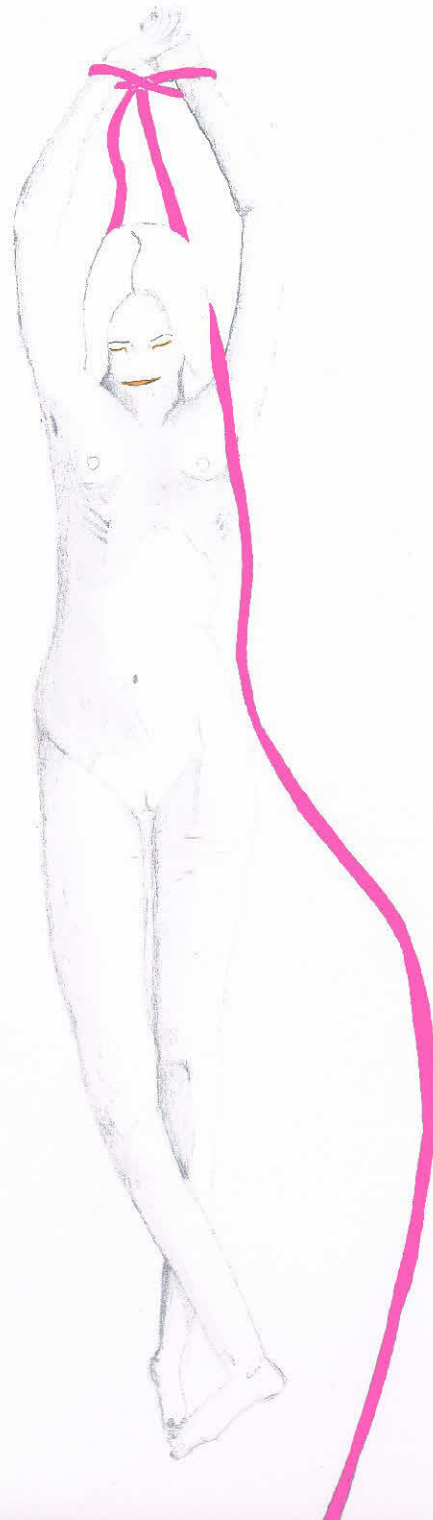




Leib - Seeleproblem



Erste Hilfe

Wenn Ihr das downgeloadet habt, dann möchtet Ihr Euch entweder informieren, oder Ihr steckt in einer Krise.....

Hallo an alle Krisenkinder, es sieht mal wieder schlimm aus, entweder es hat Euch keiner lieb oder ihr seid gerade aggro oder depremiert, weil es regnet oder liegt es am Sonnenschein, nichts funktioniert wie es soll und Ihr auch nicht....Na gut, wenn ich Euch jetzt nicht getroffen habe, dann seid ihr noch wütender, frustrierter, wie Ihr gerade fühlt weiß ich doch nicht, aber Ihr könnt mir es schreiben....

Ist hier auf der Homepage möglich.....

Ich lese das und dann antworte ich Euch....

Wenn ich Zeit habe sehr schnell. Sonst entschuldigt, das es nicht immer so schnell geht, aber ich sitze nun mal nicht den ganzen Tag vor dem PC und ich kann auch niemanden dafür einstellen. Ich würde zwar gerne, aber mir fehlt das Geld.

Wahrscheinlich fragst Du Dich gerade was der ganze „Scheiß“ hier soll. Ganz einfach, er soll Dich ablenken, damit Du von Deiner Anspannung runter kommst und wieder Agitationsfähig wirst....

Also vielleicht kannst Du mir ja jetzt sagen, wie es Dir geht, was Dich gerade nervt und was Du gerne verändern möchtest???

Schreib es ruhig auf, kannst es mir auch schicken....Hauptsache Du verstehst, was mit Dir passiert, dann kannst Du darauf reagieren.

Wie geht es Dir jetzt?

Hoffe es geht Dir besser und Du hast Lust etwas zu machen.....

