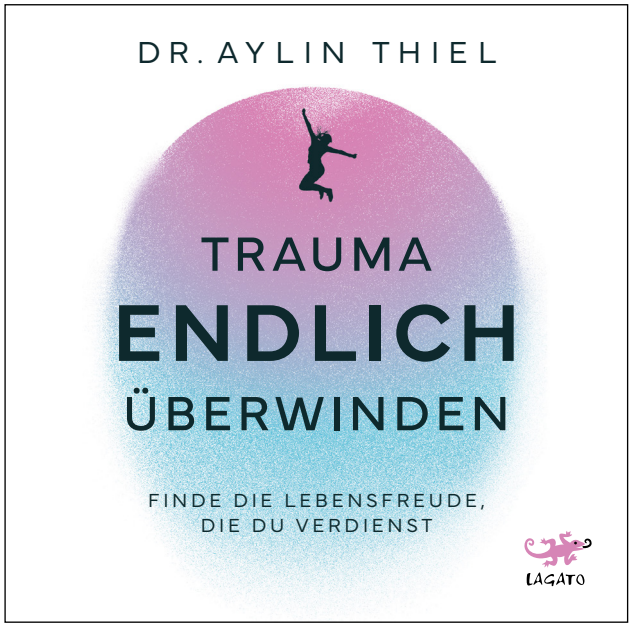


978-3-95567-265-2
14 Std., 58 Min.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.
Alle Ratschläge in diesem Hörbuch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen

© 2025 der deutschsprachigen Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126, 10117 Berlin

© + Ⓟ 2025 Lagato Verlag
Alle Rechte vorbehalten.
Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung.
Die Nutzung des Inhalts für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ist ausdrücklich verboten.

Cover © ZEROmedia, München
© Satz und Layout: Antje Scheja, München

Aufnahme: Ten7.Ton.Studio, Frankfurt am Main
Toningenieur: Stephan Busch
Regie: Daniela Utecht

EIN GLÜCKLICHES LEBEN OHNE TRAUMA

Ein Trauma bestimmt unser Leben, ohne dass wir es bemerken. Oft wählen wir Beziehungen oder Berufe, in denen wir nicht glücklich sind, weil wir unbewusst einer vermeintlich traumatisierenden Situation ausweichen. Ein Trauma prägt unser Bild auf uns selbst. Wir spüren nur, dass wir unglücklich sind mit unserem Leben und das Gefühl haben, nicht frei entscheiden zu können.

Dr. Aylin Thiel zeigt, wie wir diese Traumatisierungen in unserem Leben erkennen können und vor allem: wie wir lernen können, sie selbst zu heilen. Mithilfe von einfachen Erklärungen und Anleitungen bekommen die Hörer:innen Hilfe zur Selbsthilfe, um endlich das Leben zu wählen, das unserem wahren Selbst entspricht.

DIE AUTORIN

Aylin Thiel, geboren 1979, studierte Psychologie an der *Universität Frankfurt am Main* und promovierte am *Max-Planck-Institut für Hirnforschung.* Mit großer Leidenschaft widmet sie sich ihrer Arbeit als niedergelassene Psycho- und Traumatherapeutin. Aylin ist verheiratet und lebt mit den gemeinsamen drei Kindern in der Nähe von Wiesbaden.

DIE SPRECHERIN

Susanne Grawe studierte Musik, Architektur und Germanistik und feierte als Sängerin und Songwriterin Charterfolge, ausgezeichnet unter anderem mit der *Goldenen Stimmgabel.* Als vielseitige Sprecherin ist sie in Dokumentationen, als Stationvoice von *3Sat,* in Magazinsendungen und Audiodeskriptionen zahlreicher Filmklassiker zu hören. 2018 erhielt sie den *Deutschen Hörfilmpreis Adele* im Bereich Spielfilm. Zudem ist sie seit Jahren erfolgreich als Hörbuchsprecherin tätig. Susanne Grawe lebt in Frankfurt am Main.

LAGATO

Fragen Sie auch nach weiteren Hörbüchern aus unserem Programm.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 /33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de

@lagatoverlag

INHALT

Vorwort 002
Ein paar Gedanken vorab 003
Einleitung 004
1 Entwicklungstrauma im Alltag: Geschichten von Schmerz und Überlebenskraft 006
Wenn Panik die Luft zum Atmen nimmt: Julia sucht nach Sicherheit 007
Nie genug: Stefanie und das Erbe einer narzisstischen Mutter 008
Wie Max die Nähe fürchtet, nach der er sich sehnt 009
Jana: Die Last, immer stark sein zu müssen 010

2 Trauma tiefer verstehen 011
Dein „Trauma-Verständnis" 012
Distanz zum Trauma entwickeln 014
Verstehen, Annehmen und Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse 015
Emotionale Symptome erkennen und verstehen 016
Dein soziales Umfeld – Wie beeinflussen dich deine Beziehungen? 017
Schule oder Beruf – Welche Herausforderungen hast du? 018
Deine Stärken und Ressourcen – Was gibt dir Kraft? 019
Langfristige Auswirkungen – Wie beeinflusst dich deine Vergangenheit heute? 020
Trauma verstehen und Zusammenhänge und Ressourcen erkennen 021

3 Mitgefühl mit dir selbst – für ein liebevolleres Leben 022
Warum Mitgefühl mit dir selbst so wichtig ist 022
Der innere Kritiker – die Last unangemessener Selbstkritik 023
Den inneren Kritiker verabschieden 025
Wie Selbstmitgefühl dein Leben bereichern kann 026
Selbstmitgefühl in Konfliktsituationen 027
Übungen: Selbstmitgefühl Schritt für Schritt entwickeln 028

4 Kognitive Traumareaktion 029
Katastrophendenken 030
Selbstkritik: Wenn wir unser schärfster Kritiker sind 031
Gedächtnislücken 032
Auswirkungen kognitiver Traumareaktionen 033

5 Körperliche Traumareaktionen 034
Wie Trauma den Körper prägt 035
Das autonome Nervensystem: Dein innerer Schutzmechanismus 036
Neurobiologische Grundlagen: Wie Trauma das Gehirn beeinflusst 037
Stressreaktionen des Körpers: Die Sprache des Überlebens 038
Die Sprache des Körpers: Somatische Marker 039
Körperhaltung und Körpersprache 040

6 Emotionale Traumareaktionen 041
Was sind emotionale Traumareaktionen? 042
Unsere Masken des Alltags 043
Das Verstehen der Überlagerung von Emotionen 044
Emotionale Intensität und Kontrollverlust 045
Die Erfahrung von Kontrollverlust 046
Emotionen bewusst wahrnehmen 047
Emotionale Reaktionen und Erschöpfung 048
Die Vielfalt der Emotionen: Wegweiser zur inneren Heilung 049
Scham und Schuld sind schwere Lasten 050
Der Kreislauf der Schuld 050
Wir leben in einer Welt mit wenig gelebten Emotionen 051
Eine Einladung zur Ehrlichkeit 051
Übung: Offene Fragen stellen 052
Gesellschaftliche Muster erkennen und durchbrechen 053
Die Chance zur Veränderung 054

LAGATO

Fragen Sie auch nach weiteren Hörbüchern aus unserem Programm.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 /33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de

@lagatoverlag

7 Ankommen bei dir selbst - Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen 055
Gedanken wahrnehmen und benennen 056
Körperempfindungen wahrnehmen und benennen 057
Gefühle wahrnehmen und benennen 058
Integration: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen 059
Wofür wir den guten Kontakt zu uns brauchen 060
Dreimal täglich bei sich selbst einchecken: Ein Schlüssel zu mehr Klarheit und Selbstfürsorge 061
Weitere Situationen: Einladung zur Übung 062
Warum Dranbleiben alles verändert 063
Zeit für dich – wahrhaftige Me-Time 064

8 Regulation verstehen: Dein Nervensystem als Schlüssel zu Balance und Ruhe 065
Warum der Zugang zu unseren Gefühlen oft so schwerfällt 066
Der Ausgleich zwischen Sympathikus und Parasympathikus 067
Langsamkeit statt Überholspur 068
Erfolgreiche Regulation des Nervensystems 069

9 Kognitive Regulation 070
1. Achtsamkeitsmeditation: Gedanken beobachten 071
2. Realitätscheck 072
3. Positive Visualisierung: Dein sicherer Ort auf der grünen Wiese 073
4. Gedanken umwandeln 074
5. Tagebuch schreiben 075
6. Affirmationen 076
7. Dankbarkeitspraxis 077
8. Achtsamkeitsübung 078
Wirkmechanismus: Warum kognitive Regulation nachhaltig hilft 079

