



sicher.geborgen.frei

Wenn es dir nicht gut geht... halte inne und schaffe es, durch Gefühle durchzugehen: Gib dir selbst dein Mitgefühl, sei gespannt...es ändert alles ☺

Und nun:

1. Halte inne: stoppe alles, was du tust...

2. Konzentriere dich auf deine Atmung: atme ein und atme bewusst lange aus...

3. Konzentriere dich auf einen Teil deines Körpers, wo kein Drama ist: der kleine Finger, das Ohrläppchen, die Nasenspitze... wo auch immer du fühlst, dass immer alles okay ist. Gut ist es, sich diesen inneren „Sicherheitsort“ schon mal vorher auszusuchen. Und wenn du innegehalten hast, dann ausatmest, anschließend dich auf deinen inneren sicheren Ort konzentrierst... geh dorthin mit deinem Fühlen und höre, wie du innerlich folgendes sprichst: *„hier ist es sicher genug, alles ist hier okay“*... Und das sollte es beim dem Sicherheitsort am Körper (deinem Anker) auch wirklich sein (das Ziel ist, dass du innerlich zur Ruhe kommst und dein innerlicher Stress nach unten fährt). Alternativ kannst du dir ein Foto anschauen, das dir Sicherheit vermittelt (Achtung: möglichst nur Natur- oder Tierfotos, Menschen sind für diesen Moment zu unsicher, weil wir nie wissen, was sie als nächstes tun oder was ihnen passieren könnte -(). Deshalb ziehe ich den Körperanker vor, er ist wahr. In diesem Moment, in dem du jetzt bist, ist dort alles sicher und gut.

4. Leg dann die Hand aufs Herz und benenne, was du fühlst: *„ich bin traurig, ich habe Angst, ich bin erschöpft,.... etc.“* Nicht eintauchen, sondern wirklich nur benennen und damit durch das Gefühl durchgehen (durch die Wellen der Emotion kannst du wie durch die Welle des Meeres durchtauchen...)

5. Und wenn es dir so geht wie es dir jetzt geht, fühl die Verbundenheit mit vielen Menschen und sage dir: *„und viele Menschen auf der Welt empfinden genau jetzt das Gleiche, leiden genauso, ich bin nicht allein...“* . Dann fühlst du dich nicht allein und einsam mit dem, was da gerade ist und dein Leid wird leichter. Gefühle sind einfach Wellen, die durch deinen Körper gehen. Gib dir selber Selbstmitgefühl (das ist kein Selbstmitleid).

6. Und dann tröste DICH: spreche mit einer liebevollen Stimme und liebevoller Zuwendung mit dir selbst (so wie du auch mit einem anderen Mensch, den du liebst oder magst, liebevoll umgehen würdest). Suche dir kleine Trostpflaster, die du dir geben kannst und die dir guttun: einen heißen Tee, eine Wärmflasche, Foto mit einer schönen Erinnerung... was auch immer es für dich ist.

Wann immer du dir Zeit für diese Übung nimmst: das Gehirn ist trainierbar. Je öfter du dir diese Zeit gönnst mit dir, dich so annimmst und nicht gegen die Gefühle ankämpfst, umso ruhiger und gelassener wirst du werden (dein autonomes Nervensystem lernt, dass es belastende Gefühle regulieren kann). Frieden entsteht in dir um „zuzulassen, wegzulassen und loszulassen“. Lerne so, das Leben mit all seinen Glanz- und Schattenseiten anzunehmen.

Alles Gute für dich!

Deine Gaby Wingerter