

Durch Abstand und Auseinandersetzung kann ich Sicherheit gewinnen und Ausnahmesituationen bewältigen

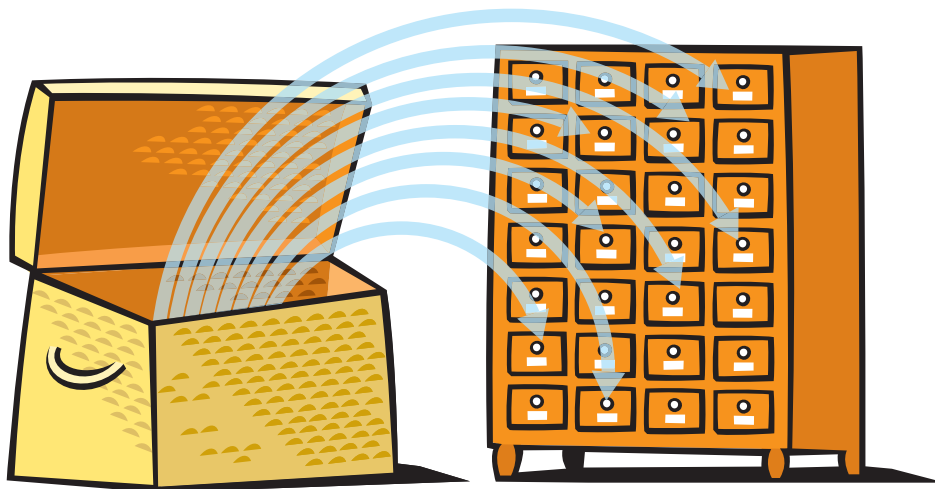
Unser Gehirn ist wie ein Computer, wir können nicht gleichzeitig:

- auf der „Festplatte“ Mandelkern – zuständig für Emotionen wie Angst und Wut – sowie
 - auf der „Festplatte“ Hirnrinde – zuständig für die Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen und dem Denken –
- arbeiten.

Im Mandelkern liegt das diffuse Gedächtnis, das man sich wie eine offene Wäschetruhe vorstellen kann.

In der Hirnrinde liegt das episodische Gedächtnis, hier würde die Vorstellung eines Apothekerschränkchens passen.

Wenn wir uns mit Gefühlen und Gedanken, unserem Verhalten und dem Erleben eines extremen Ereignisses beschäftigen, dann werden diese belastenden Erfahrungen vom diffusen in das episodische Gedächtnis verschoben und dort eingeordnet.



- Bewegung und gesunde Ernährung
- Pausen und Ruhe
- Schönes, Kraft spendendes erleben
- Stress reduzieren
- Kontrolliert „Dampf“ ablassen
- Lernen, sich zu distanzieren
- Ablenkung (siehe Übungen)

- Erinnerungen teilen
- Für sich einordnen
- Würdigen
- Evtl. für sich aufschreiben
- Trost suchen
- Erlebtes in Gemeinschaft bewältigen
- Gefühle zulassen



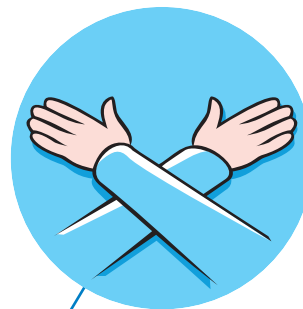
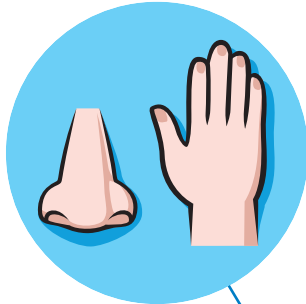
Mit diesen Übungen kann ich Abstand gewinnen:

Wahrnehmungsübungen:

- Bewusst etwas riechen (Duftöl, Tigerbalsam)
- Bewusst etwas tasten
- Gummiband am Handgelenk zupfen

Überkreuzübungen:

- Butterflyflug
- die liegende Acht zeichnen
- Fingerkreuzen



Bewusste Konzentration:

- Rechnen
- Gedichte, Gebete
- Kreuzworträtsel, Sudoku



Bewusstes Atmen:

- Bewusst und lange ausatmen
- In Handtüter atmen
- Bewusst in den Bauch atmen



Welche „Anker“
würden mir helfen,
mich an meine Werkzeuge
(Übungen) zu erinnern?



Lernen, mich zu distanzieren:

- Schubladentechnik
- Tresorübung
- Abgrenzungsacht



Hilfreiches bei Schlafproblemen:

- Drei Stunden vor der Schlafenszeit nichts Aufregendes tun
- Butterflyflug
- Grübelstuhl einführen