10 Körperbezogene Regulation 080
Sport, Bewegung und Schlaf als Regulationsmechanismen 081
1. Atemübung 082
2. Bodyscan 083
3. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PME) 084
4. Dehnen 085
5. Entspannung durch vibrotaktile Stimulation 086
6. Erden 087
7. Sanfte Bewegung 088
Wirkmechanismus der körperlichen Regulation 089

11 Emotionale Regulation 090

12 Emotionen verarbeiten 091
Emotionen als Schlüssel zur inneren Heilung 091
Das Wirtshaus der Emotionen 092
Emotionen verstehen 093
Verantwortung für die eigenen Emotionen übernehmen 094
Missbrauch und der tiefe Schmerz 095
Das Heilen von Wunden bei Kindern 095
Emotionen regulieren: Fallbeispiele 096

13 Trauma im Alltag genauer verstehen 097
Erkrankungen, hinter denen Trauma stecken kann 097
Die innere Welt der Kinder: Wahrnehmen, Fühlen, Verstehen 098
Die Verbindung von Trauma und Hilflosigkeit 099
Häufige Missverständnisse und Mythen über Trauma entlarven 100
Lebensstrategien und Schutzmechanismen des Traumas verstehen 101
Trauma und körperliche Symptome 102
Wenn alte Wunden aufbrechen 103

LAGATO

Fragen Sie auch nach weiteren Hörbüchern aus unserem Programm.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 /33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de

@lagatoverlag

14 Grenzen setzen und Kontaktabbruch 104
Der lange Weg zum Kontaktabbruch – in Familien, Partnerschaften und anderen Beziehungen 105
Trauerarbeit: Den Verlust verarbeiten 106
Die emotionalen Phasen des Kontaktabbruchs 107
Die Hoffnung auf Einsicht – und die Enttäuschung 108
Selbstliebe als Grundlage für Grenzen und Kontaktabbruch 109
Rückschläge gehören zum Lernen dazu 110
Selbstliebe im Alltag integrieren: Der Kontakt zu dir selbst 111

15 Gesunde Beziehungen führen – Verbindung zu anderen wiederaufbauen 112
Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse entwickeln 113
Wie fühlt sich Sicherheit an? 114
Vertrauen als Fundament für Beziehungen 115
Langsamer Aufbau von Vertrauen in die Beziehung 116
Gesunde Grenzen setzen 117
Perfektionismus und die Angst, nicht genug zu sein 118
Selbstwertprobleme und das Gefühl, nicht gut genug zu sein 119
Den Kreislauf durchbrechen mit Geduld und liebevoller Kommunikation 120

16 Die eigene Geschichte neu schreiben – aus Trauma Stärke schöpfen 121
Ressourcen und Stärke entwickeln 122
Selbstanalyse und ehrliche Reflexion: Sich selbst wirklich zuhören 123
Lebensgeschichte neu schreiben anhand der 4 Fallbeispiele 124
Reflexions- und Schreibübungen 126
Den roten Faden finden: Muster und Themen erkennen 126
Wunden und prägende Momente 127
Warum wir so sehr an alten Strategien festhalten 128
Neue Überzeugungen finden 129
Erfahrungen bewusst neu interpretieren 130
Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen 131
Schreibübungen: Die Geschichte neu formulieren 132
Das „alte Ich" loslassen 133
Zukunftsvisionen formulieren 133
Tägliche Rituale 134
Positives Selbstgespräch 134
Umgang mit Rückschlägen 134
Heilung als stetige Reise 134

17 „Finde die Lebensfreude, die du verdienst" 134
Die Lügen erkennen und entkräften 135
Die unerfüllte Hoffnung verabschieden 135
Den Modus des permanenten Schutzes verlassen 135
Selbstsicherheit und Vertrauen aufbauen 135
Der Weg zur Lebendigkeit und Liebe 135
Erfüllende Verbindungen und wahre Nähe zulassen 135
Die Lebensfreude entfalten: Ein Blick in die neue Zukunft 136

SCHLUSS 137

LAGATO

Fragen Sie auch nach weiteren Hörbüchern aus unserem Programm.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 /33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de

@lagatoverlag

Intensive Emotionen und dazu entwickelte Überlebensstrategien

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Emotionale Symptome erkennen und verstehen (Track 016)

Emotion/ Symptom	Mögliche Ursache	Überlebensmuster/ Bewältigungsstrategie	Aktuelle Auswirkungen
Angst	Unsicherheit in der Kindheit	Überanpassung, Hypervigilanz (übermäßige Wachsamkeit)	Erschöpfung, Isolation
Traurigkeit	Emotionale Vernachlässigung	Rückzug, Selbstkritik	Einsamkeit, innere Leere
Wut	Unterdrückte Emotionen, Grenzüberschreitung	Aggression, emotionale Ausbrüche	Konflikte, Schuldgefühle
Schuld/Scham	Kritische Erziehung	Perfektionismus, Selbstkritik	Niedriges Selbstwertgefühl, Burn-out
Schlafstörungen	Traumatische Erlebnisse	Vermeidung, Hypervigilanz	Konzentrationsprobleme, Müdigkeit
Konzentrationsprobleme	Unverarbeitete traumatische Erlebnisse	Prokrastination, Vermeidung	Leistungseinbußen, Frustration
Körperliche Beschwerden	Psychosomatische Reaktionen	Übermäßiger Stress, Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse	Chronische Schmerzen, Gesundheitsprobleme

Zum Ausfüllen: Intensive Emotionen und dazu entwickelte Überlebensstrategien

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Emotionale Symptome erkennen und verstehen (Track 016)

Emotion/ Symptom	Mögliche Ursache	Überlebensmuster/ Bewältigungsstrategie	Aktuelle Auswirkungen

Zusammenhang zwischen deinen Gefühlen, ihren Auslösern und deinem Umgang mit ihnen

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Emotionale Symptome erkennen und verstehen (Track 016)

Emotion	Häufigkeit	Auslöser	Wie gehst du damit um?
Angst	täglich	Vor neuen Situationen	Vermeidung, innerer Rückzug
Traurigkeit	mehrmals wöchentlich	Nach Konflikten oder Ablehnung	Rückzug, Weinen, Selbstkritik
Wut	selten	Wenn du dich ungerecht behandelt fühlst	Explosive Ausbrüche
Schuld/Scham	häufig	Nach Fehlern oder Kritik	Selbstvorwürfe, Isolation
Frustration	gelegentlich	Wenn Dinge nicht wie geplant laufen	Gereiztheit, erhöhte Anspannung
Einsamkeit	oft	Soziale Isolation oder fehlende Verbindung	Sich zurückziehen, Gefühle der Leere und Sehnsucht
Freude	selten	Erfolg oder Anerkennung	Kurzzeitiges Hochgefühl, Selbstbelohnung
Eifersucht	gelegentlich	Wenn andere Erfolg oder Aufmerksamkeit erhalten	Vergleich mit anderen, Selbstzweifel
Zufriedenheit	selten	Nach dem Erreichen von Zielen	Ruhe, Entspannung, Gefühl der Erfüllung
Stolz	gelegentlich	Nach besonderen Leistungen	Inneres Strahlen, Bedürfnis nach Anerkennung
Neid	gelegentlich	Wenn andere haben, was du dir wünschst	Selbstkritik, Grübeleien
Überforderung	häufig	Bei zu vielen Aufgaben oder Erwartungen	Rückzug, Prokrastination, Erschöpfung
Freude	manchmal	Positive Erlebnisse oder Erfolge	Lächeln, Teilen der Freude mit anderen
Scham	häufig	Bei vermeintlichen Fehltritten oder Kritik	Rückzug, Selbstvorwürfe, Vermeidung
Hilflosigkeit	häufig	Wiedererleben von traumatischen Erfahrungen	Erstarren, Vermeidung, Überanpassung

Zum Ausfüllen: Zusammenhang zwischen deinen Gefühlen, ihren Auslösern und deinem Umgang mit ihnen

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Emotionale Symptome erkennen und verstehen (Track **016**)

Emotion	Häufigkeit	Auslöser	Wie gehst du damit um?

