresst oder belastet fühlen, ...

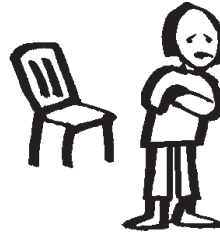
...können sich nicht gut konzentrieren



...werden schnell wütend



...können nicht still sitzen



...haben Schlafprobleme



...fühlen sich traurig oder schuldig



...machen sich Sorgen



...weinen



...fühlen sich sehr müde



...bemerken Veränderungen im Appetit.



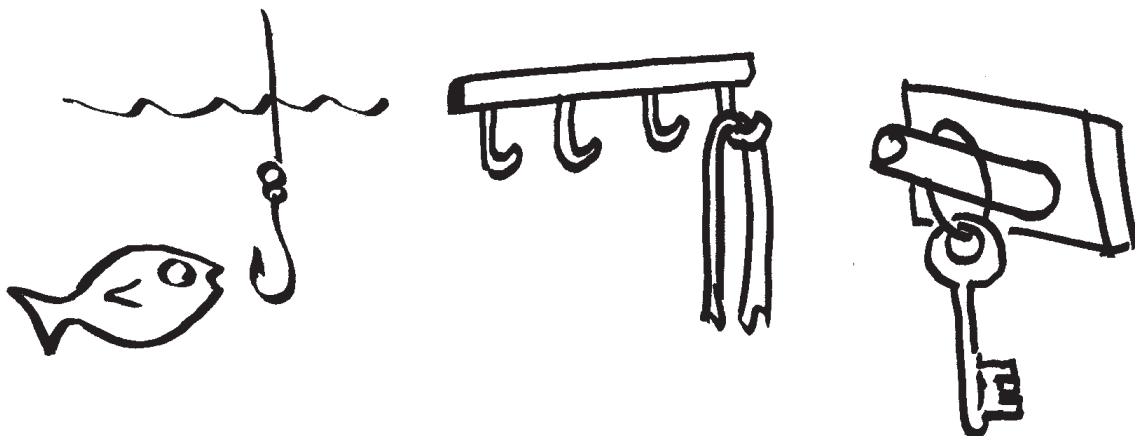
Und viele von uns denken häufig über belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit nach oder haben Angst vor schlimmen Ereignissen in der Zukunft.



Diese starken Gedanken und Gefühle sind ein natürlicher Bestandteil von Stress und Belastungen. Sie können jedoch zum Problem werden, wenn wir von ihnen „an den Haken genommen werden“.



Was bedeutet „an den Haken genommen werden“?
Nun, es gibt viele verschiedene Arten an den Haken genommen zu werden.



Wenn etwas am Haken hängt, kann es sich nicht einfach so wieder loslösen.
Der Haken hält es fest.



Auf dieselbe Weise können wir von störenden Gedanken und belastenden Gefühlen an den Haken genommen werden.



Im einen Moment spielen Sie vielleicht mit Ihren Kindern...



...und im nächsten Moment
werden Sie von störenden Gedanken und
belastenden Gefühlen an den Haken genommen.



In einem Moment genießen Sie
vielleicht ein gemeinsames Essen...



... und im nächsten Moment werden Sie von Gedanken und
Gefühlen der Wut an den Haken genommen. Sie fühlen sich
vielleicht so, als ob der Ärger Sie wegziehen würde, selbst wenn Sie
eigentlich noch da sind.



Diese störenden Gedanken und belastenden Gefühle „nehmen uns also an den Haken“ und ziehen uns von unseren WERTEN weg.

Was sind Werte?



Werte beschreiben unsere tiefsten Wünsche, welche Art von Mensch wir gerne sein möchten.



Wenn Sie beispielsweise Mutter oder Vater sind oder wenn Sie dafür verantwortlich sind, für andere zu sorgen - was für ein Mensch möchten Sie dann sein?



- Liebevoll
- Weise
- Aufmerksam
- Engagiert
- Zuverlässig
- Verantwortungsvoll
- Ruhig
- Fürsorglich
- Beschützend
- Mutig

Werte beschreiben also die Art von Mensch, die Sie gerne sein möchten; wie Sie gerne mit sich selbst, anderen und der Welt um Sie herum umgehen wollen.





Allein das Lesen dieses Buches bedeutet, dass Sie wahrscheinlich nach einigen Ihrer Werte handeln. Verstehen Sie, wieso?

Ja, ich lese dieses Buch, weil ich mich um meine Familie sorge.

Ja, und mir ist mein Wohlbefinden wichtig.



Das stimmt. Wahrscheinlich handeln Sie also nach einem Wert, der für viele Menschen wichtig ist: **FÜRSORGLICH SEIN.**





In belastenden Situationen können uns störende Gedanken und belastende Gefühle an den Haken nehmen und uns von unseren Werten wegziehen.

Es gibt viele Arten von schlimmen Gedanken und Gefühlen, die uns an den Haken nehmen können. Gedanken, aufzugeben...



Gedanken, anderen Schuld zuzuweisen...



Harte Urteile über uns selbst...



Erinnerungen an belastende Ereignisse



Gedanken an die Zukunft, insbesondere an das, wovor wir Angst haben...



Sorgen um andere.



Wenn wir an den Haken genommen werden, ändert sich unser Verhalten. Wir fangen dann häufig an, Dinge zu tun, die uns das Leben erschweren.

Wir geraten vielleicht in heftige Streitigkeiten, Auseinandersetzungen oder Meinungsverschiedenheiten.



Oder wir ziehen uns vielleicht zurück und halten uns von Menschen fern, die wir lieben.



Oder wir verbringen vielleicht viel Zeit im Bett.



Wir nennen dieses Verhalten „WEG-BEWEGUNGEN“, denn wenn wir uns so verhalten, bewegen wir uns von unseren Werten WEG.

Was können wir also tun?

Dieses Buch soll Ihnen helfen!



Zunächst lernen Sie, sich besser zu fokussieren, mehr am Leben teilzuhaben und aufmerksamer zu sein.

Wie soll uns das helfen?

Was meinen Sie mit „fokussieren“ und „teilhaben“?



Haben Sie etwas Geduld! Ich werde es Ihnen erklären.

Wenn wir gestresst oder belastet sind, fällt es uns schwer, am Leben teilzuhaben.





Ich verstehe nicht,
was Sie mit „teilhaben“ meinen.



An etwas „teilhaben“ bedeutet,
einer Sache Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Wenn Sie etwas trinken,
richten Sie Ihre volle
Aufmerksamkeit dann auf
das Trinken? Genießen Sie
den Geruch und Geschmack?



Wenn Sie Musik hören,
schenken Sie Ihre volle
Aufmerksamkeit der Musik?
Hören Sie gut zu und
genießen Sie sie?





Wenn Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf eine Handlung richten, sprechen wir davon, dass Sie an ihr „teilhaben“.



Wenn Sie aber von Gedanken und Gefühlen an den Haken genommen werden, „nehmen Sie nicht mehr an ihr teil“ oder sind „abgelenkt“.



Wenn Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf eine Handlung richten, sprechen wir davon, dass Sie „fokussiert“ sind.

Wenn Sie aber von Gedanken und Gefühlen an den Haken genommen werden, sind Sie unfokussiert.

Und wenn wir Dinge unfokussiert tun, erledigen wir sie oft schlecht.

Manchmal sind wir dann auch unzufrieden und nicht in der Lage, sie zu genießen.





Wenn Sie also lernen, an Dingen teilzuhaben und sich besser zu fokussieren, dann können Sie besser mit Stress und Belastungen umgehen.

Sie werden beispielsweise in Beziehungen mit anderen Personen zufriedener sein.



Und Sie werden in der Lage sein, wichtige Dinge besser zu erledigen.





Wie können wir das lernen?

Es gibt viele Möglichkeiten, zu üben, am Leben teilzuhaben und sich darauf zu fokussieren, was man gerade tut.



Sie können diese Fähigkeiten mit jeder beliebigen Handlung üben. Zum Beispiel, wenn Sie einen Tee oder Kaffee trinken...



...richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit darauf. Sie nehmen das Getränk neugierig wahr; als ob Sie so ein Getränk vorher noch nie gesehen hätten. Sie nehmen seine Farbe wahr.



Sie genießen den Geruch des Getränks.



Sie nehmen LANGSAM einen kleinen Schluck.



Lassen Sie den Schluck auf Ihrer Zunge verweilen, fühlen Sie ihn an Ihren Zähnen und genießen Sie den Geschmack.



Sie trinken so langsam wie möglich, kosten den Geschmack aus und nehmen die Temperatur wahr.



Sie bemerken die Bewegungen in Ihrem Hals, wenn Sie schlucken.



Sie bemerken, wie der Geschmack von der Zunge weicht, wenn Sie schlucken.




Sie trinken jeden Schluck auf dieselbe Weise: Sie nehmen ihn langsam zu sich, nehmen ihn wahr und genießen ihn.



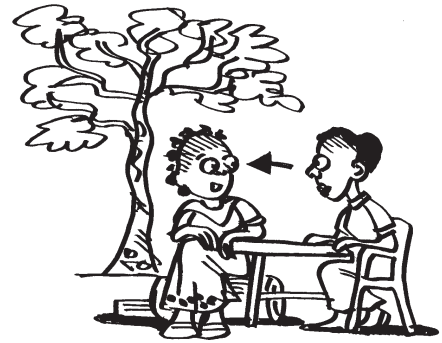
Und immer, wenn Sie von Gedanken und Gefühlen an den Haken genommen werden...



Genau! Mit welchen anderen Handlungen könnten Sie üben, teilzuhaben und sich zu fokussieren?

 **Machen Sie weiter so und üben Sie jetzt. Nehmen Sie sich etwas Wasser, Tee oder Kaffee und folgen Sie den Bildern und Anweisungen. Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Bewusst Trinken“ anhören oder sie herunterladen. Sie können aber auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.**

Zum Beispiel, während Sie mit Ihrer Familie oder Freunden sprechen. Achten Sie auf das, was andere sagen, auf ihren Tonfall und ihren Gesichtsausdruck. Schenken Sie ihnen Ihre volle Aufmerksamkeit.



Sie können auch üben, während Sie ein Spiel spielen oder eine andere Aktivität mit Kindern ausüben, z.B. ihnen das Lesen beibringen. Sie schenken den Kindern und dem Spiel einfach Ihre volle Aufmerksamkeit.



Sie können aber auch beim Waschen, Kochen oder bei der Hausarbeit üben. Sie richten einfach Ihre volle Aufmerksamkeit auf die Aktivität.



Und immer wenn Sie merken, dass Sie an den Haken genommen werden...



Lösen wir uns vom Haken, indem wir uns wieder fokussieren und an dem teilhaben, was wir tun.



Gut!
Ich schaffe das,
wenn meine
Gedanken und
Gefühle nicht allzu
belastend sind.



Aber manchmal sind meine Gedanken, Gefühle und Erinnerungen einfach so schmerzhaft.

Ja, manchmal sind sie so überwältigend, dass sie sich in „Gefühlsgewitter“ verwandeln.



Ein „Gefühlsgewitter“ bedeutet, dass Sie störende Gedanken und belastende Gefühle sehr intensiv erleben. Sie sind so stark wie ein mächtiges Gewitter und sie können Sie leicht überwältigen.



Wenn ein Gefühlsgewitter aufkommt, müssen wir lernen „uns zu erden“.

Was bedeutet das?



Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einer Baumkrone, während das Gewitter beginnt.



Würden Sie gerne auf dem Baum bleiben?



Während Sie auf dem Baum sind, befinden Sie sich in großer Gefahr.



Sie müssen hinunter und so schnell wie möglich auf festen Boden kommen.



Auf der Erde sind Sie viel sicherer.



**Auf der Erde können Sie anderen helfen.
Sie können beispielsweise andere trösten, während das
Gewitter wütet.**



**Und falls es einen sicheren Ort gibt, an dem Sie die
Möglichkeit haben, sich zu verstecken, können Sie erst
dorthin gelangen, wenn Sie auf dem Boden sind.**



Wir müssen uns also „erden“, wenn ein Gefühlsgewitter aufkommt.



Wie?



Indem Sie an der Welt um Sie herum teilhaben und sich darauf fokussieren, was Sie gerade tun.



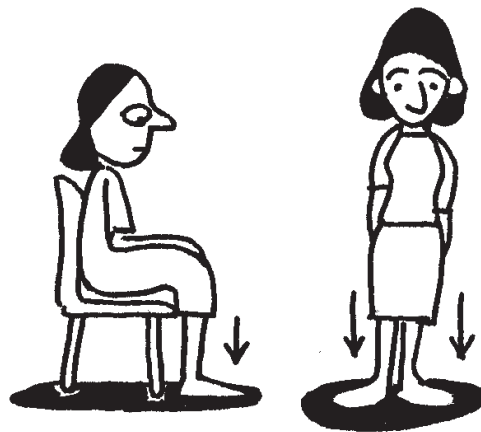
Der erste Schritt ist, **WAHRZUNEHMEN** wie Sie sich fühlen und was Sie denken.

KOMMEN Sie als nächstes **LANGSAM ZUR RUHE**,
und **VERBINDEN** Sie sich mit Ihrem Körper.

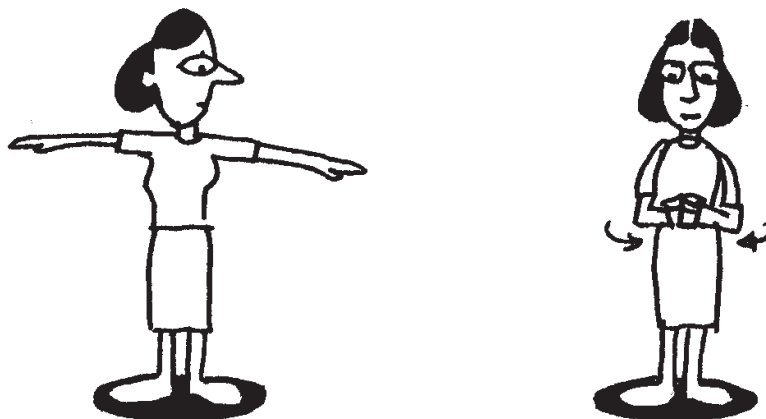
Verlangsamen Sie Ihren Atem. Leeren Sie Ihre Lungen vollständig.
Lassen Sie Ihre Lungen sich so langsam wie möglich wieder füllen.



Drücken Sie Ihre Füße sanft in den Boden.