Also wir könnten jetzt Karten spielen, wird aber ein langes Spiel; Du könntest jetzt auch eine Freundin anrufen. Mit ihr reden, Dich zu einem achtsamen Kaffee einladen, Kekse essen, wie das Krümelmonster, Dein ganzes Bett voll krümeln und anschließend alles auf saugen.

Leib - Seeleproblem

Sag mir, was Du gerne machen möchtest.

Natürlich kannst Du jetzt auch schwarzen Pfeffer zerkauen und mit einem großen Schluck Kaffee runter schlucken, die Chiliechote stehen auch noch zur Verfügung.

Hast Du einen Notfallplan? Eine Notfallkiste? Eine Notfallliste?

Wenn JA, dann arbeite Sie durch.

Wenn NEIN, wie kann ich Dir jetzt helfen???

Denke daran, tue jetzt alles, was Dir gut tut. Wechsle den Raum, erzähle Dir Geschichten, höre Musik; die Dir gefällt, lass Deine Gedanken um etwas Angenehmes kreisen. Such Dir jetzt etwas, was Du gerne machen möchtest. Lass Deiner Fantasie freien Lauf.

Eine kleine Geschichte für Dich:

So, stell Dir vor, du hast eine Waage in Deinem Inneren. Nun stell Dir vor, jemand oder irgendwas hat Dir auf die eine Waagschale etwas gelegt. Das ist so schwer, dass die Waagschale auf die eine Seite geht und Dir auf Dein Herz, Seele drückt. Klar, das Du Dich schlecht fühlst, das ist normal.

Also ist die Frage, wie bekommst Du Deine Waage wieder in das Gleichgewicht?

Wie oder Was oder Wer kann Dir helfen?

Wenn Du Hilfe dafür haben möchtest, dann überlege Dir vorher wie diese Hilfe aussehen soll. Was könnte Dein Gegenüber tun, damit Du Dich wieder beruhigen kannst, Deine Waage wieder in das Gleichgewicht gerät. Denke aber daran, nicht zu viel auf die andere Seite zu legen, denn dann schlägt die Waage in die entgegengesetzte Richtung aus und Du hast nichts gewonnen.

Denk an eine Skala von 1 – 10. Wie groß ist das Gewicht auf der Waage, auf Deiner Seele?

Leib - Seeleproblem

Was, Wie, Wer könnte so sein, das alles wieder in Ordnung wäre?

Klar, kannst Du auch mehrere Schritte machen und die Waage dadurch langsam aus ihrem Ungleichgewicht holen; auch kleine Schritte führen zum Ziel. Manchmal sind kleine Schritte besser, als große.

Hast Du einen Plan, was Du jetzt machen könntest?

Ja?

Nein?

Fang einfach an, eines nach dem Anderen aufzuschreiben.

Lass Deine Gedanken um die Möglichkeiten kreisen die Du haben kannst. Versuch Dir jetzt auf zu schreiben, was für Dinge, Schritte, Dir jetzt helfen die Waage in eine andere Richtung zu bewegen.

Ein warmes Bad, schöne Musik, bei Kerzenschein, kaltes Wasser, reden, Schreiben, Sport machen, Malen, Spazieren gehen

Du hast es jetzt in der Hand für Dich da zu sein, für Dich Hilfe zu holen.

Na, bewegt sich Deine innere Waage schon?

Wenn Du etwas Phantasie aufwendest, Dir etwas erträumst, etwas malst. Wenn Du magst, dann kann da Erstaunliches raus kommen. Selbst Kreise auf einem Papier sind toll. Lass jetzt Deiner Phantasie freien Lauf, was Dir gefällt.

Wonach sehnst Du Dich jetzt am meisten?