Dein soziales Umfeld

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Dein soziales Umfeld
(Track **017**)

Person	Beziehung zu dir	Vertrauen?	Unsicherheiten?
Freund/in	Eng, aber oft distanziert	Teilweise	Angst vor Ablehnung
Kollege/in	Oberflächlich	Wenig Vertrauen	Unsicherheit in der Arbeit
Familienmitglied	Kompliziert, konfliktbeladen	Kaum Vertrauen	Ständige Konflikte
Partner/in	Liebevoll, aber unsicher	Gutes Vertrauen, aber…	Verlustangst
Nachbar/in	Freundlich, aber distanziert	Geringes Vertrauen	Unsicherheit im Umgang, Misstrauen
Vorgesetzte/r	Hierarchisch, respektvoll, aber distanziert	Respekt vorhanden, aber wenig persönliches Vertrauen	Angst vor Kritik, Unsicherheit über Anerkennung und Leistung
Geschwister	Nähe, aber Rivalität	Schwankendes Vertrauen	Eifersucht, Konkurrenzdenken
Bekannte/r	Gelegentlich kontaktreich, aber oberflächlich	Kaum Vertrauen	Unsicherheit, wie viel Nähe zulässig ist
Elternteil	Eng, aber belastet durch Erwartungen	Teilweise Vertrauen	Schuldgefühle, Versagensängste
Therapeut/in	Professionell, unterstützend	Hohes Vertrauen	Anfangs Unsicherheit, Offenheit
Kind	Liebevoll, schützend	Starkes Vertrauen	Sorge, nicht genug Unterstützung zu bieten
Ex-Partner/in	Vergangen, konfliktbeladen	Kein Vertrauen mehr	Unsicherheit in Begegnungen, gemischte Gefühle

Zum Ausfüllen: Dein soziales Umfeld

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Dein soziales Umfeld
(Track **017**)

Person	Beziehung zu dir	Vertrauen?	Unsicherheiten?

Herausforderungen in Schule und Beruf

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Schule und Beruf
(Track 018)

Bereich	Herausforderung	Reaktion
Konzentration	Schwierigkeiten, bei Aufgaben zu bleiben	Ablenkung, ineffizientes Arbeiten
Kritik	Starke emotionale Reaktion	Rückzug, Selbstzweifel
Prüfungen	Starker Stress, Angst	Schlafprobleme, Panikattacken
Teamarbeit	Konflikte bei Meinungsverschiedenheiten	Anpassung, Unsicherheit
Selbstwertgefühl	Geringes Selbstvertrauen	Selbstkritik, Vermeidung von Herausforderungen
Zeitmanagement	Prokrastination, Zeitdruck	Stress, Hektik
Entscheidungsfindung	Unsicherheit bei wichtigen Entscheidungen	Aufschieben, Vermeidung
Soziale Interaktionen	Angst vor Ablehnung	Zurückhaltung, Isolation
Gesundheit	Vernachlässigung körperlicher Gesundheit	Erschöpfung, körperliche Beschwerden
Konfliktbewältigung	Schwierigkeiten, Konflikte konstruktiv zu lösen	Vermeidung, Eskalation
Perfektionismus	Überhöhte Ansprüche an sich selbst	Stress, Angst vor Fehlern

Zum Ausfüllen: Herausforderungen in Schule und Beruf

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Schule und Beruf
(Track 018)

Bereich	Herausforderung	Reaktion	Mögliche Lösung

Was gibt dir Kraft?

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Deine Stärken und Ressourcen
(Track 019)

Fähigkeit	In welcher Situation hilft sie dir?	Wie kannst du sie schützen?
Empathie	In sozialen Interaktionen	Indem du Grenzen setzt und nicht alles auf dich beziehst.
Anpassungsfähigkeit	In konfliktreichen Situationen	Klarheit über eigene Werte schaffen und diese bewahren.
Kreativität	Beim Lösen von Problemen	Freiräume schaffen und Überforderung vermeiden.
Belastbarkeit	In Krisensituationen	Regelmäßige Pausen einlegen und Überforderung vermeiden.
Kommunikationsfähigkeit	Beim Vermitteln und Verstehen anderer	Eigene Kommunikationsgrenzen erkennen und respektieren.
Organisationstalent	Beim Planen und Strukturieren von Aufgaben	Nicht zu viele Aufgaben gleichzeitig übernehmen.
Geduld	In stressigen oder langwierigen Prozessen	Realistische Erwartungen an dich selbst entwickeln.
Entscheidungsfreude	Bei schnellen Entscheidungen	Unsicherheiten akzeptieren und nicht unter Druck entscheiden.
Durchsetzungsvermögen	In Verhandlungen oder Diskussionen	Auf Selbstbewusstsein achten und es durch Erfolge stärken.
Selbstreflexion	Beim Verstehen eigener Handlungen	Regelmäßige Zeit für Reflexion einplanen und dich selbst ernst nehmen.
Teamfähigkeit	In Gruppenprojekten	Eigene Grenzen kommunizieren und Teamdynamiken reflektieren.
Flexibilität	Bei unerwarteten Veränderungen	Routinebereiche beibehalten, um Stabilität zu schaffen.
Selbstdisziplin	Beim Erreichen von Zielen	Ausreichend Erholung und Belohnung für kleine Fortschritte.

Zum Ausfüllen: Was gibt dir Kraft?

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Deine Stärken und Ressourcen
(Track 019)

Fähigkeit	In welcher Situation hilft sie dir?	Wie kannst du sie schützen?

Muster	Auswirkung auf dein Leben
Bindungsangst	Schwierigkeiten, enge Beziehungen zu führen
Perfektionismus	Starker Stress bei Fehlern
Misstrauen	Schwierigkeit, Vertrauen zu entwickeln
Vermeidungsverhalten	Aufschieben von unangenehmen Aufgaben
Selbstkritik	Geringes Selbstwertgefühl
Überanpassung	Verlust der eigenen Identität
Impulsivität	Unüberlegte Entscheidungen, die zu Problemen führen
Abhängigkeit von Bestätigung	Ständiges Bedürfnis nach Anerkennung von anderen
Rückzug bei Konflikten	Ungeklärte Konflikte, die zu Spannungen führen
Katastrophisieren	Ständiges Sorgen, das zu Angst und Stress führt
Schuldzuweisung	Schwierigkeit, Verantwortung für eigenes Verhalten zu übernehmen
Überverantwortung	Überforderung durch das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein
Passiv-aggressives Verhalten	Unausgesprochene Konflikte und Spannungen in Beziehungen
Selbstverleugnung	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse zugunsten anderer
Rollenfixierung	Schwierigkeit, neue oder flexible Rollen zu übernehmen
Emotionale Abhängigkeit	Verlust von Autonomie und persönliche Unzufriedenheit
Negative Selbstgespräche	Verstärkung von negativen Überzeugungen und Depressionen
Hypervigilanz	Erschöpfung und ständige Wachsamkeit gegenüber Gefahren
Kontrollzwang	Stress und Anspannung durch das Bedürfnis, alles zu kontrollieren
Verdrängung von Gefühlen	Unverarbeitete Emotionen, die zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen
Vergleich mit anderen	Ständige Unzufriedenheit und Neid
Selbstsabotage	Unbewusste Verhinderung des eigenen Erfolgs
Überarbeitung	Burn-out und Vernachlässigung von Freizeit und Beziehungen
Perfektionismus in Beziehungen	Unzufriedenheit und Konflikte durch unrealistische Erwartungen an andere
Schwarz-Weiß-Denken	Extreme Sichtweisen, die zu Konflikten und Missverständnissen führen
Flucht in Fantasien	Verlust des Bezugs zur Realität und Vernachlässigung realer Probleme
Angst vor Ablehnung	Vermeidung von sozialen Interaktionen und Gelegenheiten

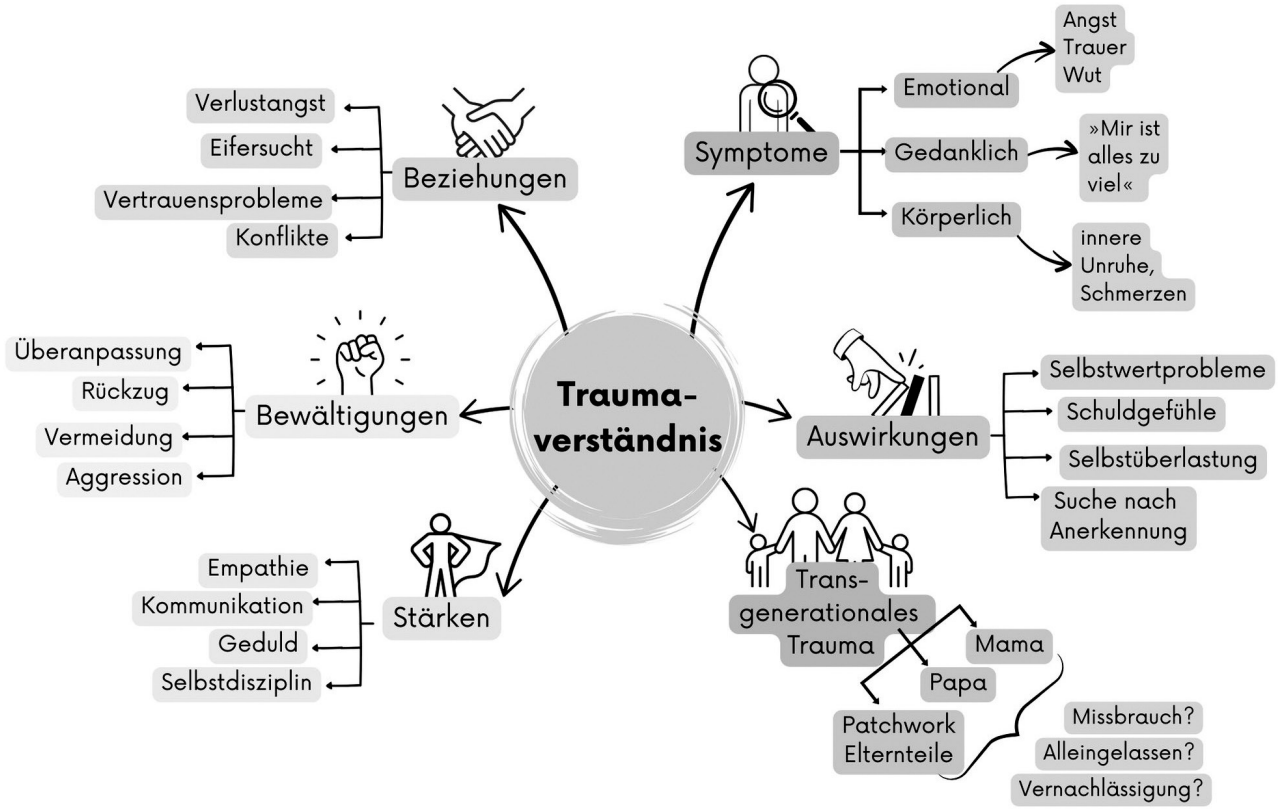
Zum Ausfüllen: Wie beeinflusst dich deine Vergangenheit heute?

Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Langfristige Auswirkungen
(Track **020**)

Muster	Auswirkung auf dein Leben

Mindmap Traumaverständnis

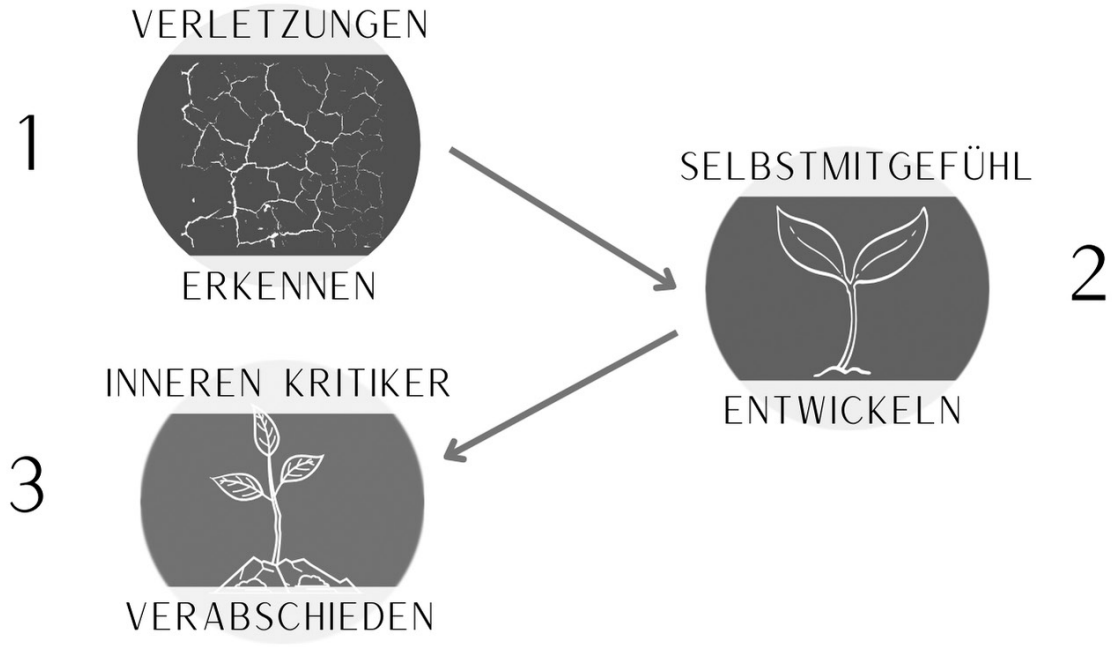
Kapitel 2 | Verstehen, Annehmen, Heilen – Dein Weg zur Selbstanalyse | Trauma verstehen
(Track 021)



Umformulieren innerer Botschaften

Kapitel 3 | Der innere Kritiker – die innere Last unangemessener Selbstkritik
(Track 023)

Alte, belastende Gedanken des inneren Kritikers	Neue, mitfühlende Gedanken
„Ich darf keine Fehler machen."	„Fehler sind menschlich, und ich darf daraus lernen."
„Ich bin nicht gut genug."	„Ich bin gut genug, so wie ich bin."
„Mein Wert hängt von meiner Leistung ab."	„Mein Wert ist unabhängig von dem, was ich leiste."
„Ich muss stark sein und darf keine Schwäche zeigen."	„Es ist okay, verletzlich zu sein und Gefühle zu zeigen."
„Selbstliebe ist egoistisch."	„Selbstliebe ist wichtig und ein Akt der Fürsorge."
„Ich muss es allen recht machen."	„Ich darf auf meine eigenen Bedürfnisse achten."
„Niemand wird mich lieben, so wie ich bin."	„Ich bin liebenswert, genau so, wie ich bin."
„Es ist meine Schuld, dass es mir schlecht geht."	„Ich bin nicht schuld – ich gebe mein Bestes."


1
VERLETZUNGEN
ERKENNEN
2
SELBSTMITGEFÜHL
ENTWICKELN
3
INNEREN KRITIKER
VERABSCHIEDEN

Übung zur Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfinden

Kapitel 7 | Weitere Situationen: Einladung zur Übung

(Track 062)

Situation 1: Du wartest auf eine wichtige Entscheidung (z. B. Prüfungsergebnis oder Bewerbung)

Gedanken: _____

Gefühle: _____

Körperempfindungen: _____

Situation 2: Jemand unterbricht dich während eines Gesprächs

Gedanken: _____

Gefühle: _____

Körperempfindungen: _____

Situation 3: Du triffst jemanden, der dir früher wehgetan hat

Gedanken: _____

Gefühle: _____

Körperempfindungen: _____

Situation 4: Du bekommst ein Kompliment

Gedanken: _____

Gefühle: _____

Körperempfindungen: _____

Situation 5: Du bist in einer Menschenmenge und fühlst dich unwohl

Gedanken: _____

Gefühle: _____

Körperempfindungen: _____

Situation 6: Du machst einen Fehler auf der Arbeit oder Schule

Gedanken: _____

Gefühle: _____

Körperempfindungen: _____

Situation 7: Du hörst etwas Schlechtes über dich von einer anderen Person

Gedanken: _____

Gefühle: _____

Körperempfindungen: _____

Mögliche Antworten: Übung zur Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfinden

Kapitel 7 | Weitere Situationen: Einladung zur Übung

(Track **062**)

Situation 1: Du wartest auf eine wichtige Entscheidung

Gedanken:
„Hoffentlich geht das gut. Ich frage mich, ob ich etwas falsch gemacht habe. Was, wenn ich scheitere?"

Gefühle:
Nervosität, Unsicherheit, Angst, Hoffnung, Anspannung.

Körperempfindungen:
Herzklopfen, Schweiß an den Händen, trockener Mund, Unruhe in den Beinen.

Situation 2: Jemand unterbricht dich während eines Gesprächs

Gedanken:
„Warum lässt man mich nicht ausreden? Vielleicht ist das, was ich sage, nicht wichtig genug. Das ist respektlos."

Gefühle:
Ärger, Unsicherheit, Frustration, Zurückweisung

Körperempfindungen:
Druck in der Brust, angespannte Kiefermuskeln, Wärme im Gesicht, schneller Atem.

Situation 3: Du triffst jemanden, der dir früher wehgetan hat

Gedanken:
„Warum sehe ich diese Person jetzt? Ich hätte mich besser vorbereiten sollen. Ich will weg."

Gefühle:
Angst, Unsicherheit, Ärger, Ohnmacht, Verletztheit.

Körperempfindungen:
Enge im Hals, Zittern in den Händen, kalter Schauer auf der Haut, flache Atmung.

Situation 4: Du bekommst ein unerwartetes Geschenk

Gedanken:
„Womit habe ich das verdient? Das ist sicher nur Höflichkeit. Ich freue mich, aber das ist mir unangenehm."

Gefühle:
Freude, Unsicherheit, Dankbarkeit, Skepsis.

Körperempfindungen:
Wärme im Bauch, entspanntes Gesicht, aber angespannte Schultern.

Situation 5: Du bist in einer Menschenmenge und fühlst dich unwohl

Gedanken:
„Ich will hier raus. Es ist zu eng. Was, wenn etwas passiert?"

Gefühle:
Überforderung, Nervosität, Angst, Hilflosigkeit.