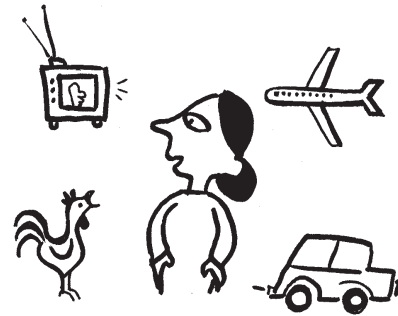
Strecken Sie langsam Ihre Arme oder drücken Sie behutsam Ihre Hände
zusammen.



Der nächste Schritt des Erdens ist, sich wieder auf die Welt um Sie herum zu fokussieren. Nehmen Sie wahr, wo Sie sich befinden. Was sind fünf Dinge, die Sie sehen können?



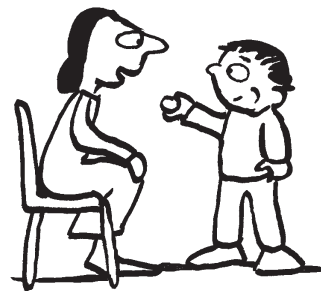
Welche drei oder vier Dinge können Sie hören?



Atmen Sie ein. Was können Sie riechen?



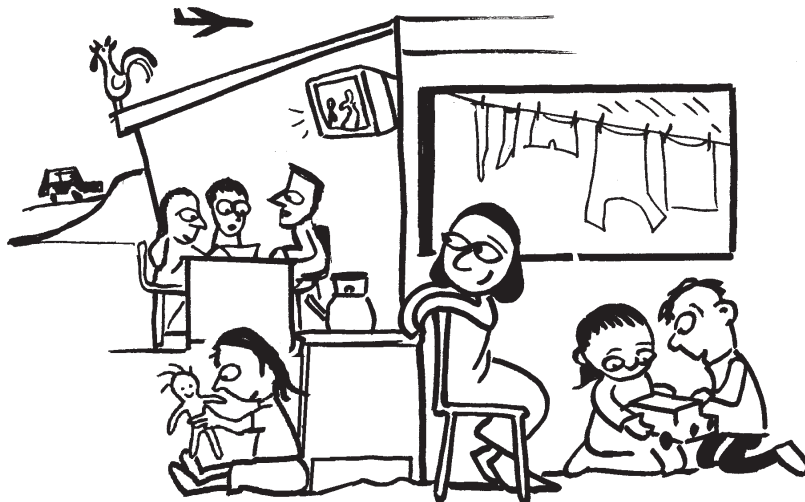
Nehmen Sie wahr, wo Sie sind und was Sie tun.



Berühren Sie Ihre Knie oder die Oberfläche neben Ihnen oder irgendeinen Gegenstand in Ihrer Nähe. Nehmen Sie wahr, wie es sich unter Ihren Fingern anfühlt.




Nehmen Sie wahr, dass schlimme Gedanken und Gefühle aufkommen...



...und dass um Sie herum gleichzeitig noch eine Welt ist, die Sie sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen können.

Sie können auch Ihre Arme, Beine und Ihren Mund bewegen - wenn Sie also möchten, können Sie im Einklang mit Ihren Werten handeln.



 Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Sich Erden 1“ anhören oder sie herunterladen. Sie können auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.



Wenn Sie sich erden, führt das nicht dazu, dass Ihre Gefühlsgewitter verschwinden. Es schützt Sie aber, bis das Gewitter vorüber ist.

Manche Gewitter dauern sehr lange an.

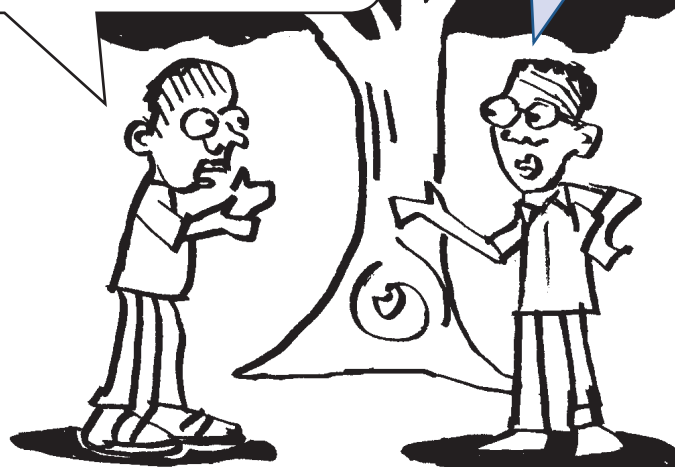


Andere ziehen schnell vorbei.

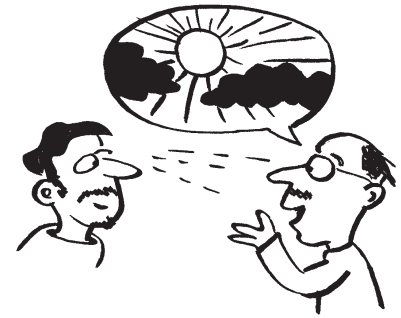


Meinen Sie, dass ich meine schwierigen Gedanken und Gefühle nicht loswerde, obwohl ich übe, mich vom Haken zu lösen und mich zu erden?

Genau! Das ist nicht ihr Zweck.



Das Ziel dieser Übungen ist es, am Leben „teilzuhaben“. Es kann Sie beispielsweise unterstützen, Ihrer Familie oder Ihren Freunden Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken.



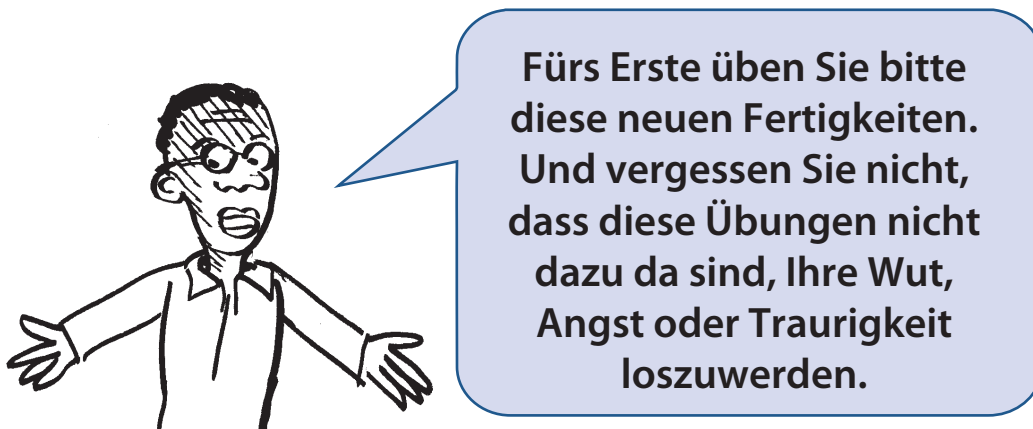
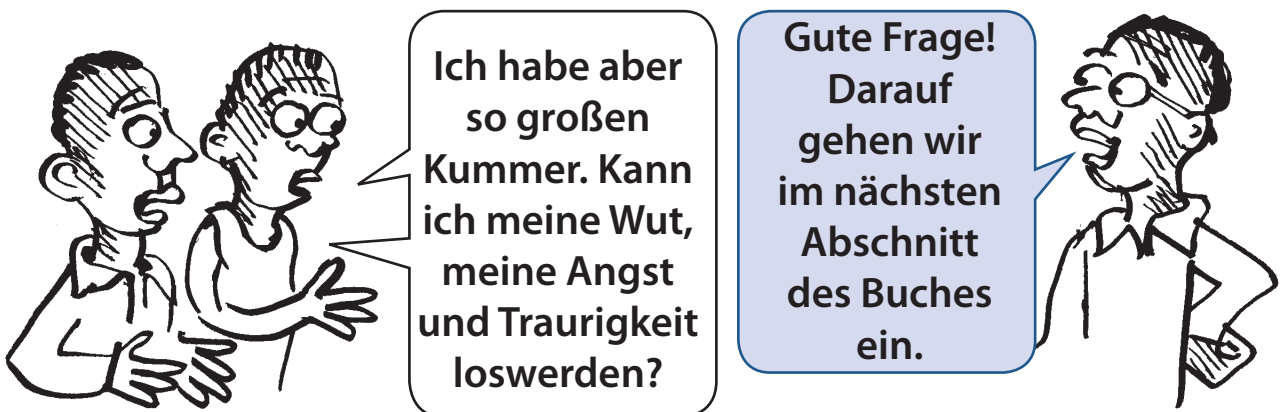
Es soll Ihnen auch helfen, sich auf Ihre Werte zuzubewegen; Ihnen helfen, sich mehr so zu verhalten, wie die Art von Mensch, die Sie sein möchten.



Und Ihnen helfen, sich auf das zu fokussieren, was Sie gerade tun, sodass Sie es gut machen.



Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine Handlung richten und an ihr voll und ganz teilhaben, sind Sie mit ihr vielleicht auch zufriedener. Das trifft sogar auf Tätigkeiten zu, die langweilig oder frustrierend sind.



Wenn wir am Leben teilhaben,
anderen Aufmerksamkeit
schenken, uns auf das, was
wir tun, fokussieren und nach
unseren Werten leben, können
wir mit Stress und Belastungen
viel besser umgehen.



Teilhaben, Fokussieren
und Erden helfen uns dabei,
all diese Dinge zu tun.



Das erscheint mir
aber so schwer...



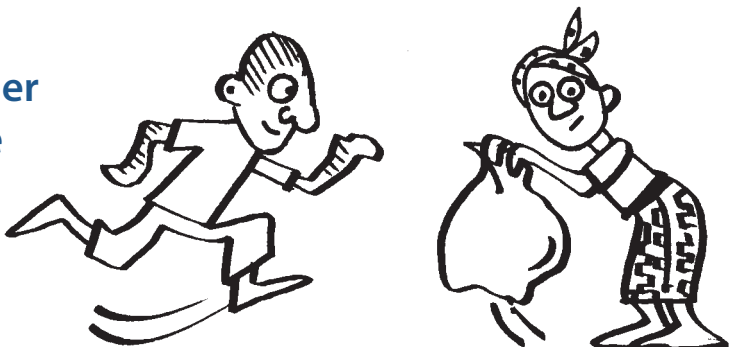
So wie bei
jeder neu
erlernten
Fähigkeit
erfordert es
Übung.

Je häufiger
wir üben...



...desto
besser
werden
wir.

Es ist, als würden Sie Ihre
Muskeln trainieren, um schneller
laufen oder schwerere Dinge
heben zu können. Wenn Sie
üben, werden Ihre Muskeln
stärker!

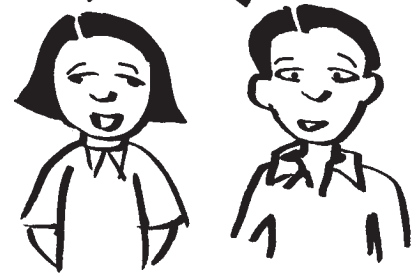


Es gibt viele Möglichkeiten,
wie Sie üben können,
teilzuhaben und sich zu erden.
Wir werden das jetzt üben!



Wenn Sie dieses Buch
lesen, folgen Sie den
Anweisungen. Blättern
Sie nicht einfach durch,
sondern machen Sie
wirklich mit!

ALLES KLAR!



NEHMEN Sie zunächst **WAHR**, wie Sie sich fühlen und was Sie denken.
KOMMEN Sie als nächstes **LANGSAM ZUR RUHE**, und **VERBINDEN**
Sie sich mit Ihrem Körper. Atmen Sie langsam aus. Strecken Sie sich
langsam. Drücken Sie Ihre Füße sanft in den Boden.



FOKUSSIERN Sie sich jetzt wieder auf die Welt um Sie herum.
Achten Sie neugierig darauf, was Sie...



SEHEN



HÖREN



SCHMECKEN

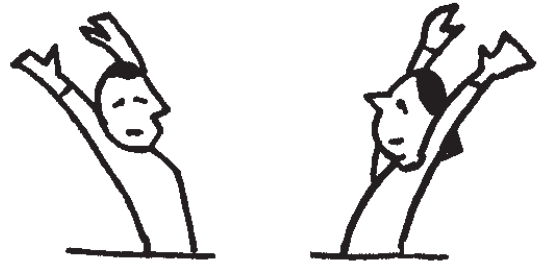



RIECHEN



FÜHLEN

Strecken Sie sich ausgiebig. Nehmen Sie an der Welt um Sie herum teil. Nehmen Sie wahr, wo Sie sind, wer bei Ihnen ist und was Sie tun.

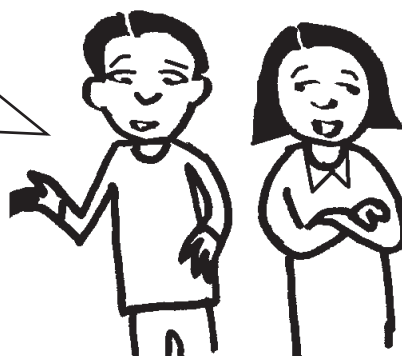


 Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Sich Erden 2“ anhören oder sie herunterladen. Sie können auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.

Diese Übung dauert etwa 30 Sekunden. Sie können sie jederzeit und überall durchführen.



Das ist toll. Ich kann das jederzeit üben.

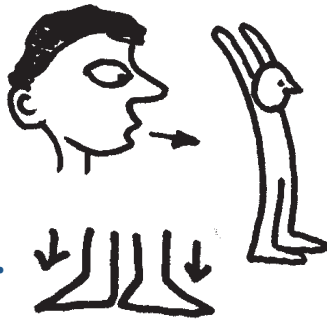


Ja, und je häufiger ich übe, desto besser werde ich.



Jetzt folgt eine längere Übung, mit der man lernt, sich zu erden.

KOMMEN Sie als nächstes **LANGSAM ZUR RUHE** und **VERBINDEN** Sie sich mit Ihrem Körper. Strecken Sie sich langsam. Drücken Sie Ihre Füße sanft in den Boden.



Verlangsamen Sie nun Ihre Atmung. Leeren Sie langsam und behutsam Ihre Lungen.



Vergewissern Sie sich, dass Sie **LANGSAM** und **BEHUTSAM** atmen.

Wenn Sie zu tief oder zu schnell ein- und ausatmen, kann das dazu führen, dass Sie sich panisch oder ängstlich fühlen, Ihnen schwindelig wird oder Sie kurzatmig werden.



Und wenn Sie **EINatmen**, dann tun Sie das auch **LANGSAM** und **BEHUTSAM**.

Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie sich benommen fühlen, dann atmen Sie zu tief, zu intensiv oder zu schnell.