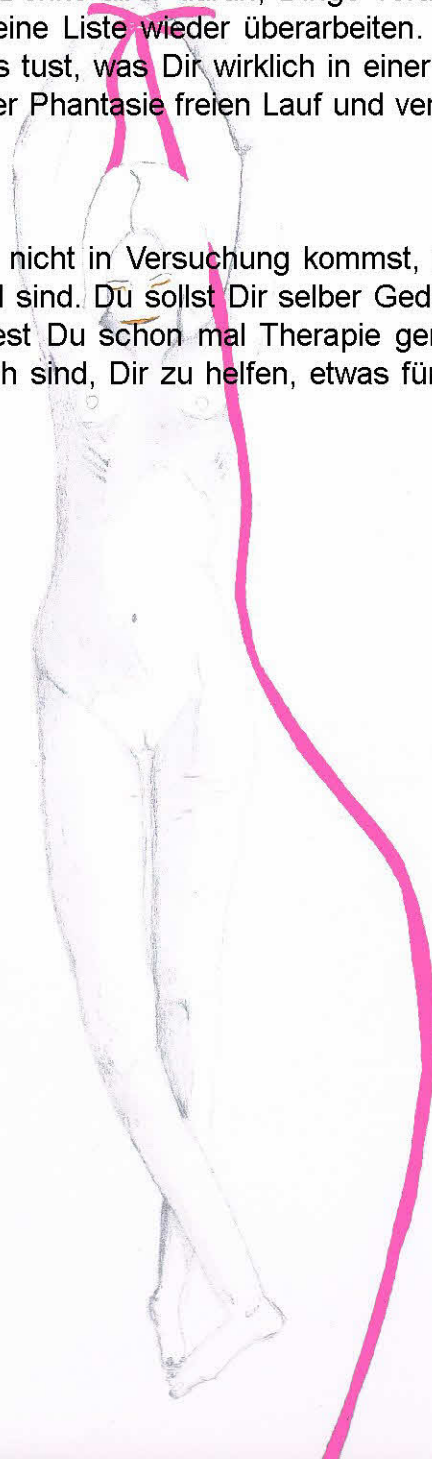
So, jetzt bist Du schon auf dem richtigen Weg, mehr kann ich jetzt nicht mehr für Dich tun. Den Rest des Weges musst Du alleine gehen, aber im Anschluss, findest Du Dinge und Anregungen, wo Du ansetzen kannst und Dir mal einen eigenen Plan basteln kannst, der Dir und nur Dir helfen kann.

Lege Dir einen Notfallplan für die Zukunft zu, versuch heraus zu finden, wie Dein Weg

Leib - Seeleproblem

aussieht, wenn Du Dich in eine Krise begibst. Solltest Du getriggert werden, dann solltest Du etwas dabei haben, was Dich schnell ablenkt. Denke aber daran, Dinge verändern sich, das heißt, Du solltest von Zeit zu Zeit, mal Deine Liste wieder überarbeiten. Dafür fang immer wieder von vorne an, damit Du auch das tust, was Dir wirklich in einer Krise hilft. Nachstehende Liste ist ein Überblick, lass Deiner Phantasie freien Lauf und verändere die Liste so, dass sie für Dich passt.

Ich schreibe hier keine Erklärungen dazu, damit Du nicht in Versuchung kommst, Dinge zu schreiben oder zu tun, die nicht für Dich passend sind. Du sollst Dir selber Gedanken machen, deiner Phantasie freien Lauf lassen. Solltest Du schon mal Therapie gemacht haben, dann hattest Du viele Erklärungen die nützlich sind, Dir zu helfen, etwas für Dich zu finden.



Liste:

1.1.1 Umgang mit Gefühlen

- 1.1.2 Gefühlsprotokoll
- 1.1.3 Verhaltensanalyse
- 1.1.4 Achtsames Wahrnehmen

1.2.1 Skills

- 1.2.2 Reize der Sinnesorgane
- 1.2.3 Reize der Sinne
- 1.2.4 Passive Skills
- 1.2.5 Aktive Skills
- 1.2.6 Skillsskelle

1.3.1 Radikale Akzeptanz

Herr, lass mich das akzeptieren, was ich nicht ändern kann und hilf mir das zu ändern, was ich ändern kann und gib mir die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.