Körperempfindungen:
Schwitzen, flache Atmung, Druck in der Brust, Unruhe im Oberkörper.

Situation 6: Du machst einen Fehler in der Arbeit oder Schule

Gedanken:
„Wie konnte ich das übersehen? Was denken die anderen jetzt von mir? Ich hätte mehr aufpassen müssen."

Gefühle:
Scham, Schuld, Unsicherheit, Frustration.

Körperempfindungen:
Kloß im Hals, Hitzewallungen, zittrige Hände, Schwere im Bauch.

Situation 7: Du hörst von einer anderen Person etwas Schlechtes über dich

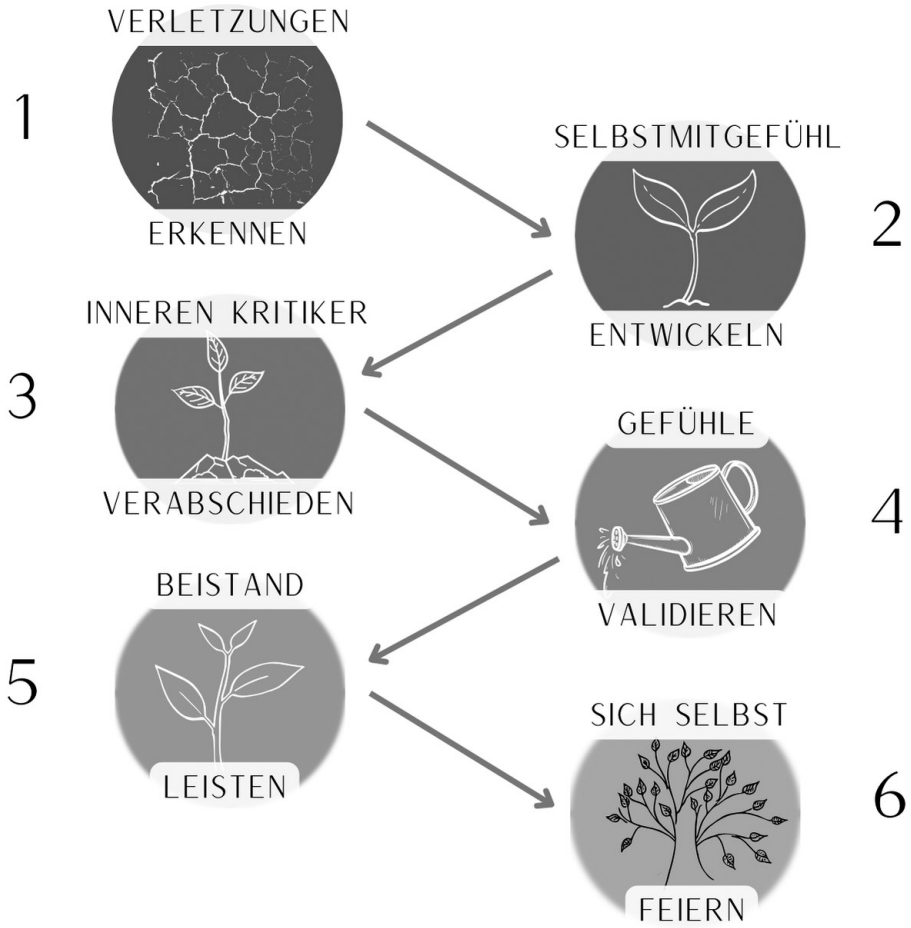
Gedanken:
„Warum redet diese Person schlecht über mich? Was habe ich falsch gemacht? Das tut weh."

Gefühle:
Verletztheit, Wut, Traurigkeit, Enttäuschung, Unsicherheit.

Körperempfindungen:
Druck auf der Brust, feuchte Augen, Kälte in den Händen, enge Schultern.

Dein bisheriger Weg

Kapitel 12 | Emotionen regulieren: Fallbeispiele
(Track 096)



Was war damals? Wie habe ich mich gefühlt?

Kapitel 16 | Selbstanalyse und ehrliche Reflexion: Sich selbst wirklich zuhören
(Track 123)

Was war damals?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Was war damals? Wie habe ich mich gefühlt?

Kapitel 16 | Selbstanalyse und ehrliche Reflexion: Sich selbst wirklich zuhören
(Track 123)

Was war damals?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Den roten Faden finden

Kapitel 16 | Reflexions- und Schreibübungen
(Track 126)

Was wiederholt sich immer wieder?	Gibt es bestimmte Ängste oder Zweifel, die mich in vielen Lebensphasen begleitet haben

Liste mit Stärken, die durch die Überwindung eines Entwicklungstraumas entstehen können

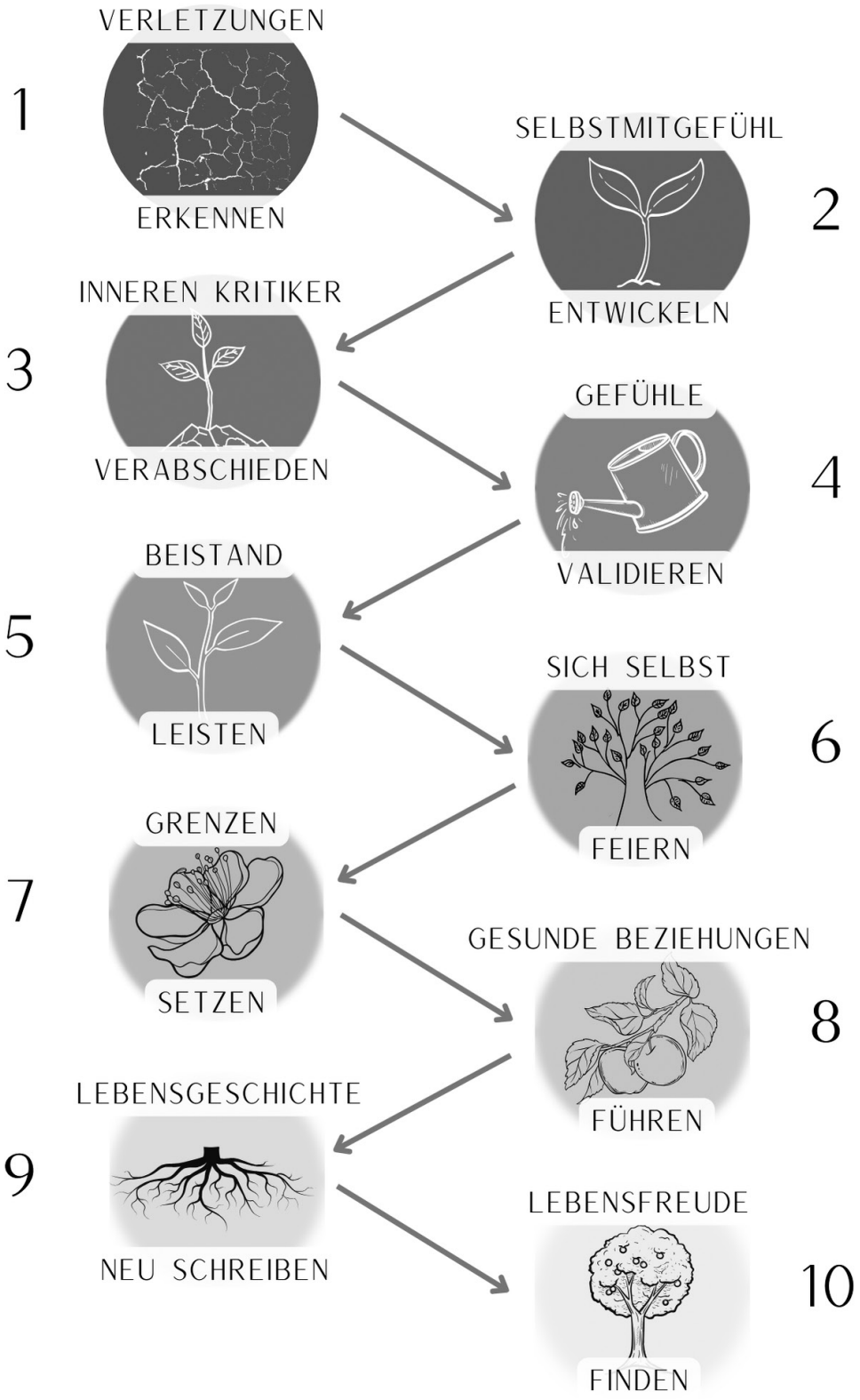
Kapitel 16 | Reflexions- und Schreibübungen

(Track **126**)

