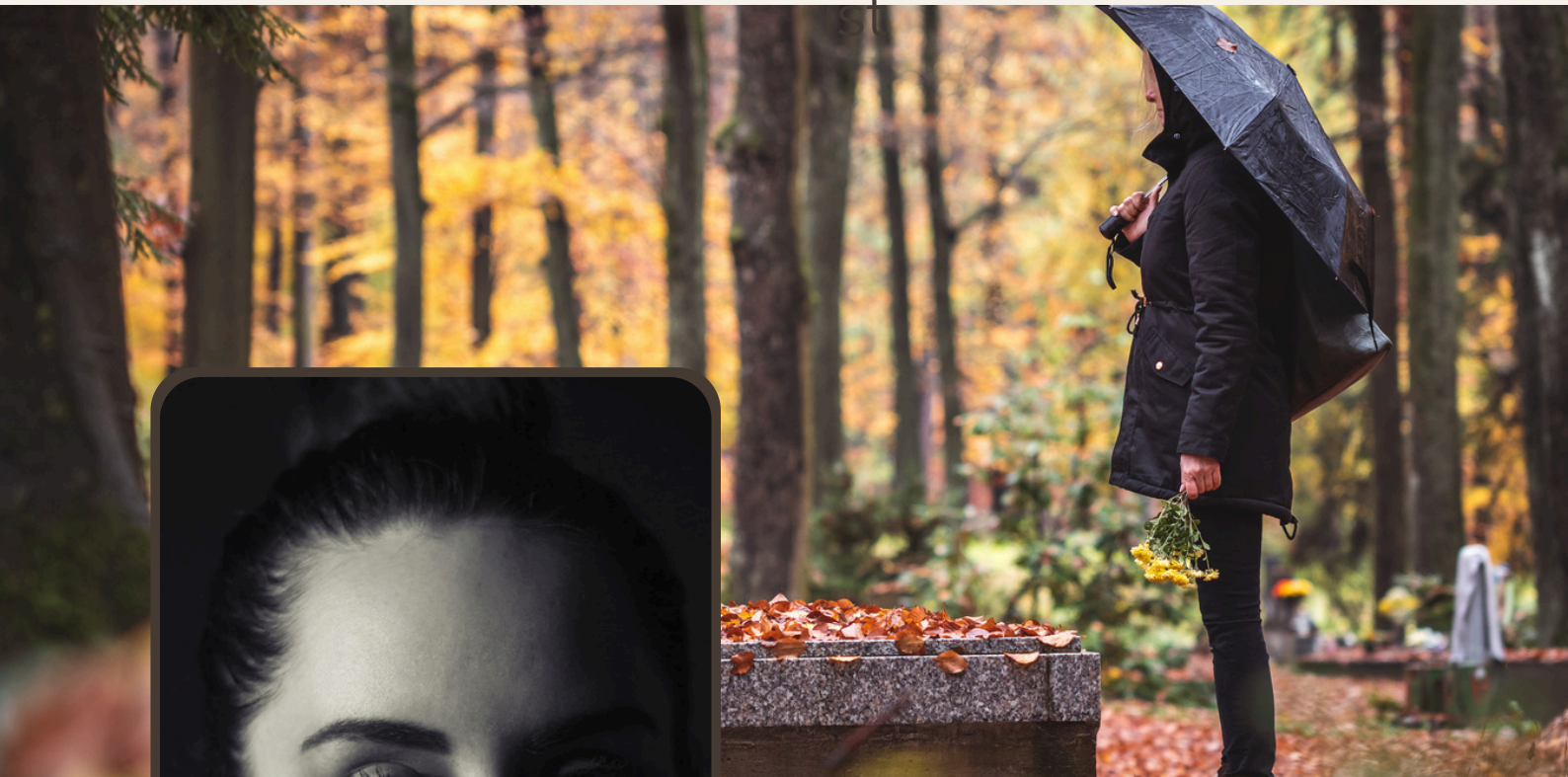




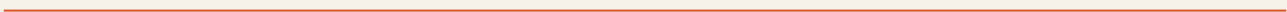
5 kleine Schritte

AUS DEINEM TRAUER CHAOS

– wenn gerade alles zu viel



Eine Schritt für Schritt
Anleitung



Übersicht



kleine Hilfen



Akzeptanz aller Gefühle

- dein Affirmationssatz



Ruhe spüren

- tiefe rhythmische Bauchatmung



Pause gönnen

- Raum verlassen / Perspektive wechseln



Liebe durch Verbundenheit spüren

- besonderer Gegenstand



Anerkennen was ist

- nieder schreiben

Mit nur einem Satz stärkst du dich selbst

Manchmal fühlen wir uns überwältigt von Schmerz. In solchen Momenten ist es wichtig, sich selbst mit Liebe und Mitgefühl zu begegnen – genauso, wie wir es bei einem guten Freund tun würden. Dieser Satz soll dich daran erinnern, dass du dich so annehmen darfst, wie du bist!



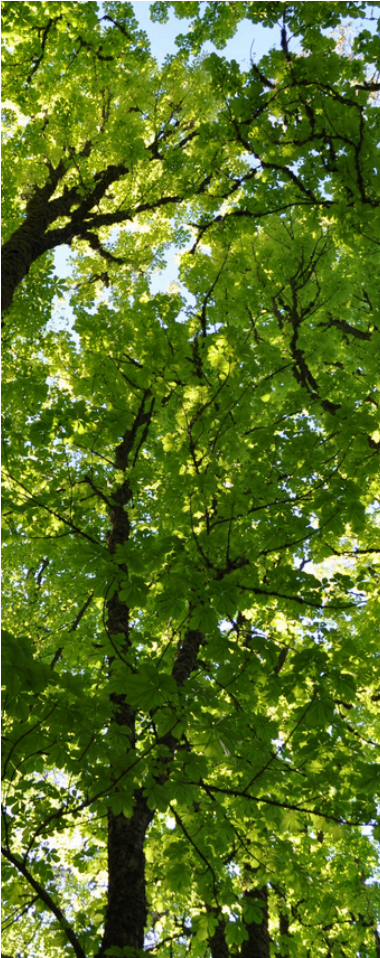
“Auch wenn ich mich gerade nicht gut fühle, liebe und akzeptiere ich mich, wie ich bin. Ich vertraue darauf, in meinem eigenen Tempo meinen Weg zu gehen.“

Anleitung:

Schau in einen Spiegel, sprich den Satz laut in das rechte Auge, danach in das linke Auge und dann in beide Augen. Wiederhole die Übung morgens und abends für ca. 14 Tage.

Warum ist das wichtig?

Wenn du diesen Satz regelmäßig sprichst, aktivierst du die sogenannten neuronalen Netzwerke der Selbstakzeptanz in deinem Gehirn. Besonders wichtig ist die rechte und linke Gehirnhälfte zu stimulieren. Dein Gehirn wird mit der Zeit neue Verbindungen aufbauen, die Selbstliebe und Vertrauen fördern. Mit jedem Mal wird es dir leichter fallen, dich in schwierigen Momenten zu beruhigen und zu stärken.