1.4.1 Imagination

- 1.4.2 Erzähl Dir eine Geschichte
- 1.4.3 Entspann Dich bei einer Geschichte
- 1.4.4 Sicherer Ort
- 1.4.5 Träum Dich an den Ort, wo Du gerne sein möchtest
- 1.4.6 Was könntest Du Dir oder einem Anderen gutes tun

1.5.1 Achtsamkeit

- 1.5.2 Achtsame Aktivitäten
- 1.5.3 Achtsames Beobachten
- 1.5.4 Achtsames in sich hinein hören
- 1.5.5 Achtsamkeit mit Gefühlen
- 1.5.6 Achtsamkeit mit Gedanken



Leib - Seeleproblem

1.6.1 Verlasse den Ort

- 1.6.2 Verlasse die Situation
- 1.6.3 Verändere den Augenblick
- 1.6.4 Verändere Dein Aussehen
- 1.6.5 Gehe zu dem Ort, den Du gerne hast
- 1.6.6 Verändere Deine Umgebung

1.7.1 Mache Dir eine Zukunft

- 1.7.2 Was würdest Du gerne machen
- 1.7.3 Wo möchtest Du gern hin
- 1.7.4 Was willst Du gerne wissen
- 1.7.5 Was möchtest Du gerne fühlen
- 1.7.6 Was möchtest Du gerne haben

1.8.1 Zen

- 1.8.2 Zenbogenschießen
- 1.8.3 Bonsai
- 1.8.4 Zenübungen, Meditation
- 1.8.5 Mandalas

2.1.1 Kunst und Kultur

Dieses kann Dir halt im täglichen Leben geben.

3.1.1 Bildung, soziale Kontakte

Alles was Deine Phantasie anregt hilft Dir, es erweitert aber auch Deinen Horizont.

4.1.1 Struktur

Ordne Deinen Tagesablauf.



Leib - Seeleproblem

5.1.1 Hilfestellung, Therapie

- 5.1.2 Langzeittherapie
- 5.1.3 Ambulante Therapie
- 5.1.4 Ambulante Betreuung
- 5.1.5 Gesetzliche Betreuung
- 5.1.6 Stationäre Anbindungen an eine Klinik
- 5.1.7 Selbsthilfegruppen
- 5.1.8 Geordnetes soziales Umfeld



Leib - Seeleproblem

Das alles zeigt Dir einen Weg auf, den Du selber gehen musst. Diesen Weg geht keiner für Dich; wie er für Dich im Detail aussieht, das kann Dir keiner sagen. Es gibt nur keine Abkürzung. In all den Jahren der Psychologie, hat sich dieser eine Weg als der einzige Weg heraus kristallisiert. Versuch es erst nicht anders machen zu wollen, das hat verheerende Wirkungen. Ich selber erlebe es in vielen Fällen meiner täglichen Arbeit, dass es Menschen gibt, denen mensch nicht mehr helfen kann. Die Meisten besinnen sich erst wieder auf den Weg, wenn es zu spät ist. Es ist Deine Entscheidung, was Du mit Deinem Leben machst, aber die Konsequenzen sind unter Umständen irreparabel.

Ganz wichtig, übe Krisen. Das hört sich komisch an, aber kann Dich in einer Krise stärken, erst was Du kennst, macht Dir keine Angst. Trainiere konstruktive Hilfe und schreibe Dir auf, was in einer Krise Dir konstruktiv helfen kann. Vereinbare mit Deinem Gegenüber Geesten, Körperreaktionen, Augenkontakt, damit Dein Gegenüber entsprechend reagieren kann.

Hilfe annehmen, nach Absprache, Situation, Krise, so, wie Du die Hilfe definierst.

Danke, das Du das alles gelesen hast, ich hoffe es ist für Dich hilfreich und Du kannst Dir ein schöneres Leben ermöglichen.