- Grenzen anderer gut respektieren können
- Sich auch mal zurücknehmen können
- Empathisch und mitfühlend sein
- Hohe Sensibilität für die Bedürfnisse anderer
- Geduld mit sich selbst und anderen haben
- Eigenes Wohlbefinden aktiv schützen
- Starkes Gespür für authentische Beziehungen
- Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu regulieren
- Tiefe Resilienz und Widerstandskraft
- Bewusstsein für eigene Grenzen und Bedürfnisse
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
- Konflikte achtsam und respektvoll lösen
- Selbstmitgefühl entwickeln und pflegen
- Fähigkeit, Nein zu sagen und eigene Grenzen zu setzen
- Flexibel und offen für Veränderungen sein
- Klarheit über eigene Werte und Bedürfnisse
- Tiefes Verständnis für persönliche und emotionale Prozesse
- Ausgeprägte Intuition und Selbstwahrnehmung
- Fähigkeit, in stressigen Momenten ruhig zu bleiben
- Starke Kreativität und Problemlösungsfähigkeit

Dein zurückgelegter Weg

Kapitel 17 | Die Lebensfreude entfalten
(Track 136)



Die nachfolgenden drei Übungen sind Werkzeuge, die dir helfen können, dich in schwierigen Momenten zu stabilisieren und mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Du musst nicht alle Übungen auf einmal machen – wähle die, die dir gerade guttut, und wende sie flexibel an. Es ist okay, wenn nicht jede Übung sofort funktioniert. Mit der Zeit wirst du herausfinden, was für dich am besten passt. Wichtig ist, dass du dich nicht unter Druck setzt: Jeder Schritt zählt.

Diese einfachen und effektiven Übungen zur Selbstregulation können dir helfen, dich in stressigen Momenten oder bei Triggern schnell wieder zu regulieren. Mit jeder Wiederholung stärkst du deine Fähigkeit, dich selbst zu beruhigen und in schwierigen Situationen zu stabilisieren.

5-4-3-2-1 Technik zur Erdung

Diese Übung hilft dir, im Hier und Jetzt anzukommen und deine Gedanken von der Trigger-Situation zu lösen. Nimm dir einen Moment Zeit und gehe schrittweise vor:

- 5 Dinge sehen: Schaue dich um und nenne 5 Dinge, die du gerade siehst. Es kann alles sein, wie eine Pflanze, ein Bild oder die Farbe einer Wand.
- Beachte: Während du die 5 Dinge siehst, halte für einen Moment inne und nimm wahr, wie sicher und ruhig du dich in diesem Moment fühlen kannst. Sage dir leise: „Ich bin hier, ich bin sicher."
- 4 Dinge berühren: Fühle 4 Dinge um dich herum, z. B. den Stoff deiner Kleidung, einen Stuhl, den Boden unter deinen Füßen oder deine eigenen Hände.
- 3 Geräusche hören: Höre auf 3 Geräusche in deiner Umgebung – vielleicht das Summen eines Geräts, das Zwitschern der Vögel oder deinen eigenen Atem.
- 2 Gerüche wahrnehmen: Atme ein und benenne 2 Gerüche, die du wahrnehmen kannst. Falls du nichts direkt riechst, erinnere dich an vertraute Gerüche, die dir ein Gefühl von Geborgenheit geben, wie frisch gebackenes Brot oder der Duft von Blumen.
- 1 Geschmack spüren: Konzentriere dich auf einen Geschmack in deinem Mund. Ist es neutral, bitter, süß? Oder erinnere dich an einen Lieblingsgeschmack, der dir Freude bereitet.

Warum diese Übung hilft: Diese Technik bringt dich sanft aus der Trigger-Reaktion heraus, indem sie deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung und deine Sinne lenkt. Sie gibt dir Stabilität und hilft dir, präsent im Moment zu bleiben.

Längeres Ausatmen zur Beruhigung

Diese Atemtechnik hilft dir, deinen Körper zu beruhigen und dein Nervensystem zu entspannen. Sie ist besonders wirksam, wenn du dich gestresst oder überwältigt fühlst.

- Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis 4.
- Atme nun länger und langsam durch den Mund aus, während du bis 5 - 7 zählst. Lass dabei möglichst viel Luft ausströmen.
- Wiederhole diesen Rhythmus 3 bis 5 Minuten.

Beachte: Stelle dir beim Ausatmen vor, dass du mit jedem Atemzug Spannungen und Stress loslässt. Vielleicht magst du dir innerlich sagen: „Ich lasse los" oder „Ich bin ruhig".

Warum diese Übung hilft: Das verlängerte Ausatmen aktiviert den beruhigenden Teil deines Nervensystems (den parasympathischen Teil) und hilft deinem Körper, in einen Zustand der Ruhe und Sicherheit zurückzukehren.

„Boden unter den Füßen" fühlen für Stabilität

Diese Übung gibt dir ein Gefühl von Sicherheit und hilft dir, dich in deinem Körper zu verankern, wenn du dich unsicher oder überwältigt fühlst.

- Setze dich auf einen Stuhl oder stelle dich bequem hin und stelle beide Füße fest auf den Boden.
- Drücke deine Füße sanft in den Boden und spüre, wie der Boden dich trägt. Fühle die Festigkeit, die Stabilität und die Sicherheit unter dir.
- Konzentriere dich dabei auf das Gefühl, wie der Boden dich hält.

Beachte: Atme währenddessen ruhig ein und aus und stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug wie ein Baum fest in der Erde verwurzelt bist. Spüre diese Stärke und Stabilität in deinem Körper. Sage dir innerlich: „Ich bin sicher, ich bin hier."

Warum diese Übung hilft: Durch das bewusste Spüren der Stabilität unter deinen Füßen und das Hinzufügen von Atemtechniken kannst du ein tiefes Gefühl von Sicherheit und Verwurzelung entwickeln.

Der Heilungsbegleiter lädt dich ein, immer wieder hierher zurückzukehren, um dich liebevoll an all die wertvollen Ressourcen und Tools zu erinnern, die wir in diesem Buch gemeinsam erkundet haben. Erinnere dich: Für nachhaltige Heilung braucht es beides – die Regulation deines Nervensystems und die Verarbeitung deiner Emotionen.

Empfehlungen für tägliche Selbstfürsorge

Eine Liste kleiner Routinen, die das Nervensystem stabilisieren:

- Morgenritual: Eine Atemübung oder Affirmation starten.
- Bewegung: Täglicher Spaziergang, Yoga oder sanftes Dehnen.
- Dankbarkeit: Abends drei Dinge notieren, für die man dankbar ist.

Feiere deine Erfolge bewusst und liebevoll

Es sind oft die kleinen Dinge, die den Unterschied machen. Erinnere dich daran, dass jeder Schritt zählt – auch die ganz kleinen. Hier ein paar Beispiele, wie du dich selbst feiern kannst:

- Du hast heute etwas geschafft, obwohl es dir schwerfiel. Vielleicht war es nur ein kurzer Spaziergang oder ein Telefonat, das du lange vor dir hergeschoben hast.
- Du hast auf deine Bedürfnisse gehört. Hast du heute „Nein" gesagt oder dir eine Pause gegönnt? Das ist ein großer Schritt!
- Du hast dich um dich selbst gekümmert. Ein gesundes Essen, ein entspannendes Bad oder ein Moment der Stille – all das ist Selbstfürsorge.
- Du hast deine Gefühle angenommen. Vielleicht hast du dich heute traurig oder ängstlich gefühlt, aber du hast es zugelassen, statt es zu verdrängen.
- Du hast etwas Neues probiert, z. B. ein neuer Weg zur Arbeit oder ein neues Rezept.
- Du hast dankbar für einen kleinen Moment innegehalten. Ein Lächeln, ein Sonnenstrahl oder eine kurze Pause – alles darf gefeiert werden.

Erlaube dir, stolz auf dich zu sein, denn jeder kleine Schritt ist ein Weg in die richtige Richtung. Dich selbst zu feiern stabilisiert dein Nervensystem und befeuert deine Lebensfreude.

Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen spüren

Nimm dir dreimal am Tag bewusst 3 - 5 min. Zeit um bei dir „einzuchecken" und deine innere Verbindung zu stärken. Spüre in dich hinein, ohne deine Wahrnehmungen zu beschreiben, zu erklären, zu rechtfertigen oder zu bewerten:

- Gedanken: Was denke ich gerade?
- Gefühle: Was fühle ich in diesem Moment?
- Körperempfindungen: Wie fühlt sich mein Körper an?

Und wenn der innere Kritiker sich meldet und der sagt: „Was soll das bringen außer Zeitverschwendung?" – dann verabschiede ihn klar.

Beispiele für Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle

Körperempfindungen: Was kann ich wahrnehmen?