Atemtechnik : direkt innere Ruhe spüren

1. Setz dich bequem hin und atme tief in den Bauch ein. Zähle dabei langsam bis 4 und spüre, wie sich die Luft ausbreitet.
2. Halte den Atem für 3 - 5 Sekunden an.
Atme langsam aus und zähle dabei
3. bis 6, während du ausatmest. Stell dir vor, wie du mit dem Ausatmen innere Anspannung loslässt.



Wiederhole es für mindestens
5 Atemzüge lang.

Diese Technik kannst du überall
anwenden – in stressigen Momenten
oder wenn die Trauer überwältigend
wird.

Den “Raum” verlassen

Trauer fühlt sich oft wie in einer Starre zu sein an. In solchen Momenten ist dies eine wirkungsvolle Übung. Der Kreislauf aus Überforderung und emotionaler Überflutung wird unterbrochen. Du gehst kurz aus der Situation und gibst deinem Gehirn die Möglichkeit, sich neu zu sortieren

- 1 Erkenne deinen Bedarf: Spüre in dich hinein und erlaube dir, eine Pause einzulegen. Es ist völlig in Ordnung, einen Moment für dich selbst zu schaffen.
- 2 Verlasse den Raum bewusst: Stehe ruhig auf und wechsle an einen anderen Ort – sei es in ein anderes Zimmer, an die frische Luft oder einfach ein paar Schritte in den Flur.
- 3 Bring dich in Bewegung: Schon das Gehen oder Stehen in einer anderen Umgebung kann helfen, Anspannung zu lösen.