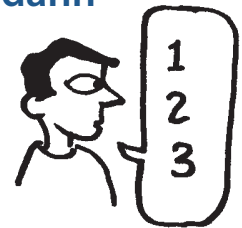


Wenn Ihnen schwindelig werden sollte oder Sie sich benommen fühlen oder eine Enge in der Brust verspüren, dann **VERLANGSAMEN** Sie Ihren Atem. Atmen Sie **BEHUTSAM** aus und atmen Sie so **LANGSAM** und flach wie möglich ein. (Holen Sie **NICHT** tief Luft. Das verschlimmert gegebenenfalls Ihren Schwindel!)

Nehmen Sie Ihren Atem jetzt neugierig wahr - so als wäre es das erste Mal, dass Sie mit Ihrem Atmen in Kontakt kommen.



Atmen Sie jetzt noch **LANGSAMER** aus. Nachdem Ihre Lungen leer sind und bevor Sie erneut einatmen, zählen Sie in Gedanken bis drei. Lassen Sie dann **SO LANGSAM WIE MÖGLICH** wieder Luft in Ihre Lungen strömen.



Sie trainieren Ihre Fähigkeiten, teilzuhaben und sich zu fokussieren. Können Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem bleiben?

Während Sie das tun, werden Sie vielleicht von Zeit zu Zeit von Gedanken und Gefühlen an den Haken genommen, die Sie aus der Übung reißen.



Sobald Sie feststellen, dass das passiert, FOKUSSIEREN Sie sich wieder auf Ihren Atem.

Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf ihn.



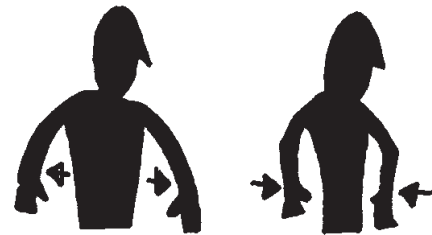
Achten Sie auf die Luft, die in Ihre Nasenlöcher hinein und aus ihnen heraus strömt.



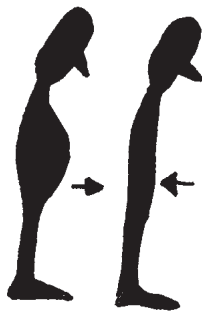
Achten Sie auf die sanften Bewegungen Ihrer Schultern.



Achten Sie auf Ihre Brust, die sich hebt und senkt.



Achten Sie darauf, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt.



Vielleicht werden Sie immer und immer wieder an den Haken genommen.



Sobald Sie feststellen, dass dies passiert,...

...fokussieren Sie sich wieder auf Ihren Atem.



Und wenn Ihre Gedanken und Gefühle Sie 1000 Mal an den Haken nehmen...



Dann lösen wir uns 1000 Mal vom Haken!



Ganz richtig! Und dann fokussieren Sie sich wieder auf Ihren Atem.



Sie richten Ihre Aufmerksamkeit immer und immer wieder auf Ihren Atem, den Sie neugierig wahrnehmen.



Wie lange tun wir das?



Wie bei jeder Fertigkeit gilt: Je häufiger Sie üben, desto besser. Also...



Sie können einige kürzere Übungen machen, die ein oder zwei Minuten dauern, und einige längere Übungen, die fünf bis zehn Minuten dauern.



Erden Sie sich noch einmal, um die Übung zu beenden.

KOMMEN Sie als nächstes **LANGSAM ZUR RUHE**. Atmen Sie langsam ein und aus. Strecken Sie sich langsam. Drücken Sie Ihre Füße sanft in den Boden.



FOKUSSIERTEN

Sie sich dann wieder und **NEHMEN** Sie an der Welt **TEIL**. Achten Sie neugierig darauf, was Sie ...



Nehmen Sie wahr, wo Sie sind, wer bei Ihnen ist und was Sie tun.



Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Sich Erden 3“ anhören oder sie herunterladen. Sie können auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.

Nehmen Sie sich einen kurzen Moment, um anzuerkennen, dass jedes Mal, wenn Sie üben...



...ich nach meinen Werten der Fürsorge lebe...

...und mich um meine eigene Gesundheit, die der anderen und meines Umfeldes kümmere.





Das ist richtig! Denn diese Fähigkeiten helfen Ihnen dabei, teilzuhaben, sich zu fokussieren und sich von schlimmen Gedanken und Gefühlen zu lösen....

... sodass Sie sich auf Ihre Werte zubewegen können.



Vergessen Sie nicht, diese Fertigkeiten im Laufe des Tages und bei jeder Gelegenheit, die sich ergibt, zu üben.

Dabei kann es hilfreich sein, sich einen Plan zu machen. Überlegen Sie sich zum Beispiel, wann, wo und wie oft am Tag Sie üben werden, sich zu erden. Üben muss nicht umständlich sein! Sie können jederzeit und überall üben, wenn auch nur für 1-2 Minuten. Idealerweise sollten Sie sich mindestens ein oder zwei Tage Zeit nehmen, um die Fertigkeiten aus diesem Abschnitt zu üben, bevor Sie zum nächsten Abschnitt übergehen.

Am Ende des Buches finden Sie kurze Beschreibungen zu jeder Fertigkeit, die Sie an die wichtigsten Punkte erinnern.

Kapitel 2

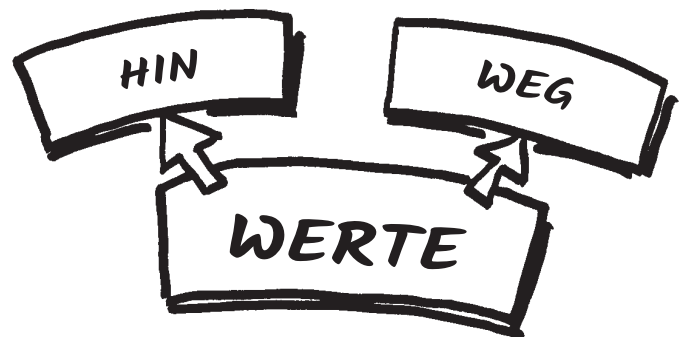
LOSLÖSEN



Willkommen zurück. Ich hoffe, Sie haben geübt, am Leben teilzuhaben, sich auf Aktivitäten zu fokussieren und sich bei Gefühlsgewittern zu erden.



Wie Sie sich vielleicht erinnern können, haben wir schon über HIN- und WEG-Bewegungen gesprochen.



Wenn wir von störenden Gedanken und belastenden Gefühlen an den Haken genommen werden, neigen wir zu „Weg-Bewegungen“ - wir bewegen uns von unseren Werten weg.



Wir geraten vielleicht in heftige Streitigkeiten, Auseinandersetzungen oder Meinungsverschiedenheiten.



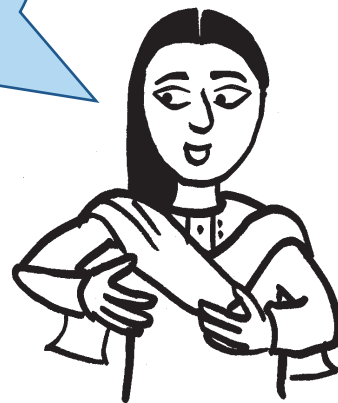
Oder wir ziehen uns vielleicht zurück und halten uns von Menschen fern,
die wir lieben.



Oder wir verbringen vielleicht viel Zeit im Bett.



Heute werden wir mehr
darüber lernen, wie
wir uns von störenden
Gedanken und
belastenden Gefühlen
lösen.





Mein Leben ist gerade so schwer. Werden meine schlimmen Gedanken und Gefühle jemals verschwinden?

Gute Frage. Es ist verständlich, dass Sie möchten, dass sie verschwinden.



Aber ist es realistisch anzunehmen, dass wir sie einfach los werden können?

Können wir sie wie Müll verbrennen?



Können wir sie wegsperren, sie beiseite schaffen?



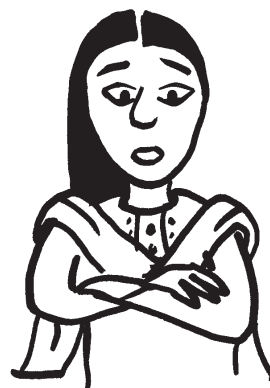
Können wir sie in einer Grube vergraben?



Können wir weglaufen und sie hinter uns lassen?



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie alles versucht haben, um diese Gedanken und Gefühle loszuwerden.



Die meisten Menschen probieren mindestens eine der folgenden Strategien aus:

Schreien!



Versuchen, nicht daran zu denken



Menschen, Orte oder Situationen meiden



Im Bett bleiben



Sich zurückziehen



Aufgeben



Alkohol



Tabak



Illegale Drogen



Streit anfangen



Sich selbst beschuldigen oder kritisieren



Was haben Sie noch ausprobiert?

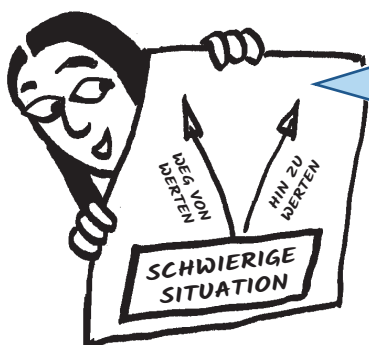


Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über das nachzudenken oder das aufzuschreiben, was Sie versucht haben, um störende Gedanken oder belastende Gefühle loszuwerden.

Natürlich bewirken viele dieser Methoden, dass Gedanken und Gefühle verschwinden.

Aber nicht lange!

Sie kommen schnell wieder zurück!



Und wie viele dieser Methoden bringen Sie weg von Ihren Werten?

Die meisten!



Genau! Wenn wir also versuchen, Gedanken und Gefühle loszuwerden...

...wird unser Leben meistens schlechter!

Sind Sie bereit, einen neuen Weg zu gehen?



Auf diesem neuen Weg lernen Sie, mit störenden Gedanken und belastenden Gefühlen umzugehen.



Anstatt zu versuchen, sie wegzuschieben...



...hören Sie auf, gegen sie anzukämpfen.



Und wann immer Sie an den Haken genommen werden...



...lösen Sie sich wieder von ihnen.

Wie machen wir das?



Das werde ich Ihnen gleich zeigen. Lassen Sie uns zuerst folgendes herausfinden: Welche Gedanken und Gefühle nehmen Sie an den Haken?



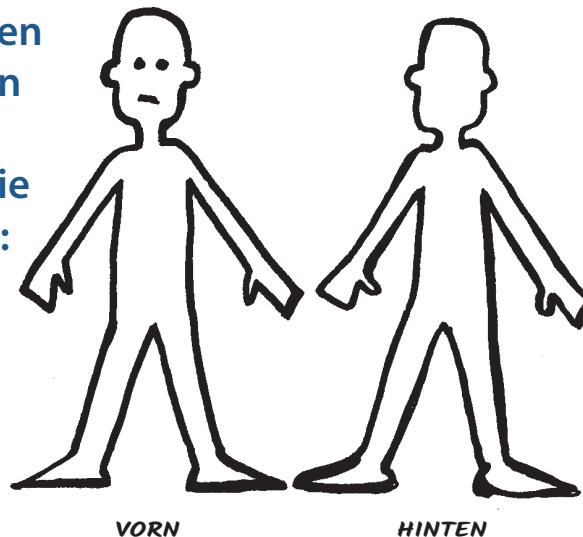
Werden Sie an den Haken genommen von Gedanken...



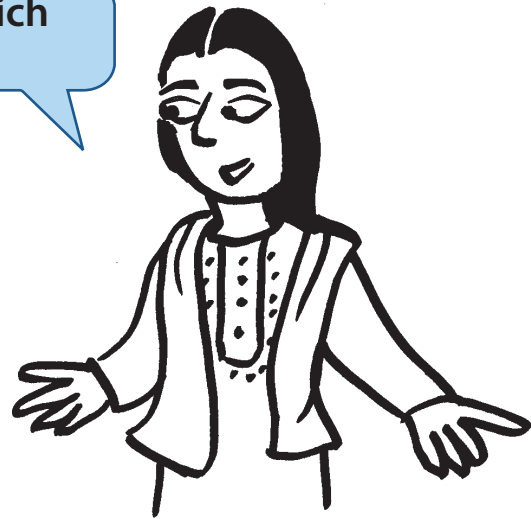
Schreiben Sie einige der Gedanken, die Sie an den Haken nehmen, auf:

A large rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for the user to write down their thoughts.

Werden Sie von Gefühlen in Ihrem Körper an den Haken genommen? Zeichnen Sie ein, wo Sie diese Gefühle spüren:



Die ersten beiden Schritte, um sich vom Haken zu lösen sind:



Zuerst **NEHMEN** Sie **WAHR**, dass ein Gedanke oder Gefühl Sie an den Haken genommen hat. Dann **BENENNEN** Sie ihn/es. Um ihn/es zu benennen, sagen Sie in Gedanken zu sich selbst etwas wie...

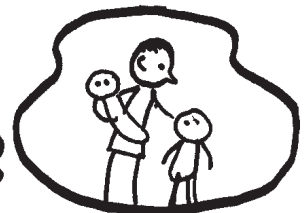
Da ist ein Engegefühl in meiner Brust.



Da ist ein Druckgefühl in meiner Stirn.



Da ist eine schlimme Erinnerung.



Da sind Zukunftsängste.

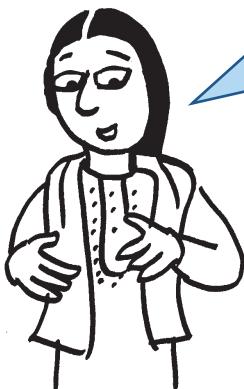






Sie benennen ihn, indem Sie in Gedanken zu sich selbst sagen, „Da ist ein Gedanke“ oder „Da ist ein Gefühl“.

Wenn wir dann allerdings den Satz hinzufügen: „Ich nehme es wahr“ haben wir das Gefühl, dass wir uns ein bisschen mehr vom Haken lösen.



Probieren Sie das jetzt aus und beobachten Sie, was passiert.



Ich nehme ein Gefühl der Schwere in meiner Brust wahr.

Ich nehme eine schmerzhaft
Erinnerung wahr.



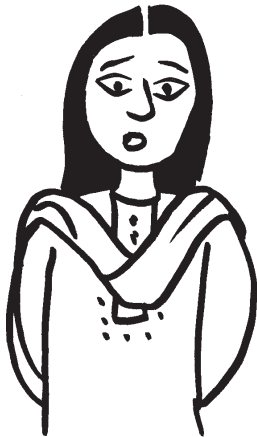
Ich nehme ein Gefühl des Ärgers wahr.