- **Temperatur:** Sind meine Körperteile warm oder kalt?
- **Spannung:** Fühle ich irgendwo Anspannung oder Entspannung?
- **Atmung:** Wie ist mein Atem? Flach oder tief? Schnell oder langsam?
- **Herzschlag:** Schlägt mein Herz ruhig, oder spüre ich ein leichtes Pochen oder Rasen?
- **Verdauung und Bauchgefühl:** Fühlt sich mein Magen leicht oder schwer an? Ist er entspannt, oder gibt es ein Druckgefühl?
- **Muskeln und Gelenke:** Gibt es ein Gefühl von Müdigkeit oder Schwere in meinen Beinen?
- **Energie:** Fühle ich mich energetisch und wach oder eher müde?
- **Haut und Berührung:** Spüre ich den Boden unter den Füßen, die Rücken- oder Armlehne, vielleicht Kleidung auf der Haut?

Gefühle – Welche Emotionen kann ich empfinden?

- Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Erleichterung, Wohlbefinden, Geborgenheit, Liebe, Mitgefühl, Nervosität, Unsicherheit, Misstrauen, Bedrohung, Sehnsucht, Enttäuschung, Frustration, Wut, Angst, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Überforderung, Schuldgefühle, Scham, Verzweiflung, Einsamkeit, Gefühl von Alleinsein.

Konkrete Empfindungen

Gedanken

- „Ich schaffe das nicht."
- „Warum ist das wieder passiert?"
- „Alles fühlt sich zu viel an."
- „Niemand versteht mich."
- „Vielleicht sollte ich einfach aufgeben."
- „Es könnte alles besser sein, wenn ich mich mehr anstrengen würde."

Körperempfindungen

- Ein Druck auf der Brust, als ob etwas Schweres darauf liegt.
- Ein Ziehen im Nacken oder den Schultern, fast wie ein Knoten, der sich nicht lösen will.
- Ein flatterndes Gefühl im Bauch, als ob alles durcheinanderwirbelt.
- Heiße Hände oder ein Kribbeln in den Fingern.
- Ein schweres, dumpfes Gefühl in den Beinen, fast wie Blei.
- Ein Kloß im Hals, der das Atmen schwer macht.
- Kalte Schauer, die über den Rücken laufen.

Gefühle

Traurigkeit: „Ich bin sehr traurig."

Wut: „Ich spüre eine leichte Wut in mir."

Angst: „Ich empfinde Angst, die sich ausbreitet."

Hilflosigkeit: „Ich fühle mich gerade sehr hilflos."

Einsamkeit: „Ich fühle mich allein und einsam."

Freude: „Ich bin richtig glücklich."

Schuld: „Ich fühle mich ganz schrecklich.

Wenn du Überlastung/Überforderung wahrnimmst

Was du tun kannst, wenn dich etwas sehr herausfordert und du dich kognitiv, körperlich oder emotional sehr schlecht fühlst: Es bietet sich an, dein Nervensystem erst mal zu regulieren. Hier ist ein kleiner Reminder an die Übungen, die wir besprochen haben.

Kognitive Regulation deines Nervensystems:

- **Gedanken beobachten:** Stelle dir vor, deine Gedanken ziehen wie Wolken vorbei, und benenne sie, um Abstand zu gewinnen.
- **Realitätscheck:** Frage dich: „Bin ich gerade wirklich in Gefahr?" So durchbrichst du Gedankenspiralen.
- **Positive Visualisierung**: Denke an einen sicheren Ort, z. B. eine grüne Wiese, und stelle ihn dir lebendig vor.
- **Gedanken umwandeln:** Ersetze „Ich schaffe das nicht" durch „Ich gebe mein Bestes".
- **Tagebuch schreiben:** Schreibe belastende Gedanken auf, um Klarheit zu gewinnen.
- **Affirmationen:** Wiederhole Sätze wie „Ich bin gut genug" – das beruhigt den inneren Kritiker.
- **Dankbarkeitspraxis:** Notiere täglich drei Dinge, für die du dankbar bist, und richte den Blick aufs Positive.
- **Achtsamkeitspraxis:** Nimm einen Gegenstand mit allen Sinnen wahr, um ganz im Moment zu sein.

Körperliche Regulation

- **Atemübung (4-5-1):** Atme 4 Sekunden ein, 5 Sekunden aus und halte 1 Sekunde inne. Dies bringt Ruhe in dein Nervensystem.
- **Bodyscan:** Mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper zu wandern hilft, Anspannung zu lösen.
- **Progressive Muskelrelaxation:** Muskeln bewusst anspannen und locker lassen fördert tiefe Entspannung.
- **Dehnen:** Sanfte Bewegungen wie Schulterrollen entspannen die Muskeln und regen die Durchblutung an.
- **Vibrotaktile Geräte nutzen:** Das Spüren der sanften Vibrationen signalisiert Sicherheit.
- **Erden:** Stell dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen wachsen – das stabilisiert und beruhigt.
- **Sanfte Bewegung:** Hin- und Herschaukeln entspannt und bringt Balance ins Nervensystem. Loslassen lernen: Fäuste kurz anspannen und abrupt loslassen löst Spannungen.
- **Kalte Dusche:** 30 Sekunden kaltes Wasser macht wach und klar.
- **Tanzen:** Sich frei zur Musik zu bewegen bringt Freude und löst Spannungen.

Emotionale Regulation

- **Selbstmitgefühl entwickeln:** Sprich liebevoll mit dir: „Es ist okay, so zu fühlen." Das stärkt dich.
- **Gefühle benennen:** Sage dir: „Ich bin traurig" oder „Ich bin wütend". So entsteht Klarheit.
- **Inneres-Kind-Übungen:** Sprich dein inneres Kind an: „Ich sehe dich." Das fördert Heilung.
- **Musik hören:** Wähle Musik, die zu dir passt. Sie hilft, Gefühle zu lösen.
- **Gefühle körperlich ausdrücken:** Stampfe, drücke ein Kissen oder weine. Das löst Emotionen.
- **Kreativer Ausdruck:** Male, schreibe oder bastle. So verarbeitest du Gefühle.
- **Verbindung zu anderen:** Teile deine Gefühle oder suche eine Umarmung. Das schenkt Geborgenheit.

Wenn der innere Kritiker kommt …

Manchmal meldet sich diese kritische Stimme in uns – der innere Kritiker, der uns kleinmacht und unsere Ängste und Selbstzweifel nährt. Du kannst ihn liebevoll, aber klar hinausbegleiten. Was er hinterlässt, ist Kritik, Abwertung oder negative Glaubenssätze.

Nachdem du den inneren Kritiker verabschiedet hast, findest du hier eine kleine Übersicht, wie du aus belastenden Gedanken stärkende, positive Aussagen machen kannst. Sieh es als liebevolle Einladung, deine innere Wahrheit neu zu schreiben.

Negative Glaubenssätze und ihre positiven Umwandlungen

Negativer Glaubenssatz	Positiver Glaubenssatz
„Ich bin nicht gut genug."	„Ich bin wertvoll, so wie ich bin."
„Ich mache immer alles falsch."	„Ich lerne und wachse mit jeder Erfahrung."
„Ich bin schwach."	„Meine Verletzlichkeit zeigt meine Stärke."
„Niemand liebt mich."	„Ich bin liebenswert und verdiene Liebe."
„Ich darf keine Fehler machen."	„Fehler sind Chancen, um zu wachsen."
„Ich bin allein mit meinen Problemen."	„Ich darf Hilfe annehmen, ich bin nicht allein."
„Ich schaffe das nicht."	„Ich habe die Kraft, jede Herausforderung zu meistern."
„Ich muss perfekt sein, um akzeptiert zu werden."	„Ich bin genug, so wie ich bin."
„Meine Gefühle sind falsch."	„Meine Gefühle sind berechtigt und wichtig."
„Ich bin eine Belastung für andere."	„Ich bin wertvoll, und meine Bedürfnisse zählen."
„Ich darf nicht für mich einstehen."	„Meine Grenzen sind wichtig und verdienen Respekt."
„Es wird nie besser werden."	„Ich darf darauf vertrauen, dass Veränderung möglich ist."
„Ich bin ein Versager."	„Ich habe Stärken und Fähigkeiten, die zählen."
„Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein."	„Ich bin es wert, Freude und Glück zu erleben."
„Ich werde immer enttäuscht."	„Ich bin offen für neue, wertvolle Erfahrungen."
„Ich bin nicht wichtig."	„Ich bin bedeutend, und meine Stimme zählt."
„Ich kann es niemandem recht machen."	„Ich darf meinen eigenen Weg gehen."
„Ich muss immer stark sein."	„Ich darf auch Schwäche zeigen – das macht mich menschlich."
„Niemand versteht mich."	„Ich kann mich mit den richtigen Menschen verbunden fühlen."
„Ich bin nicht klug genug."	„Ich habe die Fähigkeit, zu lernen und zu wachsen."

