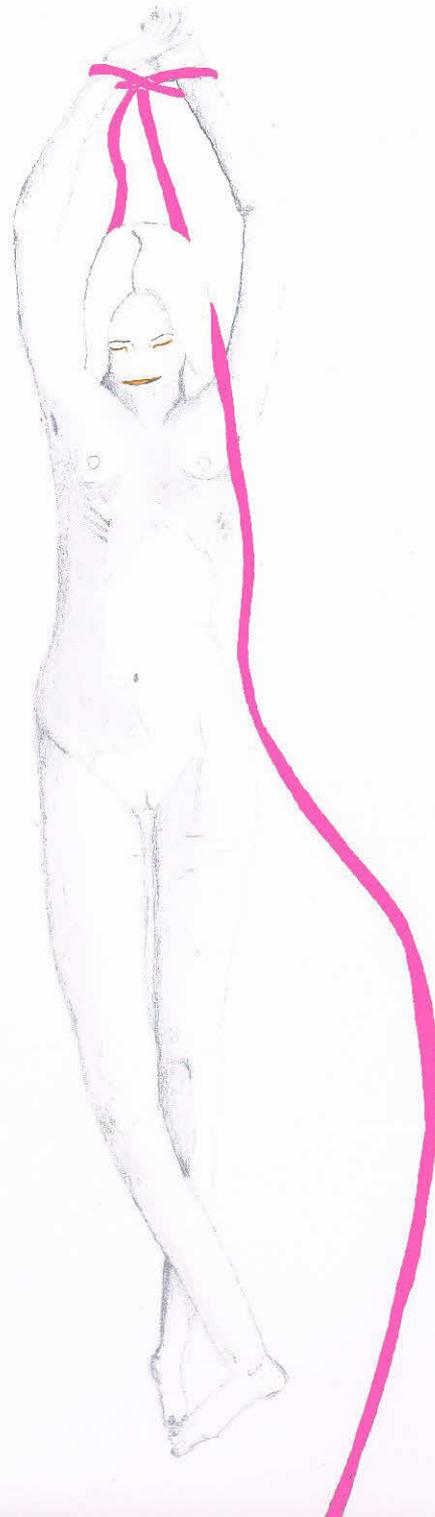




Leib - Seeleproblem



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?