Ich nehme einen Knoten in meinem Magen wahr.

Ich nehme wahr, dass da ein Gedanke an etwas ist, vor dem ich Angst habe.



Probieren Sie das nun aus, bevor Sie weiterlesen. **NEHMEN** Sie einen Gedanken oder ein Gefühl vom heutigen Tag **WAHR** und **BENENNEN** Sie ihn/es.



Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Wahrnehmen und Benennen“ anhören oder sie herunterladen. Sie können auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.



Inwiefern hilft es uns, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu benennen?

Gedanken und Gefühle nehmen uns an den Haken, wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen.

In einem Moment hören Sie einer Freundin zu, interessiert an dem, was sie erzählt...



...und im nächsten Moment hängen Sie am Haken.



Plötzlich hören Sie Ihrer Freundin gar nicht mehr richtig zu.

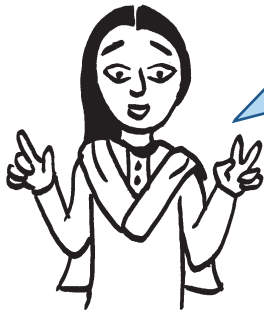


Sie sprechen vielleicht gerade noch mit Ihrer Freundin...



...aber Sie nehmen an der Unterhaltung nicht mehr wirklich teil.

Sie hören nur noch halb zu. Sie schenken ihr nicht mehr Ihre volle Aufmerksamkeit. Warum? Weil Sie von Ihren Gedanken und Gefühlen an den Haken genommen wurden.



Der erste Schritt, um sich vom Haken zu lösen besteht darin, **WAHRZUNEHMEN**, dass Sie an den Haken genommen worden sind. Der zweite Schritt besteht darin, zu **BENENNEN**, was Sie an den Haken genommen hat. Sie sagen in Gedanken zu sich selbst...

Ich nehme wahr, dass ich von Erinnerungen an den Haken genommen worden bin.

Da ist ein störender Gedanke.

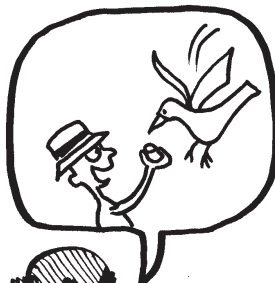
Ich nehme ein Gefühl der Schwere in meiner Brust wahr.

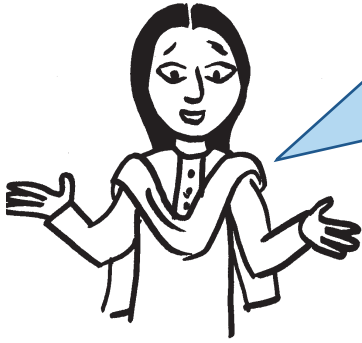


Der nächste Schritt besteht darin, sich wieder darauf zu **FOKUSSIERN**, was Sie getan haben - ob Sie nun gekocht, gegessen, gespielt, gewaschen oder mit Ihren Freunden geplaudert haben - und vollkommen an dieser Aktivität **TEILZUHABEN**. Wer auch immer bei Ihnen ist und was auch immer Sie tun, **RICHTEN** Sie Ihre **VOLLE AUFMERKSAMKEIT** darauf.

Ich nehme ein unangenehmes Gefühl in meinem Hals wahr.

GEDANKEN UND GEFÜHLE





Wir können das jederzeit wieder tun, wenn wir an den Haken genommen werden und aufhören, am Leben teilzuhaben.

Ich nehme ein Gefühl der Wut wahr.



Und obwohl ich Gefühle des Ärgers spüre, entscheide ich mich dafür, gemäß meines Wertes der Fürsorge zu handeln, indem ich mit meiner Aufmerksamkeit zu meiner Familie zurückkehre und am Familienleben teilhabe.





Und trotz dieses störenden Gedankens
entscheide ich mich dafür, nach meinen
Werten zu handeln,
aufmerksam zu sein und mich um meine
Kinder zu kümmern.



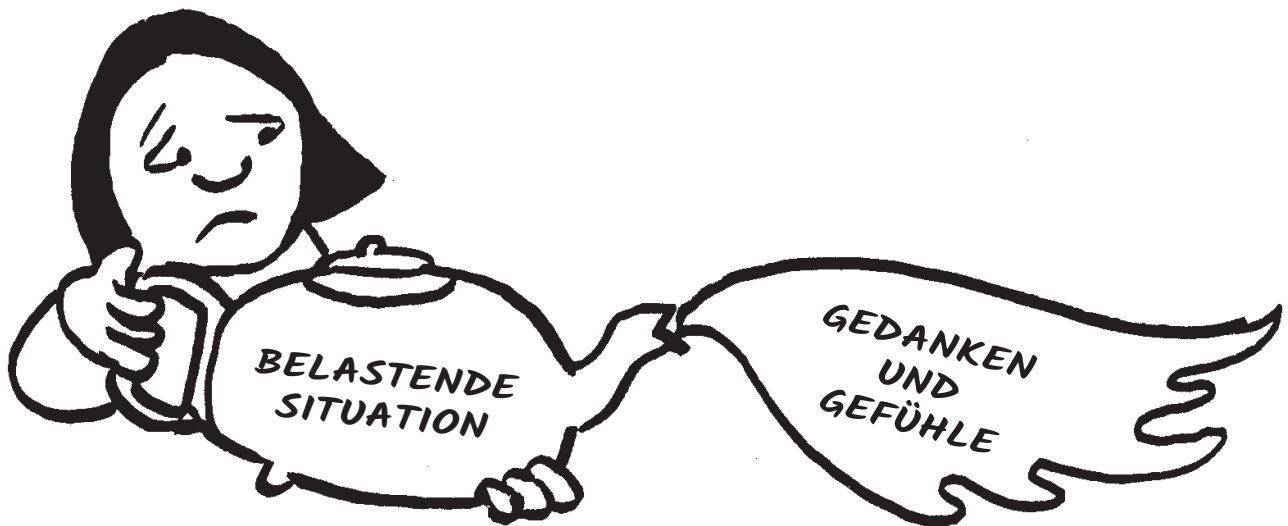
Um sich also vom Haken zu lösen...



Je häufiger Sie dies üben, desto besser wird es Ihnen gelingen. Versuchen Sie, immer wieder zu üben, den ganzen Tag, so wie Sie Ihre alltäglichen Aktivitäten angehen. Immer wenn Sie bemerken, dass Sie an den Haken genommen wurden, gehen Sie die Schritte durch.

Und vergessen Sie nicht, dass es ganz normal ist,
störende Gedanken und belastende Gefühle zu haben.

Das geht jedem so!



Es gibt viele Möglichkeiten,
Gedanken und Gefühle zu
BENENNEN, nachdem wir sie
WAHRGENOMMEN haben.



Da ist ein
Gedanke
zu...

Hier ist eine
Erinnerung
an...



Ich
bemerke
Traurigkeit.

Ich nehme
ein Gefühl
der Schwere
in meiner
Brust wahr.

Ich nehme wahr,
dass ich von
Bauchschmerzen
an den Haken
genommen wurde.



Und nachdem wir sie WAHRGENOMMEN und BENANNT haben, FOKUSSIEREN wir uns wieder auf unsere Umgebung.

Wir NEHMEN am Leben TEIL, indem wir...



Jetzt haben Sie die ersten beiden STRATEGIEN für Ihren Werkzeugkasten.

STRATEGIE #1:
ERDEN SIE SICH WÄHREND EINES GEFÜHLSGEWITTERS. NEHMEN SIE IHRE GEFÜHLE WAHR.
KOMMEN SIE ALS NÄCHSTES LANGSAM ZUR RUHE, UND VERBINDEN SIE SICH MIT IHREM KÖRPER. FOKUSSIEREN SIE SICH AUF IHRE UMGEBUNG UND NEHMEN SIE AN IHR TEIL.

STRATEGIE #2:
LÖSEN SIE SICH VON GEDANKEN UND GEFÜHLEN, DIE SIE AN DEN HAKEN GENOMMEN HABEN, INDEM SIE SIE WAHRNEHMEN UND BENENNEN. FOKUSSIEREN SIE SICH DANN WIEDER AUF DAS, WAS SIE GERADE TUN.

Und wir können immer und überall üben, diese Werkzeuge zu nutzen.



Natürlich vergessen manche Menschen zu üben.



Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, diese Fertigkeiten zu üben. Zum Beispiel im Bett, oder vor oder nach dem Essen.



Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich alle bisher gelernten Übungen anhören oder sie herunterladen. Sie können auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.

Suchen Sie sich Zeiten, Orte oder Aktivitäten für regelmäßige Übungen.



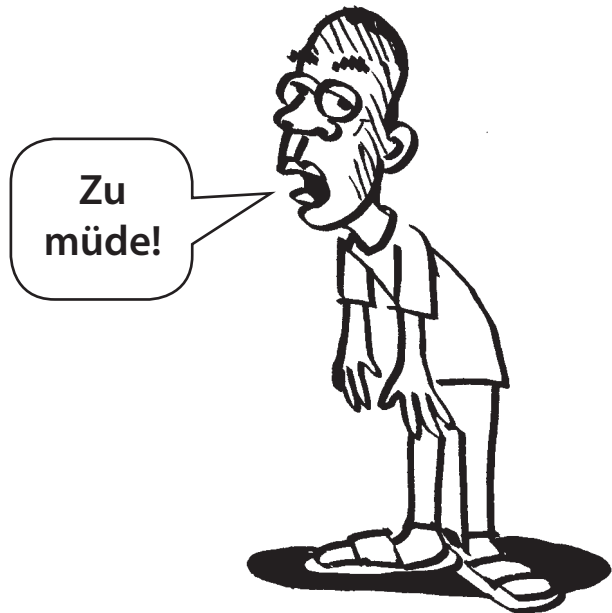
Und immer wenn Sie nachts wach liegen und nicht schlafen können, üben Sie langsam, ruhiger zu werden und sich mit Ihrem Körper zu verbinden. Das wird vielleicht nicht dazu führen, dass Sie einschlafen (wobei das manchmal doch passiert), aber es wird Ihnen helfen, sich ausgeruhter zu fühlen.



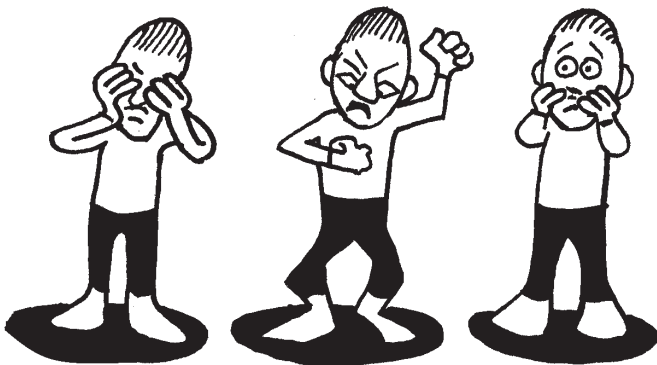


Auch andere Dinge können Sie daran hindern, zu üben.

Vielleicht fühlen Sie sich zu müde...

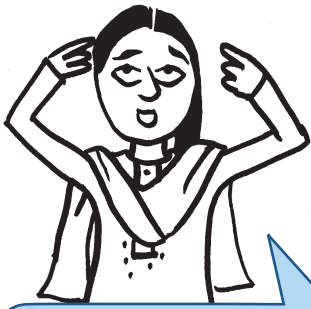


Vielleicht fühlen Sie sich zu traurig, sind verärgert oder ängstlich...



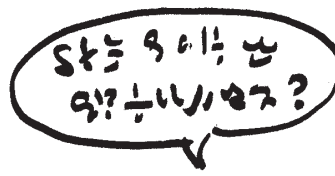
Vielleicht haben Sie einfach keine Lust...





Daher erinnern Sie sich wieder und wieder daran...

Es ist so, wie eine neue Sprache zu lernen. Es erfordert viel Übung!



Sie können auch von störenden Gedanken an den Haken genommen werden.



**DAS IST ALLES SO DUMM!
DAS IST NICHT WICHTIG!
DAS WIRD NICHT HELFEN!
ICH BIN ZU BESCHÄFTIGT!
DAS HAT KEINEN SINN!
DAS IST
ZEITVERSCHWENDUNG!
ICH KANN DAS NICHT!**

Sobald Sie merken, dass diese Gedanken Sie an den Haken genommen haben...



Jede noch so kleine Übung kann etwas bewirken.



Und immer wenn wir üben, handeln wir gemäß unserer Werte, fürsorglich zu sein!



Ja, stimmt. Und im nächsten Kapitel dieses Buchs erkunden wir Werte genauer.

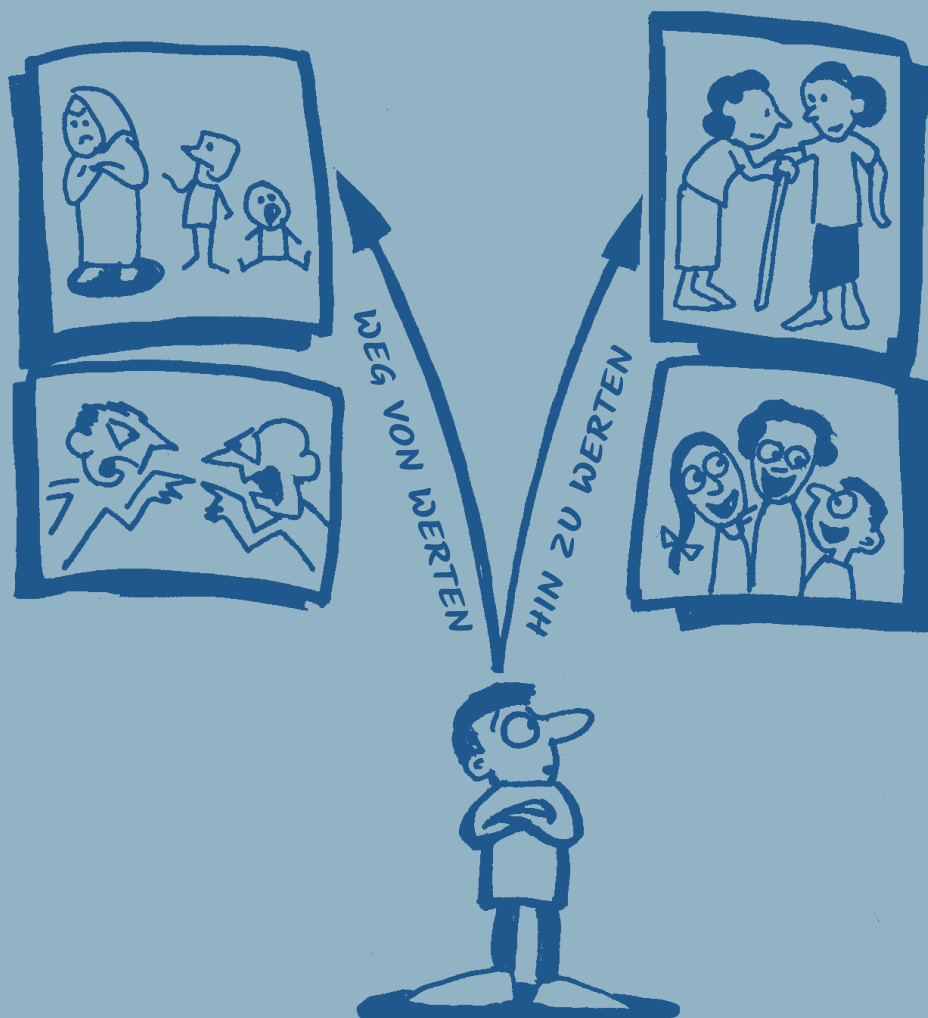


Aber bevor Sie mit dem nächsten Teil weitermachen, nehmen Sie sich ein oder zwei Tage Zeit, um die Inhalte dieses Kapitels zu üben.