...und wende die bewußte Atmung tief und gleichmäßig an. Spüre, wie du innerlich zur Ruhe kommst.



Liebe durch Verbundenheit spüren



Suche dir einen Gegenstand aus., der für dich eine starke Verbindung zu deinem geliebten Menschen hat. ein Foto, ein Schmuckstück, ein Kleidungsstück oder ein anderer Gegenstand, der für euch beide eine besondere Bedeutung hatte.

In der Trauer kann es hilfreich sein, einen persönlichen Gegenstand zu berühren, der dich an deinen geliebten Menschen erinnert. Solche Erinnerungsstücke können wie ein Anker sein – sie geben dir das Gefühl von Nähe und Trost, auch wenn dein geliebter Mensch nicht mehr physisch da ist.

Anleitung:

1. Halte den Gegenstand in deinen Händen und spüre die Beschaffenheit. Ist er warm, kalt, weich, hart? Nimm bewusst wahr wie er sich anfühlt.
2. Wenn du möchtest, schließe deine Augen und erinnere dich an schöne gemeinsame Momente.
3. Vielleicht möchtest du etwas zu deinem geliebten Menschen sagen, entweder laut oder in Gedanken.



Es ist in Ordnung, wenn ein Erinnerungsstück nicht immer Trost spendet oder manchmal schmerzhaft ist. Vertraue deinem Bauchgefühl – oft reicht es, es einfach bei dir zu haben.

Anerkennen was ist

Manchmal fühlen wir uns von unseren Emotionen überwältigt und verlieren dabei den Kontakt zu uns selbst. Indem du bewusst innehältst und dir erlaubst, deine Gefühle wahrzunehmen – ohne sie zu bewerten.



Nimm dir ein Blatt Papier zur Hand. Schreibe ungefiltert auf, was gerade in dir vorgeht – ob es Schmerz, Wut, Erschöpfung oder Sehnsucht ist. Alles darf da sein. Überlege: gibt es eine Mini-Sache, die du gerne verändern möchtest? Vielleicht möchtest du dir einmal die Woche Zeit für dich nehmen, einen Spaziergang machen oder einen Moment der Ruhe genießen. Richte deinen Fokus auf diesen kleinen Schritt, ohne Druck.



Das Aufschreiben hilft dir, das Gedankenchaos zu ordnen und schenkt deinen Gefühlen Raum. Indem du einen kleinen positiven Schritt formulierst, aktivierst du deinen inneren Fokus und eröffnest deinem Gehirn die Möglichkeit, Lösungen zu finden. Falls du keine Klarheit hast, was dir helfen könnte, ist das ebenfalls in Ordnung. Du wirst ein Lösung finden, die dir Klarheit bereitet.

Wie ein kleiner Schritt dir helfen kann, wieder klarer zu sehen

Vielleicht hattest du bisher nicht das Gefühl, dass du selbst etwas verändern kannst. Das ist völlig verständlich, denn nach einem Verlust neigen viele dazu, einfach „durchzuhalten“ und darauf zu warten, dass es irgendwann besser wird. Doch was wäre, wenn es schon ein kleiner Schritt sein könnte, deine Gefühle zu sortieren und Klarheit zu gewinnen? Manchmal öffnet genau das die Tür zu einer neuen Perspektive – in deinem Tempo und ohne Druck.

Wenn du spürst, dass es Zeit für Veränderung ist, begleite ich dich gerne dabei, die nächsten Schritte zu erkennen. Buche dir ein unverbindliches und kostenfreies Kennenlerngespräch mit mir, und wir schauen gemeinsam, was dir jetzt guttun könnte

Ich sehe Dich mit all Deinen Gefühlen und Gedanken!

Klicke hier und
buche dir dein
Gespräch



www.janine-roth.de



info@janine-roth.de

