

- ✓ **Erschrocken** stellen wir fest es zieht sich jemand mit aller Gewalt zurück.
- ✓ **Die Realitätsprüfung** - Die Tatsachen liegen auf dem Tisch.
- ✓ Wir stürzen in ein Meer aus **Gefühlen**, unsere **Emotionen** beeinträchtigen unser Dasein, starten einen Angriff auf unsere Vorstellung des Lebensplans, rauben uns die Sinne/den Sinn.

# Das große Ringen



Wir gehen einen Schritt weiter, überschreiten eine Barriere. Krise bedeutet auch eine Chance. Doch noch können wir nicht erkennen welche.

Wir wissen, wir müssen etwas tun. Welche Möglichkeiten haben wir?

Es beginnt

## das große Ringen

bessere, gute Tage

schlechtere, gar sehr dunkle Tage



*Es tut weh Gefühle anzunehmen, dennoch: je mehr wir sie beiseiteschieben, desto lauter melden sie sich – unberechenbar, spontan, wie ein Sturzbach manchmal, oder tröpfeln, pochend, ohne Unterlass.*

Haben wir unsere Gefühle und Emotionen angenommen und sie als wichtige Helfer unserer Innenwelt erkannt entwickeln wir eine neue Haltung.



Wir erkennen diese Haltung unseren Gefühlen und Emotionen gegenüber an als

## RESSOURCEN

### Wir haben schöne Tage, gute Tage:

Aus ihnen schöpfen wir unsere Energie, an den guten Tagen füllen wir unsere Speicher auf.

- Was macht Dir Freude?
- Genießt Du bewusst diese Freude – solange sie eben anhält?
- Was tust Du, um diese Freude zu erhalten?
- Wie oft kümmerst Du Dich um Deine Hobbies und Interessen?
- Pflegst Du Deine freundschaftlichen Kontakte?
- Hast Du Freude an Deiner Arbeit?
- Gönnst Du Dir Entspannung und Ruhe?
- Siehst Du die Schönheit der kleinen Dinge in Deinem Alltag?
- Feierst Du Deine Feste?
- Pflegst Du liebgewonnene Rituale?

### Wir haben trübe, dunkle Tage:

Sie sind ein besonderer Schatz, denn sie zeigen uns unsere Wunden. Wunden müssen gepflegt werden.

- Was tust Du, wenn dunkle Wolken über Dein Gemüt ziehen?
- Lässt Du Deine Verletzlichkeit zu?
- Bringst du Fürsorge für dich selbst auf?
- Gönnst Du Dir Rückzug und Stille, solange es eben dauert?
- Achtest Du deine körperliche Befindlichkeit?
- Lässt Du zu, dass ein naher Mensch mitfühlen kann?
- Nimmst Du Dir eine warme Decke, lässt Dir ein Bad ein, gönnst Dir etwas nahrhaftes?
- Sprichst Du darüber, wie es Dir geht? Das kann auch ein innerer Monolog sein...

Wir wollen es nicht mehr hinnehmen geschüttelt und überschwemmt zu werden. Wir ahnen Handlungsfreiheit durch Klarheit.



wir wollen

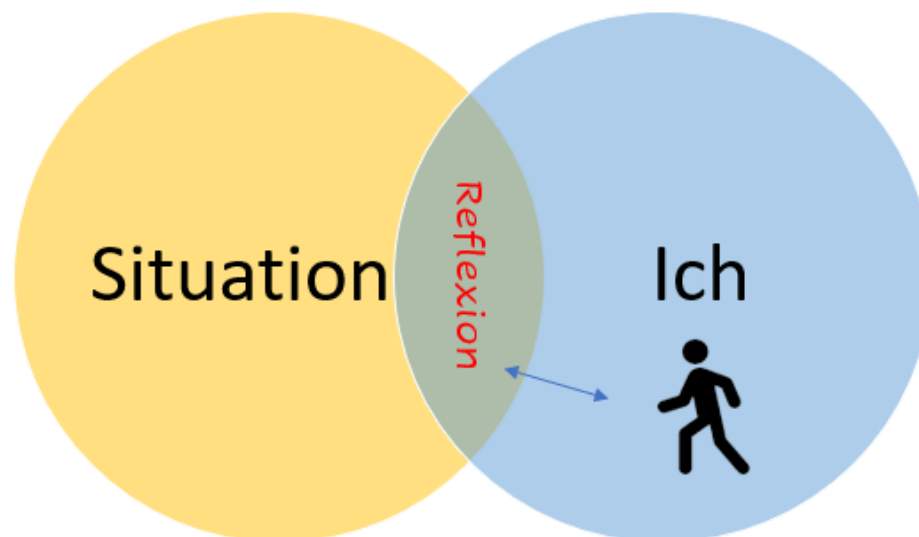
## ETWAS TUN

Wir schaffen einen natürlichen Raum zwischen uns selbst und der schmerzvollen Situation.

Indem wir uns unserer Gefühle bewusst geworden sind, ist dieser Raum ein geschützter Bereich.

Diesen Raum können wir bewusst öffnen, betreten, uns darin aufhalten.

Und wir können ihn verlassen, ihn schließen, wenn wir eine Pause brauchen.



Dieser Raum ist mal Arbeitsraum für Reflexion, mal Erinnerungsraum, mal Raum für Sehnsucht, Tränen, Melancholie. Und manchmal ist er Zukunftsraum, Raum für Träume und Visionen, Raum für Schönheit und Kreativität.