Und denken Sie daran: Am Ende des Buches finden Sie kurze Beschreibungen aller Fertigkeiten, die Sie lernen.

Kapitel 3:

NACH EIGENEN WERTEN HANDELN





Willkommen zurück. Haben Sie geübt, sich vom Haken zu lösen und sich zu erden?

Denken Sie daran: Beim Durchführen der Übungen wird es Ihnen wahrscheinlich so wie mit jeder neuen Fähigkeit gehen. Sie werden besser und es wird Ihnen leichter fallen, je häufiger Sie üben.



Nun werden wir uns eingehender mit Werten befassen.

Ihre Werte beschreiben, welche Art von Person Sie sein möchten, wie Sie sich selbst, andere und Ihre Umwelt behandeln möchten.

Sind Werte dasselbe wie Ziele?



Nein!



Ziele beschreiben, was Sie erreichen möchten. Werte beschreiben die Art von Person, die Sie sein möchten.



Angenommen, Ihr Ziel ist es, einen Job zu bekommen, damit Sie Menschen, die Ihnen wichtig sind, unterstützen können.

Und nehmen wir an, Ihre Werte – die Art, wie Sie mit Ihrer Familie, Freunden, Menschen in Ihrem Umfeld umgehen möchten – sind folgende: freundlich, fürsorglich, liebevoll und unterstützend sein.





Vielleicht ist es unmöglich, Ihr Ziel zu erreichen...



...aber Sie können stets nach Ihren Werten leben, freundlich, fürsorglich, liebevoll und unterstützend zu Ihrer Familie, Freunden oder Menschen in Ihrem Umfeld zu sein.

Und auch wenn Sie sich in einer sehr schwierigen Situation befinden und von Ihrer Familie und Freunden getrennt sind, können Sie stets nach den Werten leben, freundlich, fürsorglich, liebevoll und unterstützend zu sein. Bestimmt fallen Ihnen alltägliche Situationen mit Menschen aus Ihrem Umfeld ein, in denen Sie nach Ihren Werte handeln können.



Vielleicht scheinen viele Ihrer Ziele gerade unerreichbar.



Aber Sie können immer nach Möglichkeiten suchen, nach Ihren Werten zu handeln.



Wieso ist das so wichtig?





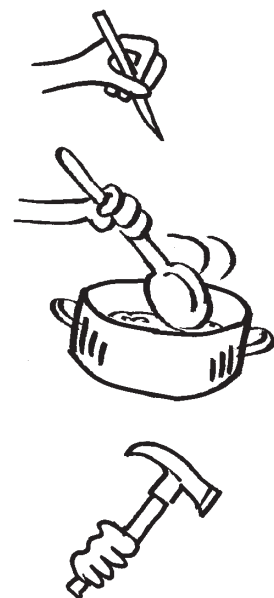
Weil Sie Ihre Umwelt
durch Ihre **HANDLUNGEN**
beeinflussen.

“**HANDLUNGEN**” sind das, was Sie mit
Ihren Armen und Händen, Beinen und
Füßen tun und was Sie mit Ihrem Mund
sprechen.



Je mehr Sie sich auf Ihr eigenes Handeln
konzentrieren...

...desto eher können Sie Ihre unmittelbare
Umwelt beeinflussen: Die Menschen und
Situationen, denen Sie täglich begegnen.



Wenn in Ihrem Land vielleicht gerade Krieg herrscht, können Sie ihn nicht einfach beenden...



...aber Sie können aufhören, mit Menschen aus Ihrem Umfeld zu streiten...



...und stattdessen nach Ihren Werten handeln.



Und denken Sie daran: Sie können Menschen in Ihrem Umfeld durch Ihr Handeln beeinflussen.

Kämpfen



Zusammenarbeit



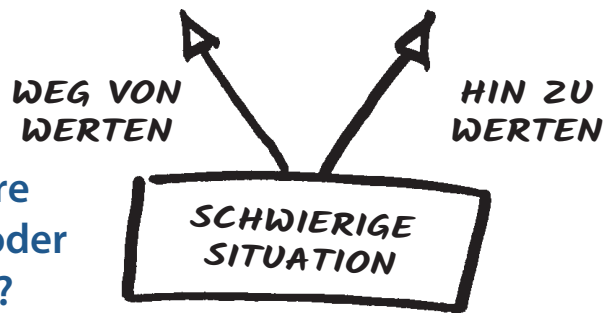


Wir müssen
uns immer
wieder
dieselbe
Frage stellen:

Handle ich
nach meinen
Werten?



Ja. Bewegen Sie sich durch Ihre Handlungen auf Ihre Werte zu oder entfernen Sie sich von ihnen?



Um Ihnen dabei zu helfen, Ihre Werte zu definieren, haben wir eine Liste für Sie zusammengestellt. Die Liste beinhaltet nicht die „richtigen“ oder die „besten“ Werte - sondern einfach nur die häufigsten.

liebvoll/freundlich sein
fürsorglich sein
großzügig sein
unterstützend sein

mutig sein
zuverlässig sein
versöhnlich sein
dankbar sein

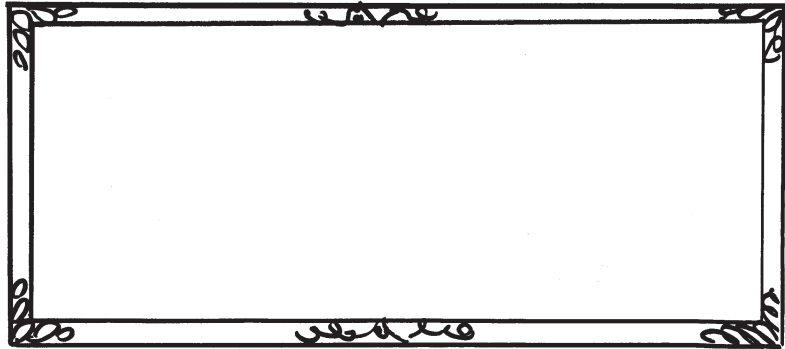
hilfsbereit sein
geduldig sein
verantwortungsvoll sein
beschützend sein
diszipliniert sein
fleißig sein
engagiert sein

loyal sein
ehrenhaft sein
respektvoll sein
vertrauenswürdig sein
fair/gerecht sein
...
...



Wählen Sie nun drei oder vier dieser Werte aus, die Ihnen am wichtigsten erscheinen und schreiben Sie sie in den unteren Kasten.

Wir führen nun eine weitere Übung durch. Denken Sie an ein Vorbild aus Ihrem Umfeld; an jemanden, zu dem Sie aufschauen.



Was sagt oder tut diese Person, das Sie bewundern?



Behandelt diese Person andere Menschen auf bewundernswerte Weise?



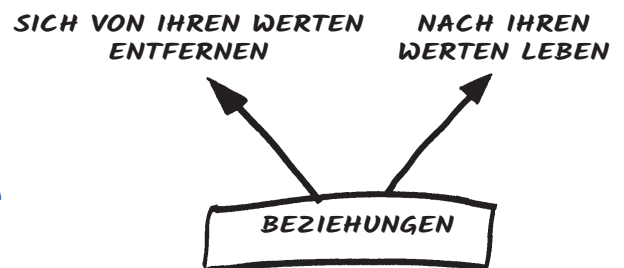
Welche Werte drückt diese Person durch ihr Handeln aus?



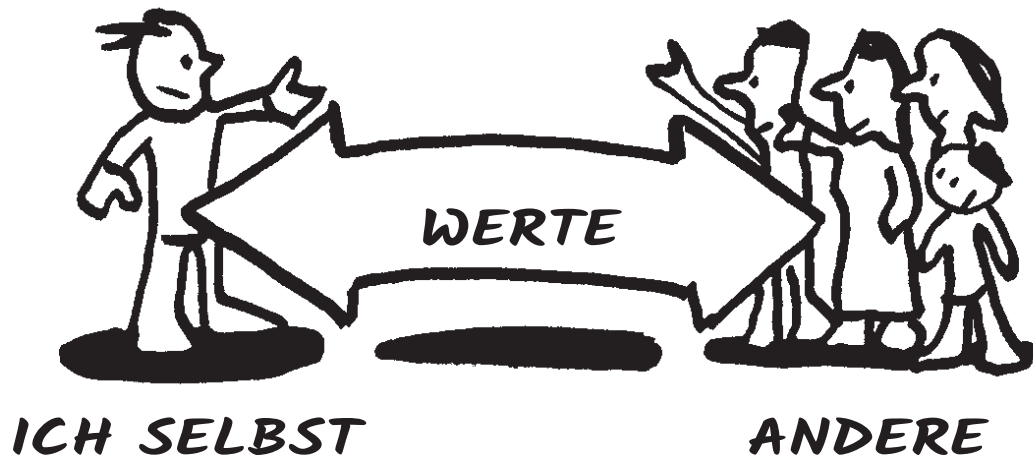
Mit welchen dieser Werte möchten Sie ein Vorbild für andere sein?



Denken Sie nun an die Menschen in Ihrem Umfeld. Nach welchen Werten möchten Sie leben und diese Menschen behandeln?



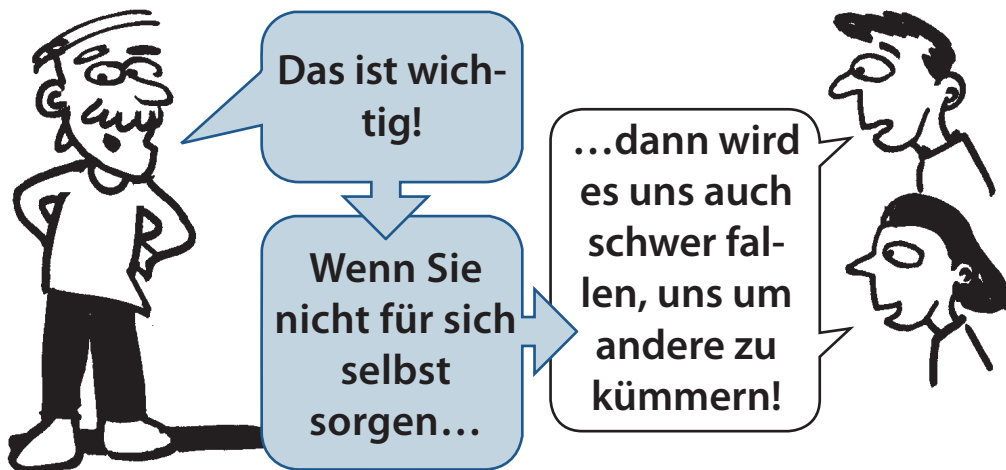
Werte gehen in zwei Richtungen: zu sich selbst und zu anderen.



Wenn Ihnen die Werte wichtig sind, liebevoll, freundlich und fürsorglich zu sein...



...dann leben Sie diese Werte für sich und für andere.



Jetzt ist es an der Zeit,
Ihre Werte in Handlungen
umzusetzen.



Wählen Sie eine Ihnen wichtige
Beziehung; wählen Sie jemanden, um
den Sie sich sehr sorgen, mit dem Sie
regelmäßig Kontakt haben.



Nach welchen Werten
möchten Sie diese
Beziehung führen?



Angenommen, es geht um die Beziehung zu Ihrem Kind.



Und die Werte, nach denen Sie handeln möchten, sind:



Ein kleiner Schritt in Richtung dieser Werte wäre vielleicht, mit Ihrem Kind täglich zehn Minuten lang zu spielen oder ihm etwas vorzulesen.



Oder stellen Sie sich einmal jemanden aus Ihrer Verwandtschaft vor.



Und die Werte, nach denen Sie handeln möchten, sind:



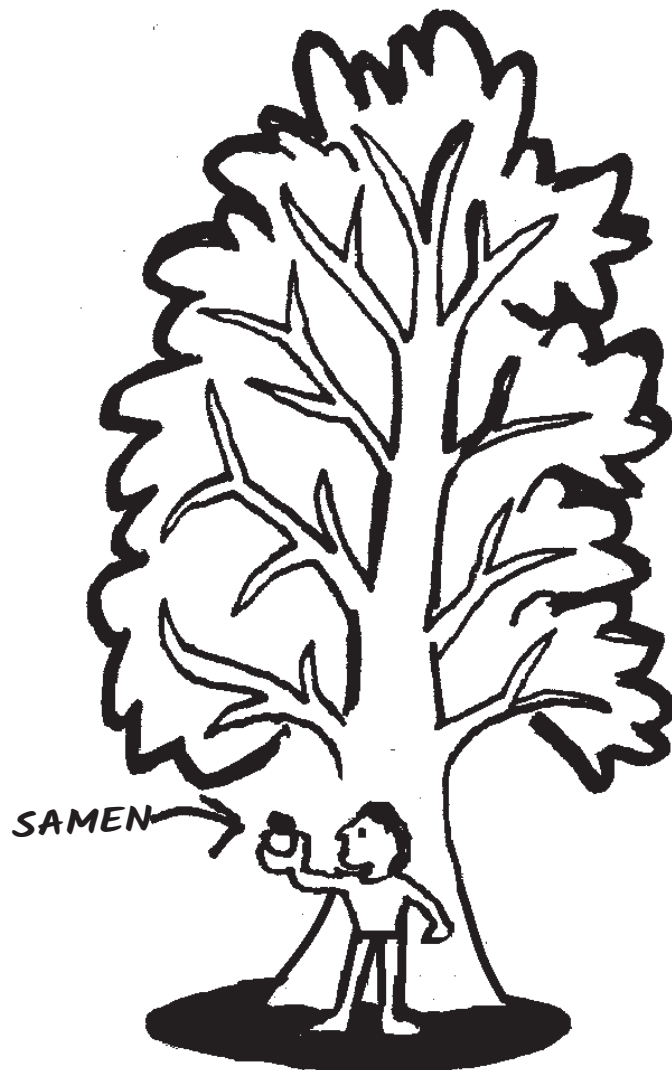
Danke für all deine Hilfe, lieber Onkel.

