

Einfache Übungen und Tipps

Wir alle haben Tipps und Tricks, für uns zu sorgen. Oft geht es nur darum, uns klar zu machen, was das ist und wann es uns gelingt: morgens ein paar Minuten länger für den Kaffee einzuplanen, ganz still eine Weile am Fluss zu sitzen, das Fahrrad lieber als das Auto zu verwenden, wenn es geht. Zu überlegen, was geholfen hat, hat viele Vorteile. Sie finden so schnell etwas, das auch funktioniert. Denn jede und jeder ist anders, und so passt das eigene am Besten, wenn es sich gut anfühlt.

Hier finden Sie zusätzlich Übungen, die anderen geholfen haben, zum Weitergeben und Selbst-Ausprobieren. Übungen, um das Erlebte besser zu ertragen, kleine bunte Flecken im grauen, stressigen Alltag.

Eigentlich sind alle Übungen aus dem Selbstfürsorgekapitel genauso für andere Menschen verwendbar und umgekehrt - weil es ja immer und überall darum geht, den Kontakt ins Hier und Jetzt aufrecht zu erhalten oder wieder herzustellen, Fähigkeiten und schöne Erinnerungen zu finden, sich Schutz in der Vorstellung zu basteln, wenn er real noch ungenügend ist und zu verstehen, was nach unverarbeiteten Ereignissen in Kopf und Körper los ist.

Wie schon angeführt, sind die Übungen und Ideen nicht kultursensibel aufbereitet - das muss jeweils im Kontakt neu geschehen. Denn wir wissen ja auch nicht, ob Sie aus Bayern oder aus Anatolien sind, und wie Sie mit Ihren jeweiligen Hintergründen mit Fantasie und der Vorstellung von Denker und Häschen umgehen. Die Inhalte können aber gut ausgetauscht werden, die Idee bleibt die gleiche: es uns allen zu ermöglichen, wieder Fuß zu fassen. Und miteinander einen Kontakt aufzubauen, der dazu beiträgt, dass wir an einer besseren Zukunft arbeiten.