Steh dir selbst liebevoll bei, gerade in schwierigen Situationen

Wenn eine schwierige Situation auf dich zukommt oder bereits hinter dir liegt, kannst du dir selbst liebevoll zur Seite stehen, indem du emotionale Unterstützung in vier wesentlichen Schritten schenkst:

1. **Gesehen werden** – Sage dir selbst: „Ich sehe dich." Erkenne deine Gefühle und deine Situation an, ohne zu bewerten.
2. **Mitgefühl schenken** – Tröste dich, als wärst du ein lieber Freund: „Ich fühle mit dir." Spüre nach, wie sehr du gerade Mitgefühl verdienst.
3. **Gefühle validieren** – Gib deinen Empfindungen Raum: „Deine Gefühle sind richtig und wichtig." Sie sind ein Ausdruck deiner Erfahrungen und dürfen da sein.
4. **Beistand anbieten** – Vergewissere dich: „Ich bin bei dir." Bleibe präsent, während du dir selbst Sicherheit und Trost schenkst.

Du verdienst Respekt, Liebe und Mitgefühl – auch von dir selbst.

Hier ein paar Dinge, die DU ZU DIR sagen kannst

1. Gesehen werden

- „Ich sehe, wie schwer das gerade für dich ist."
- „Ich nehme wahr, wie viel Schmerz du gerade erlebst."
- „Ich sehe, dass es dir gerade schlecht geht."
- „Ich sehe dich. Ich sehe deinen Schmerz."
- „Ich merke, wie nah dir das gerade geht."
- „Ich merke, dass du das gerade mit all deiner Kraft trägst."
- „Ich spüre, dass du gerade viel aushalten musst."
- „Ich sehe, wie schwer das für dich ist, und dass du trotzdem weitermachst."

2. Mitgefühl schenken

- „Es tut mir total leid, dass du so traurig bist."
- „Es tut mir so leid, dass du das durchmachen musst."
- „Es tut mir leid, dass ich das gerade durchmachen muss."
- „Es tut mir leid, dass ich so viel Schmerz in mir trage."
- „Ich sehe, wie schwer das für mich ist, und das tut mir leid."
- „Es tut mir leid, dass ich das allein tragen musste."
- „Es tut mir leid, dass es so wehtut."
- „Ich hätte mehr Liebe, mehr Sicherheit verdient, und es tut mir leid, dass ich das nicht bekommen habe."

3. Gefühle validieren

- „Es ist okay, dich so zu fühlen. Wirklich."
- „Kein Gefühl ist falsch. Alles, was du fühlst, hat seinen Platz."
- „Natürlich fühlst du dich so – bei dem, was du erlebt hast. Das ist völlig normal."
- „Du darfst wütend sein. Du darfst traurig sein. Du darfst alles fühlen."
- „Es ist in Ordnung, dass du gerade nicht weiterweißt. Das macht dich nicht schwach."
- „Alles, was du fühlst, gehört zu dir und ist willkommen."

4. Beistand anbieten

- „Ich bin hier. Du musst das nicht allein schaffen."
- „Ich lass dich nicht hängen, egal, wie schlimm es gerade ist."
- „Wir gehen da zusammen durch. Schritt für Schritt."
- „Du kannst auf mich zählen. Ich bin bei dir, solange du mich brauchst."
- „Ich halte dich fest, auch wenn es stürmisch ist."
- „Du bist sicher, ich passe auf dich auf."
- „Egal, wie schwer es ist, ich bleibe bei dir."

Diese Schritte helfen dir, innere Geborgenheit und Stabilität zu finden – selbst in schwierigen Momenten.

Umgang mit Rückschlägen

Es ist in Ordnung, wenn alte Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen in schwierigen Momenten wieder an die Oberfläche kommen. Sie sind wie alte Bekannte – vertraut, aber nicht mehr Teil deines Lebens. Diese Gedanken und Empfindungen definieren dich nicht; sie sind einfach ein Echo deiner Vergangenheit.

Atme tief durch und erinnere dich daran: Du bist nicht verpflichtet, diesen Gedanken oder Gefühlen zu glauben oder ihnen zu folgen. Stattdessen kannst du dich bewusst entscheiden, sie ziehen zu lassen. Lade deinen inneren Freund ein, dir liebevolle und stärkende Glaubenssätze ins Bewusstsein zu rufen – und sei mithilfe der vier Schritte achtsam, mitfühlend und unterstützend für dich da.

Vertraue darauf, dass Rückschläge kein Zeichen von Scheitern sind, sondern Teil deines Wachstumsprozesses. Sei geduldig und freundlich mit dir selbst, auch wenn der Weg nicht immer gerade verläuft. Rückschläge sind Momente, in denen du lernen kannst, dich selbst noch mehr zu stärken. Du gehst voran, Schritt für Schritt.

Grenzen setzen: Beispiele

- „Ich fühle mich unwohl, wenn du so mit mir sprichst."
- „Ich merke, dass du mich gerade nicht ernst nimmst, und das verletzt mich."
- „Bitte höre mir zu, bevor du mich unterbrichst."
- „Es tut mir nicht gut, wenn du meine Worte kleinredest."
- „Bitte sprich in einem ruhigeren Ton mit mir."
- „Ich merke, dass ich mich erklären muss, um ernst genommen zu werden, und das fühlt sich nicht gut an."
- „Das wird mir gerade zu viel. Ich brauche eine Pause."
- „Ich kann das leider nicht übernehmen, das wird mir zu viel."
- „Dein Vorschlag klingt gut, aber ich möchte es lieber auf meine Art versuchen."

Positive Affirmationen: Dein täglicher Begleiter zur inneren Stärke

Positive Affirmationen sind wie kleine Samen, die du in deinen Geist pflanzt. Mit jeder Wiederholung schenkst du dir die Möglichkeit, ein neues, liebevolles und kraftvolles Selbstbild zu erschaffen. Wähle Sätze, die dich ansprechen, und lass sie zu einem Teil deines Alltags werden. Sprich sie laut aus, schreibe sie auf oder denke sie bewusst – immer wieder. Diese Affirmationen erinnern dich daran, wie wertvoll und fähig du bist:

- „Ich habe alles in mir, was ich brauche, um zu wachsen."
- „Ich darf mutig sein und Neues ausprobieren."
- „Ich bin fähig, Herausforderungen zu meistern."
- „Ich verdiene es, erfolgreich und glücklich zu sein."
- „Mein Potenzial ist grenzenlos, wenn ich an mich glaube."
- „Ich vertraue mir und meinen Entscheidungen."
- „Ich habe die Kraft, mein Leben positiv zu verändern."
- „Ich darf meine Stärken zeigen und stolz auf sie sein."
- „Ich bin genau da, wo ich sein soll, und das ist gut so."
- „Ich darf wachsen, ohne perfekt sein zu müssen."
- „Jeder kleine Schritt bringt mich meinem Ziel näher."
- „Ich darf meine Wünsche und Träume ernst nehmen."
- „Ich habe alles Recht, mein Leben in vollen Zügen zu genießen."
- „Ich bin gut genug, genau so, wie ich bin."
- „Ich vertraue darauf, dass alles zur richtigen Zeit geschieht."
- „Ich darf mir selbst Mitgefühl und Liebe schenken."

Darf gerne täglich angewandt werden.

Eine kleine Erinnerung an dich selbst

- Heute war es vielleicht schwer, morgen kann es leichter sein.
- Es muss nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.
- Heilung ist kein Wettlauf.
- Du darfst dich sicher fühlen – Schritt für Schritt.
- Du musst dich nicht beweisen.
- Deine Bedürfnisse sind wichtig.
- Es ist gut, Dinge anders zu machen als früher.
- Du bist genug. Immer.
- Du kannst lernen, dir selbst zu vertrauen.
- Dein Körper ist dein Freund.
- Du bist so viel stärker, als du denkst.
- Du hast es verdient, gut behandelt zu werden – auch von dir selbst.
- Du darfst dich freuen. Du darfst genießen.

Lies diese Worte laut vor, oder schreibe sie auf einen Zettel, den du bei dir trägst. Nutze sie in schwierigen Momenten als Anker, um dich zu stabilisieren und dir selbst Trost zu spenden. Lass diese Worte wie eine warme Umarmung sein, die dich sanft hält, wann immer du sie brauchst.

Ressourcen und weiterführende Links

In deiner Reise zur Traumaheilung können zusätzliche Ressourcen eine wertvolle Unterstützung sein. Folge mir gerne auf Instagram und YouTube und schau in meine Videos rein, oder höre dir meinen Podcast an – ich begleite dich gerne noch ein Stück weiter auf deinem Weg.

- Instagram: https://www.instagram.com/dr.aylin.thiel/
- YouTube: https://www.youtube.com/@Dr_Aylin_Thiel
- Podcast: https://open.spotify.com/show/11DLeEefs8gsChYoqDG52d
- Website: www.dr-aylin-thiel.de
- Online-Kurse: www.myablefy.com/s/dr-aylin-thiel