Ein kleiner Schritt in Richtung dieser Werte wäre vielleicht, diese Person herzlich zu begrüßen und Ihre Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen.

Denken Sie daran, auch noch so kleine Handlungen
sind von Bedeutung.

Ein großer Baum wächst aus einem kleinen Samen. Und
selbst in den schwierigsten und stressigsten Zeiten
können Sie schon mit alltäglichen **HANDLUNGEN** nach
Ihren Werten leben.

Indem Sie nach Ihren Werten handeln, beginnen Sie,
ein zufriedeneres und erfüllteres Leben zu führen.



Erstellen Sie nun Ihren Handlungsplan.

Was möchten Sie in der nächsten Woche tun, um nach Ihren Werten zu handeln?



Denken Sie an konkrete **HANDLUNGSSCHRITTE**. Was möchten Sie mit Ihrem Mund ausdrücken? Was möchten Sie mit Ihren Händen, Armen, Beinen und Füßen tun?



Wählen Sie etwas, das für Sie umsetzbar ist.

Glauben Sie, Sie schaffen das?

Nein!

Ja!





Wenn Ihnen Ihr Plan zu schwierig erscheint – wenn Sie glauben, Sie könnten ihn nicht umsetzen – wählen Sie etwas Einfacheres und Kleineres.



In Ordnung!

Bitte erstellen Sie jetzt Ihren Handlungsplan, bevor Sie weiterlesen. Das ist sehr wichtig!



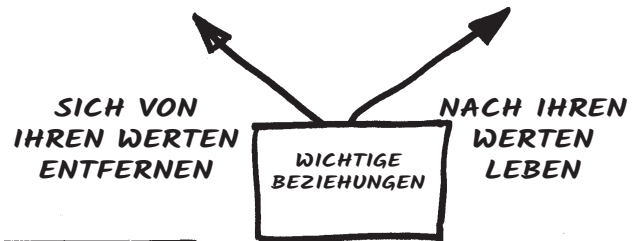
Stellen Sie sich eine Person vor, zu der Sie eine enge Beziehung haben. Welche Person ist Ihnen wichtig, mit wem haben Sie regelmäßig Kontakt?

Nach welchen Werten möchten Sie diese Beziehung führen? Sie können zur Seite 85 zurückblättern, um sich die Beispiele der häufigsten Werte noch einmal durchzulesen.

Was könnten ein oder mehrere Verhaltensweisen sein, die Sie im Laufe der nächsten Woche gegenüber dieser Person zeigen und mit denen Sie nach Ihren Werten HANDELN? Was werden Sie konkret tun oder was werden Sie zu dieser Person sagen?

Ist der Handlungsplan für Sie umsetzbar? Wenn nicht, wählen Sie etwas Kleineres und Einfacheres.

Werden Sie sich durch Ihre Handlungen von Ihren Werten weg oder zu ihnen hin bewegen?



Erkennen Sie einen Sinn, eine Bedeutung darin, mehr die Art von Person zu sein, die Sie gerne sein möchten?

Ja, das tun wir.



Das ist einer von vielen Vorteilen, wenn Sie nach Ihren Werten leben.



Nehmen Sie nun noch einmal wahr: Fühlen Sie sich von unangenehmen Gedanken und Gefühlen an den Haken genommen und halten sie Sie von Ihrem Handlungsplan ab?



Es kann häufiger vorkommen, dass unangenehme Gedanken und Gefühle auftauchen und uns an den Haken nehmen, während wir an unseren Handlungsplan denken.



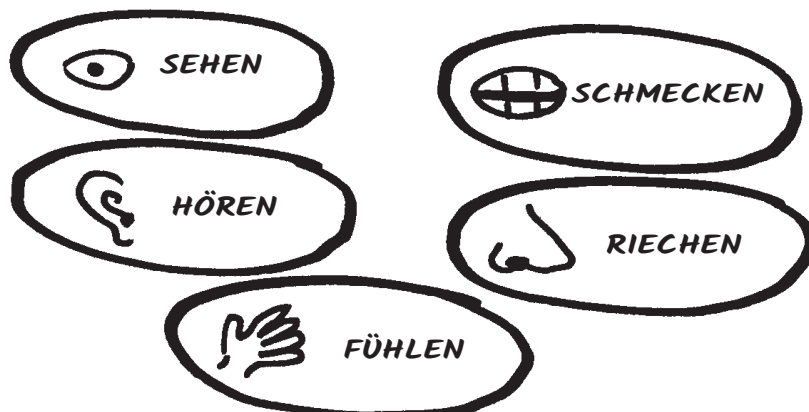
Wenn das so ist, wissen Sie, was zu tun ist.



NEHMEN Sie sie WAHR und BENENNEN Sie sie.



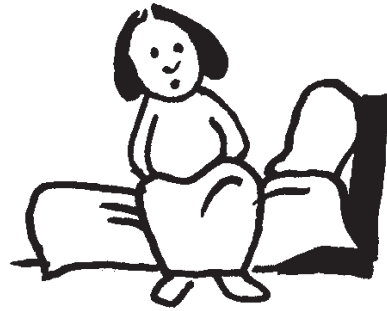
Und nehmen Sie an Ihrer Umgebung teil.





Nehmen Sie sich jeden Tag vor, an zwei oder drei Werte zu denken, nach denen Sie leben möchten.

Während Sie noch im Bett sind oder gerade aufwachen.



...halten wir nach Möglichkeiten Ausschau, nach diesen Werten zu handeln.

Und während des Tages...



Ja! Schon kleine Handlungen sind von Bedeutung!



Jede große Reise beginnt mit dem ersten Schritt!

Das ist eine weitere Strategie für Ihren Werkzeugkasten



JEDES MAL, WENN SIE NACH IHREN WERTEN HANDELN...

ICH VERHALTE MICH WIE DIE PERSON, DIE ICH GERNE SEIN MÖCHTE.



ICH HANDLE NACH MEINEN WERTEN

...ERKENNEN SIE DIES FÜR SICH SELBST AN.



**SIE KENNEN
NUN DREI
WIRKUNGSVOLLE
STRATEGIEN:**

- * **LOSLÖSEN**
- * **ERDEN**
- * **NACH EIGENEN
WERTEN
HANDELN**

Aber wir haben doch so viele Probleme!

Ja! Und es gibt drei Möglichkeiten, wie Sie in schwierigen Situationen vorgehen können.



Welche sind das?

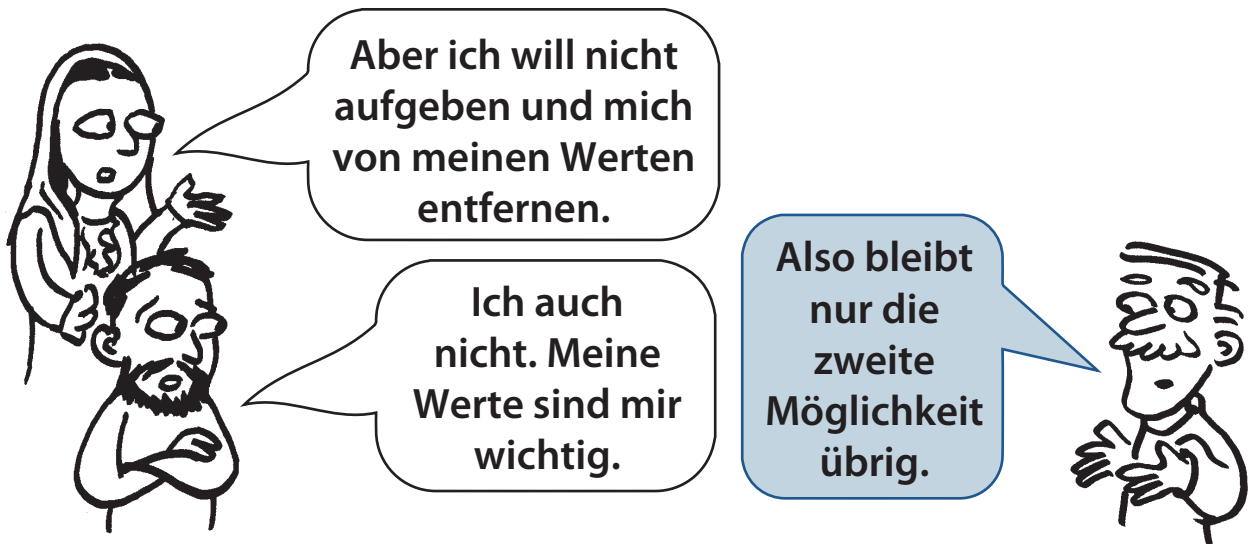
1. DIE SITUATION VERLASSEN.
 2. ÄNDERN, WAS SIE ÄNDERN KÖNNEN, AKZEPTIEREN, WAS SIE NICHT ÄNDERN KÖNNEN, UND NACH EIGENEN WERTEN LEBEN.
 3. AUFGEBEN UND SICH VON IHREN WERTEN ENTFERNEN.



Aber manchmal kann man die Situation nicht verlassen und weglaufen...zum Beispiel, wenn man im Gefängnis ist oder Weggehen schlimmer als Bleiben wäre.

Das stimmt! In diesem Fall wählen Sie aus Möglichkeit 2 und 3.





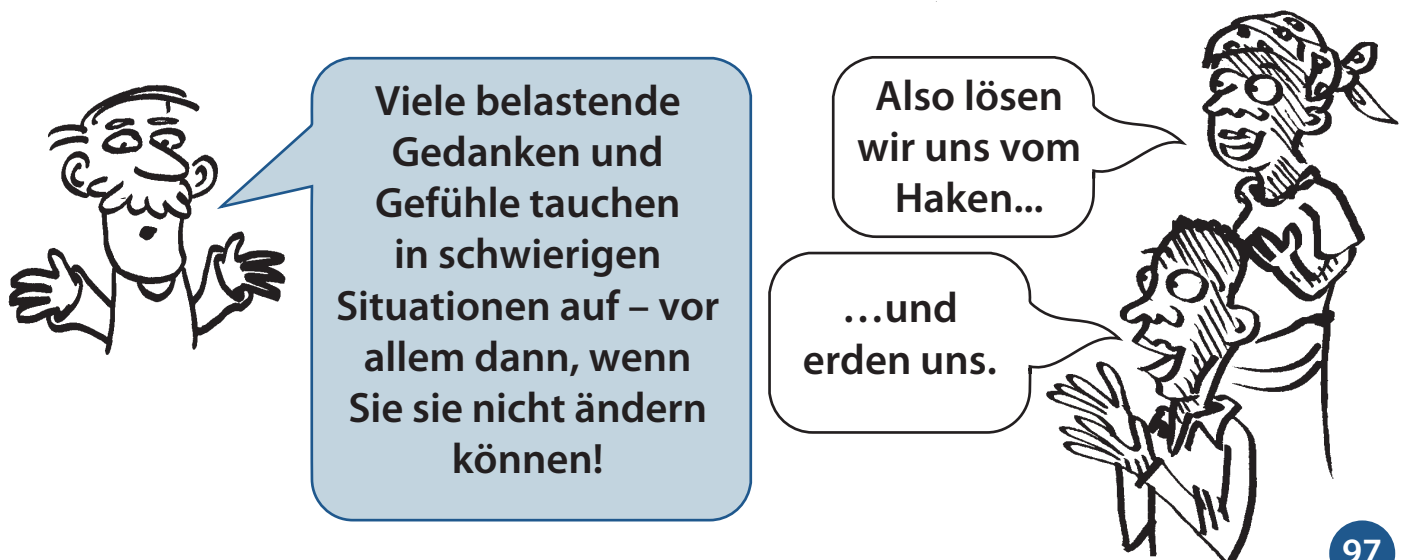
**ÄNDERN, WAS SIE ÄNDERN KÖNNEN,
AKZEPTIEREN, WAS SIE NICHT ÄNDERN KÖNNEN,
UND NACH IHREN WERTEN LEBEN.**



ÄNDERN, WAS SIE ÄNDERN KÖNNEN.

Nutzen Sie Ihre Arme und Beine, Hände und Füße und Ihren Mund, um zu **HANDELN**: tun Sie was Sie können, um Ihre Situation zu verbessern, egal wie unbedeutend es erscheinen mag.

AKZEPTIEREN, WAS SIE NICHT ÄNDERN KÖNNEN...



...UND NACH EIGENEN WERTEN LEBEN.



Wenn Sie nichts tun können, um Ihre Situation zu verbessern...

...finden wir andere Wege, um nach unseren Werten zu leben.

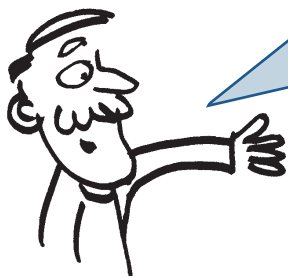


ÄNDERN, WAS SIE ÄNDERN KÖNNEN, AKZEPTIEREN, WAS SIE NICHT ÄNDERN KÖNNEN, UND NACH EIGENEN WERTEN LEBEN.



Ja! Merken Sie sich das gut, und nutzen Sie es, um mit Ihren Problemen besser umzugehen.

Und jetzt ist es Zeit für



Sie können tatsächlich etwas tun, um belastende Situationen zu verbessern, zumindest ein bisschen.

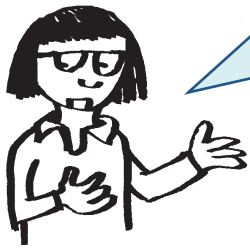
Was denn?



Gute Frage! Das schauen wir uns im nächsten Abschnitt genauer an. Aber denken Sie zunächst daran, ein oder zwei Tage die Übungen durchzuführen, die wir in diesem Abschnitt besprochen haben. Sie können die Zusammenfassung am Ende dieses Buches dafür nutzen, um sich in Erinnerung zu rufen, wie die Strategien, die wir gelernt haben, anzuwenden sind.