Wir betreten unseren inneren Raum bewusst und klar. Hier ist Platz für das, was wir tun können. Wir nehmen uns selbst bewusst wahr beim Wahrnehmen. Unser menschliches Hirn macht es uns möglich uns von uns selbst zu distanzieren.

Wir lassen uns ein auf...

## REFLEXION.

„Das Hirn ist ein Lösungsorgan.“ (Gerald Hüther)

Worte wollen bedacht werden:

**Werte | Bedürfnisse | Erfahrungen | Erinnerungen | Rollenbilder | LIEBE |  
Vertrauen | Zeit | Geduld Gesellschaft | Generationen | Schuld | Anteil | Sorge**

„Diesem Ich, das auch noch in einem lebt, näherzukommen ist nicht immer lustig. Aber sich zu fragen, ob man es mag und ob es mit dem übereinstimmt, was man vorher über sich gedacht hat – das ist unglaublich spannend und befreiend.“ (Gabriele von Arnim)

**Reflexion bezeichnet die Fähigkeit, das eigene innere Leben zu be – denken, es zu erforschen und eine Bedeutung in ihm zu erkennen.** (Onno van der Hart, 2013)

Wir lernen unsere eigenen Reaktionen zu begreifen, statt sich immer einfach mitreißen lassen zu müssen. Statt automatisch zu reagieren, legen wir überlegtes Verhalten an den Tag.

Wir reflektieren:

- Über automatisierte Reaktionen auf ein Gefühl.

Bsp.: „Wenn ich traurig bin, ziehe ich mich zurück, weil ich denke, dass ich anderen Menschen damit belaste.“

*Habe ich die Möglichkeit mal anders mit meiner Traurigkeit umzugehen?*

- Über unsere innere Stimme, die sich ab und an meldet.  
Bsp.: „Ich will eigentlich nicht gemeinsam mit den anderen an dieser Reise teilnehmen.“  
Was genau könnte der Grund für diese innere Stimme sein?

*Was verdränge ich an Gefühlen in mir?*

- Um andere Menschen zu verstehen.  
Bsp.: „Meine Freundin hebt seit Tagen Ihr Telefon nicht ab. Sie ist wohl böse auf mich.“

*Könnte es auch andere Gründe für ihr Verhalten geben, die mit mir persönlich gar nichts zu tun haben?*

Und es stellt sich automatisch die Frage

## WER BIN ICH?

Wie nimmst Du Dich selbst wahr?

Welche Worte assoziiert Du mit Deinem Wesen?

Welche Farben dominieren?

Wie klingt Deine Melodie?

als Kind | jugendlich | erwachsen | in der Lebensmitte | heute | in der Zukunft

Gibt es Unterschiede?

Was hat sich verändert?

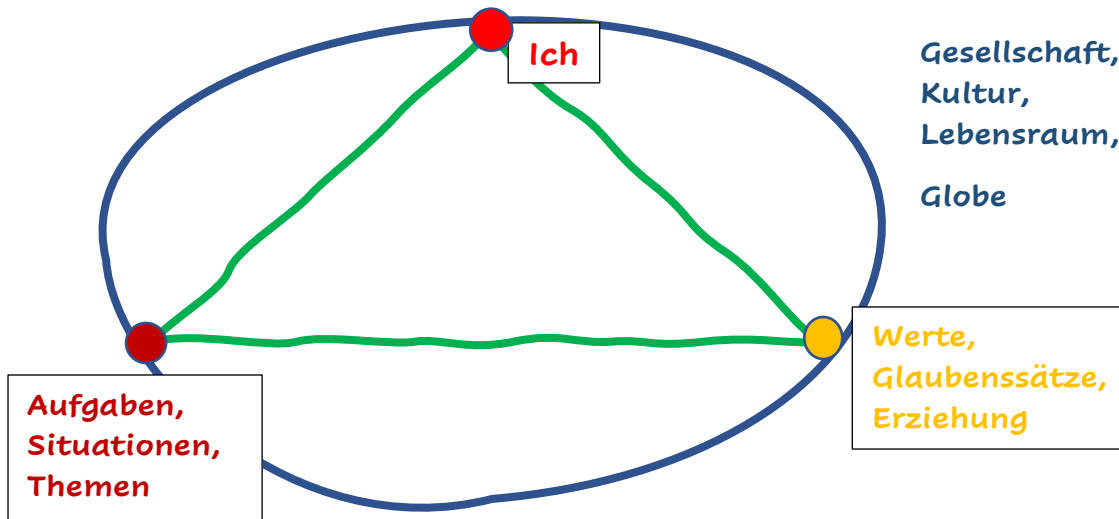
Wann warst Du ganz Du selbst?

Was brauchst Du, um das wieder fühlen zu können?

Stell Dir vor Du beschreibst Dich selbst in Worten oder einem Bild:



Wir bringen Werte, Erfahrungen, Erlebnisse, Sichtweisen, Rollenbilder in Verbindung mit unserer Wahrnehmung von uns selbst in der Gegenwart.



Unsere Wahrnehmung ist individuell und einzigartig. Niemals davor, nicht jetzt, nicht in der Zukunft wird jemand das Leben wahrnehmen, wie **DU** es wahrnimmst.

Deine Wahrnehmung Deines Selbst im Verhältnis zur Welt ist einzigartig und bildet Deinen größten Schatz.

Ja, es ist eine alte Frage.

Sie zu beantworten, mit Muße, Mut, Neugier und erholsamen Pausen ist die

## CHANCE IN DER KRISE.