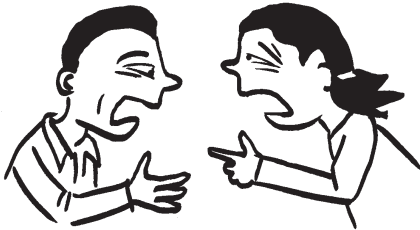
LIEBEVOLL SEIN





Egal wie
schlimm Ihre
Situation ist

Oder einen Streit mit Ihrer
Familie haben...



...Sie sind immer besser dran,
wenn Sie einen Freund/eine
Freundin an Ihrer Seite haben.



Jemanden, der aufmunternde
Dinge sagt, wenn Sie Kummer
haben.

Ich sehe, dass es
schwer für dich ist.
Lass mich dir helfen.



Wenn Sie in Gefahr sind...



Oder Sie kein
Einkommen haben...



Jemanden, der liebevoll,
fürsorglich und hilfsbereit ist ...



Viele von uns sind in
belastenden Situationen nicht
liebevoll zu sich selbst.



Häufig werden wir von störenden Gedanken an den Haken genommen.

Ich bin schwach.

Ich bin verrückt.

Ich bin böse.

Ich habe einen Fehler gemacht.



Es ist meine Schuld.

Ich werde mir nie verzeihen können.

Ich hätte das nicht tun sollen.





Störende Gedanken sind normal und können häufig auftreten; das ist in Ordnung. Aber es bringt nichts, sich von ihnen an den Haken nehmen zu lassen, denn...

...wenn wir uns von störenden Gedanken an den Haken nehmen lassen, entfernen wir uns von unseren Werten.



Wir sollten sie WAHRNEHMEN und BENENNEN, um sie loslassen zu können.

Versuchen Sie nun folgendes: wählen Sie einen belastenden Gedanken über sich selbst.

Ich bin eine schlechte Mutter.

Ich bin schwach.



Und sagen Sie in Gedanken zu sich selbst...




Dann fügen Sie die Wörter "Ich nehme wahr" hinzu.



Dann ERDEN Sie sich und NEHMEN Sie an der Welt um Sie herum TEIL.



 Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Sich von belastenden Gedanken lösen“ anhören oder sie herunterladen. Sie können auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie innerlich kämpfen, sich sorgen, Kummer und Schmerz haben, und Ihnen jemand liebevoll begegnet, sich kümmert und Sie versteht?



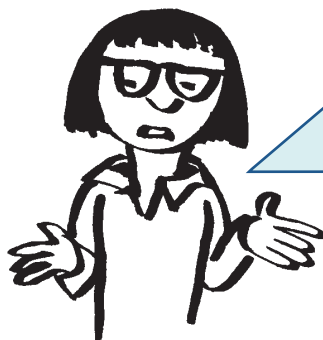
Selbst in den belastendsten Situationen gibt es Möglichkeiten nach unseren Werten zu handeln, liebevoll und fürsorglich zu sein.



Schon kleine Handlungen können etwas bewirken.



Dazu gehören auch freundliche und liebevolle Worte.



Wenn Sie jemandem begegnen, der Kummer hat, leidet und zu kämpfen hat, durch welche kleinen Taten können Sie freundlich und liebevoll zu ihm sein?



Jede noch so kleine freundliche Handlung kann etwas bewirken.

Und wir können auch liebevoll zu uns selbst sein.



Also lösen Sie sich von Gedanken, wie zum Beispiel...

Ich verdiene es nicht, dass man gut zu mir ist.

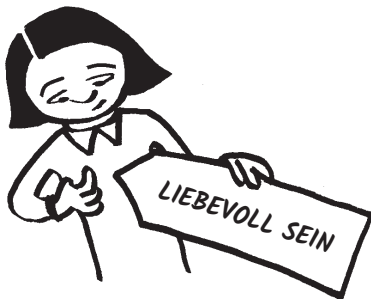


Meine Bedürfnisse spielen keine Rolle.

Wir alle brauchen einen Freund oder eine Freundin. Wir alle brauchen Menschen, die gut zu uns sind.



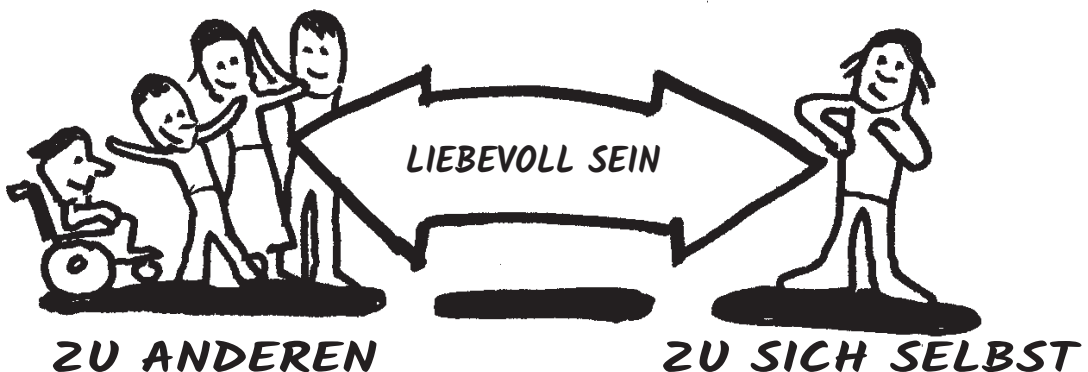
Und wenn Sie liebevoll mit sich selbst umgehen...



...werden Sie mehr Kraft haben, anderen zu helfen und auch mehr Motivation haben, liebevoll mit anderen umzugehen, also hat jeder etwas davon.



Denken Sie daran: Wie alle Werte kann „liebevoll sein“ in zwei Richtungen gehen.

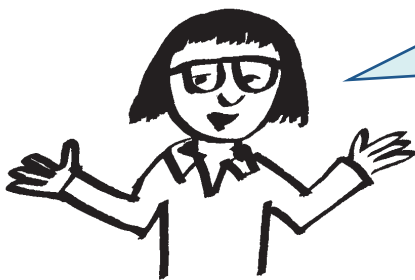


Also sprechen Sie liebevoll zu sich selbst.

Das ist schwer.
Das tut weh.



Ich kann trotzdem fürsorglich mit mir selbst und anderen umgehen.



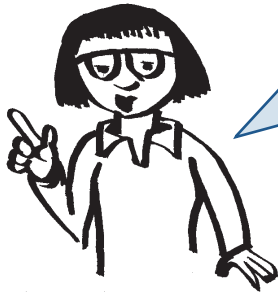
Ja! Das ist richtig! Und nun werden wir im letzten Kapitel eine weitere Strategie kennenlernen, die uns bei der Bewältigung von Stress und Belastungen hilft.

Bevor wir mit dem letzten Teil beginnen, denken Sie daran, zumindest einmal oder zweimal am Tag zu üben, was wir in diesem Abschnitt besprochen haben. Die Zusammenfassung am Ende dieses Buches erinnert Sie ebenso daran, wie Sie die Strategien üben können, die wir bisher gelernt haben.

Kapitel 5

RAUM GEBEN





Auf den Seiten 56–57 haben wir die gängigsten Probleme besprochen, die auftauchen, wenn wir mit belastenden Gedanken und Gefühlen zu kämpfen haben: Wir versuchen, sie wegzuschieben, sie zu vermeiden oder sie loszuwerden. Sollten Sie sich nicht mehr daran erinnern, gehen Sie die Seiten bitte noch einmal durch, bevor Sie weiterlesen.



Um nicht weiter gegen belastende Gedanken und Gefühle anzukämpfen, können Sie sich beispielsweise vom Haken LÖSEN.

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit:
RAUM GEBEN.



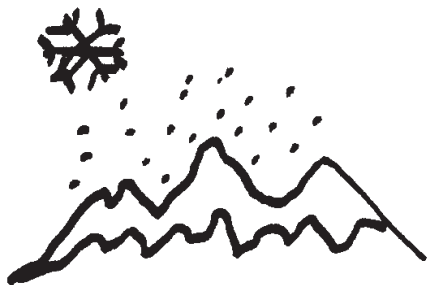
Um diese Strategie zu erlernen, ist es hilfreich an den Himmel zu denken.



...der Himmel hat Platz dafür!



...oder frostiger Kälte.



Unsere Gedanken und Gefühle sind wie das Wetter.

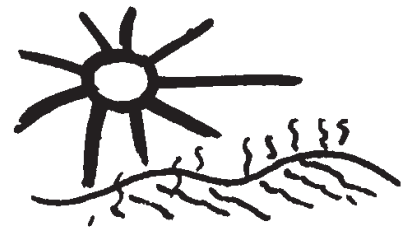


Ja! Stets wechselhaft!

Egal wie heftig das Unwetter ist...



Und der Himmel kann nie durch das Wetter verletzt werden oder zu Schaden kommen, egal ob bei starker Hitze...



Und früher oder später ändert sich das Wetter.



Und wir können lernen, wie der Himmel zu sein und dem „schlechten Wetter“ unserer belastenden Gedanken und Gefühle Raum zu geben, ohne davon verletzt zu werden.





Versuchen Sie jetzt Folgendes: **NEHMEN** Sie zunächst die Gedanken oder Gefühle **WAHR**. **BENENNEN** Sie diese leise vor sich selbst.

Ich nehme einen Schmerz in der Brust und im Bauch wahr.



Da sind belastende Gedanken.



Nehmen Sie diese Gedanken und Gefühle **NEUGIERIG** wahr.

Und stellen Sie sich vor, dass diese Gedanken und Gefühle wie das Wetter sind...



Und Sie sind wie der Himmel...



...für das Wetter.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den störenden Gedanken oder das belastende Gefühl. **NEHMEN** Sie ihn/es **WAHR** und **BENENNEN** Sie ihn/es und beobachten Sie ihn/es neugierig.



Atmen Sie langsam aus, während Sie das tun. Wenn Ihre Lunge leer ist, zählen Sie bis drei.



Dann atmen Sie langsam wieder ein, und stellen sich vor, wie Ihr Atem in und um Ihren Kummer und Schmerz strömt.



Sie können hier auch gerne Ihre eigene Vorstellungskraft nutzen.



Atmen Sie aus, leeren Sie Ihre Lungen...



Atmen Sie langsam wieder ein...



Lassen Sie Ihren Atem in und um Ihren Kummer strömen.



Öffnen Sie sich und geben Sie ihm Raum...



Erlauben Sie ihm, hier zu sein...



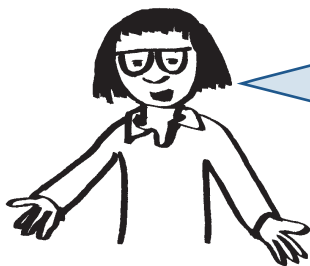


Oft hilft es, sich das schmerzhafte Gefühl als Gegenstand vorzustellen.

Es ist wie ein schwerer, kalter, brauner Ziegelstein auf meiner Brust.

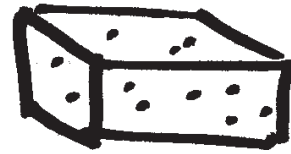


Und oft hilft es, sich einen störenden Gedanken ...

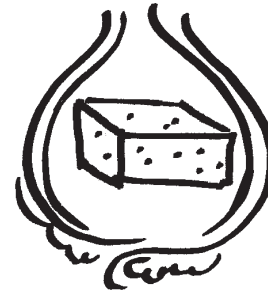


Probieren Sie das bitte jetzt.

Stellen Sie sich seine Größe, Form, Farbe und Temperatur vor.



Und stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem in und um diesen Gegenstand strömt – ihm Raum gibt.



Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Raum geben“ anhören oder sie herunterladen. Sie können auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.

...als Wörter oder Bilder auf einer Seite in einem Buch vorzustellen.



Nehmen Sie Ihren belastenden Gedanken wahr...

Ich bin schwach.



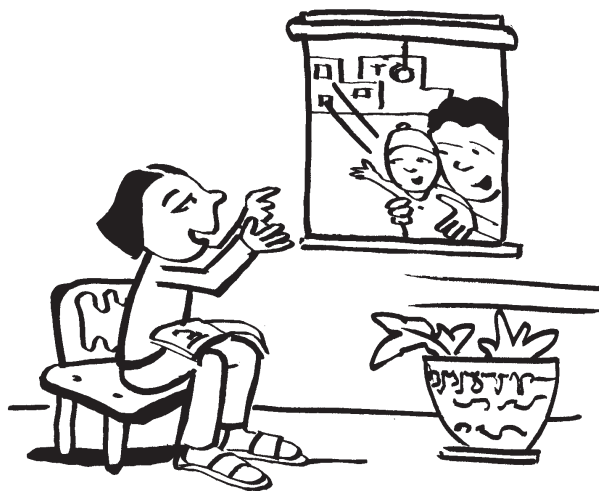
...und stellen Sie ihn sich als
Wörter und Bilder auf einer Seite
in einem Buch vor.



...und stellen Sie sich vor, wie er
es sich auf Ihrem Schoß bequem
macht.



...und NEHMEN Sie an der Welt
um Sie herum TEIL.

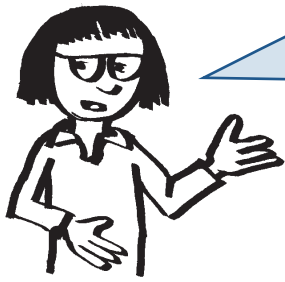


Sie können sich auch vorstellen,
wie Sie sich das Buch unter Ihren
Arm klemmen und es mit sich
tragen.



Der Gedanke ist noch
immer bei Ihnen, aber
Sie können an der
Welt um Sie herum
TEILHABEN.





Am Anfang kann diese Übung ein paar Minuten dauern. Aber, wie bei jeder neu erlernten Fähigkeit...



...fällt es uns leichter, je häufiger wir üben.

Und es geht dann auch viel schneller!



Also gehen Sie bitte zurück und machen Sie diese Übungen jetzt, bevor Sie weiterlesen. Sie können auch im Alltag üben; immer dann, wenn Sie störende Gedanken und belastende Gefühle wahrnehmen.

Denken Sie daran: es ist wie beim Erlernen einer neuen Fähigkeit!



Und nachdem Sie RAUM GEGEBEN haben, NEHMEN Sie an der Welt um Sie herum TEIL.

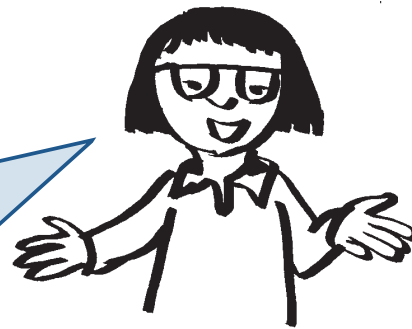
NEHMEN Sie WAHR, wo Sie sind, wer bei Ihnen ist, und lenken Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit, die Sie gerade ausführen.



Jetzt haben Sie eine weitere Strategie für Ihren Werkzeugkasten.



Und denken Sie daran: Üben, üben, üben!



Insbesondere wenn Sie im Bett liegen und nicht schlafen können, dann kombinieren Sie doch die Übung RAUM GEBEN mit Ihrer Atemübung.



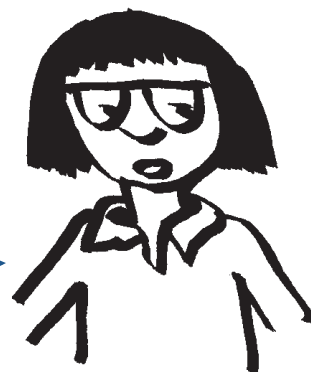
Sie atmen in Ihre belastenden Gedanken und Ihr Gefühl hinein...



...und lassen den Atem in und um den Gedanken oder das Gefühl strömen.



Wenn Sie in Ihrem Körper Schmerzen spüren, nehmen Sie sie neugierig wahr.



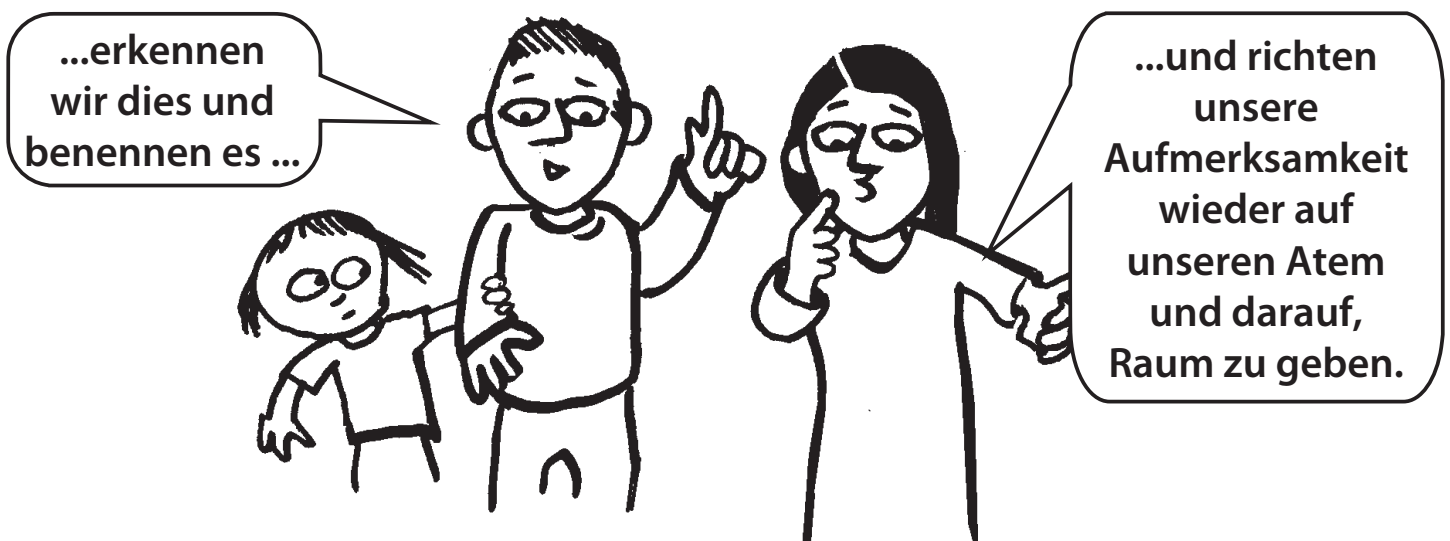
Nehmen Sie ihre Form, Größe und Temperatur wahr...



...und nehmen Sie neugierig wahr, was passiert. Ihr Schmerz wird vielleicht stärker oder schwächer werden, er könnte bleiben oder verschwinden. Ihre Aufgabe ist es, ihm einfach Raum zu geben, ihm zu erlauben da zu sein, und aufzuhören gegen ihn anzukämpfen.



Und wann immer Sie an den Haken genommen oder von der Übung abgelenkt werden...





Nun sind wir schon fast am Ende dieses Buches angelangt. Aber wir haben noch Zeit für eine letzte Übung.

Wir werden üben, liebevoll und freundlich zu uns selbst zu sein und unserem Kummer und Schmerz Raum zu geben.



Das ist eine Übung, die Sie gut im Bett oder wenn Sie alleine sind durchführen können.

Nehmen Sie eine Hand und stellen Sie sich vor, wie Sie sie mit Freundlichkeit füllen...



Nun legen Sie Ihre Hand sanft auf jene Stelle Ihres Körpers - auf Ihren Kopf, Ihren Bauch, Ihre Stirn oder wo auch immer hin - wo Sie Kummer und Schmerz spüren können.



Fühlen Sie die Wärme, die von Ihrer Hand in Ihren Körper fließt. Finden Sie heraus, ob Sie durch Ihre Hand liebevoll zu sich selbst sein können.



Sie können auch beide Hände benutzen, wenn Ihnen das leichter fällt.



Umarmen Sie sich liebevoll...



Wenn Sie im Bett liegen und nicht schlafen können, ist es hilfreich, diese Übung Ihrer Atemübung und der Übung RAUM GEBEN hinzuzufügen.



Legen Sie Ihre Hand sanft auf das schmerzhafte Gefühl. Finden Sie heraus, ob Sie freundlich und liebevoll zu sich selbst sein können, indem Sie sich vorstellen, durch Ihre Hand zu Ihrem schmerzhaften Gefühl hin zu atmen.



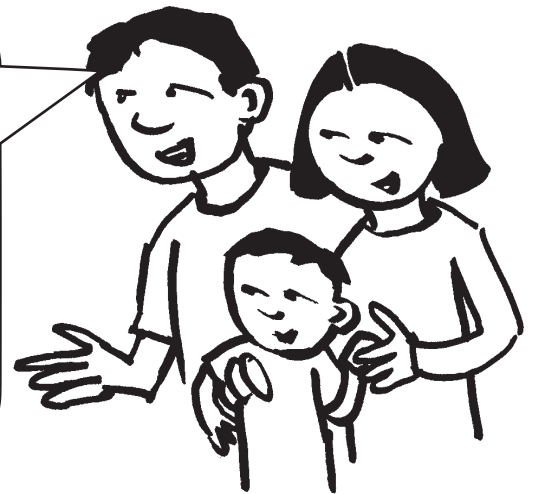
Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Liebevoll mit sich umgehen“ anhören oder sie herunterladen. Sie können auch einfach den Bildern und Anweisungen in diesem Buch folgen.





Und Sie können sich sicher sein, dass jedes Mal, wenn Sie etwas aus diesem Buch anwenden...

...es eine Handlung ist, mit der wir zu uns selbst und zu anderen liebevoll und freundlich sind.



Denken Sie daran: Es ist wie Muskeln zu trainieren. Je häufiger Sie trainieren, desto besser. Nehmen Sie sich vor, dieses Buch häufiger zu lesen, um die Ideen und Strategien immer etwas besser zu verstehen.



Jeder kleinste Schritt ist von Bedeutung. Aus einem kleinen Samen wächst ein großer Baum.



Jede große Reise beginnt mit dem ersten Schritt.



Genießen Sie Ihre Reise! Wiederholen Sie die Übungen aus diesem Buch noch einmal und lesen Sie es erneut, damit Sie den Sinn und die Strategien noch besser verstehen. Vielen Dank für Ihre Zeit und empfehlen Sie dieses Buch weiter, wenn Sie es hilfreich fanden.



Strategie 1: ERDEN

ERDEN Sie sich während eines Gefühlsgewitters, indem Sie Ihre Gedanken und Gefühle WAHRNEHMEN und LANGSAMER WERDEN. VERBINDEN Sie sich mit Ihrem Körper, indem Sie Ihre Füße sanft auf den Boden drücken, sich strecken und atmen, sich FOKUSSIEREN und an der Welt um Sie herum TEILHABEN.

Was können Sie sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen? Achten Sie neugierig auf das, was sich vor Ihnen befindet. Nehmen Sie wahr, wo Sie sind, wer bei Ihnen ist und was Sie gerade tun.

Praxistipp: Sich zu erden ist insbesondere in belastenden Situationen oder während eines Gefühlsgewitters hilfreich. Selbst wenn Sie nur ein oder zwei Minuten Zeit haben, können Sie üben, sich zu erden, z.B. wenn Sie auf etwas warten, oder vor oder nach einer alltäglichen Handlung, wie zum Beispiel Wäsche waschen, essen, kochen oder schlafen. Wenn Sie in solchen Momenten üben, stellen Sie womöglich fest, dass langweilige Handlungen angenehmer werden, und es Ihnen leichter fällt, sich in schwierigeren Situationen zu erden.



Sie können auf diese Links klicken und sich die Übungen „Sich Erden 1“, „Sich Erden 2“ und „Sich Erden 3“ anhören oder sie herunterladen.



Strategie 2: LOSLÖSEN

LÖSEN Sie sich in drei Schritten vom Haken:

- 1) **NEHMEN** Sie WAHR, dass Sie ein störender Gedanke oder ein belastendes Gefühl am Haken hat. Erkennen Sie, dass Sie von dem belastenden Gefühl oder dem störenden Gedanken abgelenkt sind und beobachten Sie dieses oder diesen neugierig.
- 2) **BENENNEN** Sie dann das belastende Gefühl oder den störenden Gedanken, zum Beispiel:
„Da ist ein unangenehmes Gefühl.“
„Ich spüre eine Enge in meiner Brust.“
„Da ist ein Gefühl des Zorns.“
„Da ist ein belastender Gedanke an die Vergangenheit.“
„Ich nehme einen störenden Gedanken wahr.“
„Ich bemerke, dass ich Angst vor der Zukunft habe.“
- 3) **FOKUSSIEREN** Sie sich jetzt wieder darauf, was sie gerade tun. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf das, was Sie gerade tun und auf die Menschen, die gerade bei Ihnen sind.



Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Wahrnehmen und Benennen“ anhören oder sie herunterladen.



Strategie 3: NACH EIGENEN WERTEN HANDELN

Bestimmen Sie, welche Werte Ihnen am wichtigsten sind. Zum Beispiel:

- Freundlich und fürsorglich sein
- Hilfsbereit sein
- Mut haben
- Fleißig sein

Sie entscheiden selbst, welche Werte Ihnen am wichtigsten sind!

Suchen Sie dann in der nächsten Woche eine Möglichkeit, im kleinen Rahmen nach diesen Werten zu handeln. Was werden Sie tun? Was werden Sie sagen? Bereits kleine Handlungen zählen!

Denken Sie daran, dass es drei Möglichkeiten gibt, mit schwierigen Situationen umzugehen:

1. DIE SITUATION VERLASSEN
2. ÄNDERN, WAS SIE ÄNDERN KÖNNEN, AKZEPTIEREN, WAS SIE NICHT ÄNDERN KÖNNEN, UND NACH IHREN WERTEN LEBEN
3. AUFGEBEN UND SICH VON IHREN WERTEN ENTFERNEN.



Strategie 4: LIEBEVOLL SEIN

SEIEN SIE LIEBEVOLL. Nehmen Sie den Kummer und Schmerz bei sich und anderen wahr und begegnen Sie diesen mit Fürsorge.

Lösen Sie sich von belastenden Gedanken, indem Sie sie WAHRNEHMEN und BENENNEN. Dann versuchen Sie, liebevoll zu sich selbst zu sprechen. Wenn Sie liebevoll mit sich selbst umgehen, haben Sie mehr Kraft, anderen zu helfen und gut zu ihnen zu sein. Das ist für alle gut.

Sie können auch eine Ihrer Hände nehmen und sich vorstellen, diese mit Freundlichkeit zu füllen. Legen Sie diese Hand behutsam auf eine Stelle an Ihrem Körper, an der Sie Kummer und Schmerz empfinden. Spüren Sie, wie die Wärme aus Ihrer Hand in Ihren Körper strömt. Finden Sie heraus, ob Sie durch Ihre Hand liebevoll zu sich selbst sein können.



Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „*Liebevoll mit sich umgehen*“ anhören oder sie herunterladen.

Strategie 5: RAUM GEBEN

Es funktioniert oft nicht besonders gut, zu versuchen, störende Gedanken und Gefühle wegzuschieben. GEBEN Sie ihnen stattdessen RAUM:

- 1) NEHMEN Sie den störenden Gedanken oder das belastende Gefühl neugierig WAHR. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf. Stellen Sie sich das schmerzhafteste Gefühl als einen Gegenstand vor und beobachten Sie seine Größe, Form, Farbe und Temperatur.
- 2) BENENNEN Sie den schwierigen Gedanken oder das schwierige Gefühl. Zum Beispiel:
 - „Da ist ein unangenehmes Gefühl.“
 - „Da ist ein belastender Gedanke über die Vergangenheit.“
 - „Ich spüre Traurigkeit.“
 - „Ich nehme einen Gedanken wahr, der aussagt, ich sei schwach.“
- 3) Erlauben Sie dem schmerzhaften Gefühl oder Gedanken zu kommen und zu gehen wie das Wetter. Stellen Sie sich beim Atmen vor, wie Ihr Atem in Ihren Schmerz und um ihn herum fließt und geben Sie Ihrem Schmerz auf diese Weise Raum. Anstatt gegen den Gedanken oder das Gefühl anzukämpfen, erlauben Sie dem Kummer, sich durch Sie hindurch zu bewegen, so wie das Wetter über den Himmel zieht. Wenn Sie nicht gegen das Wetter ankämpfen, werden Sie mehr Zeit und Kraft haben, an Ihrer Umwelt teilzuhaben und die Dinge zu tun, die Ihnen wichtig sind.



Sie können auf diesen [LINK](#) klicken und sich die Übung „Raum geben“ anhören oder sie herunterladen.



Gut mit Stress und Belastungen umgehen:

Ein illustriertes Übungsbuch

Wenn Sie gerade **Stress** und **Belastungen** erleben,
ist dieses Buch genau das Richtige für Sie.

Dieses Buch bietet Ihnen zahlreiche
Informationen und **praktische Übungen**,
die Ihnen bei der Bewältigung von
Stress und Belastungen helfen können.

Selbst in extremen Notlagen
können Sie Ihrem Leben
Bedeutung, Sinn und **Kraft** verleihen.