



Bild: © Julian Welter

Ressourcen

Alles was Dir zur Verfügung steht, um Dich in Deinem Leben zu orientieren, zu schützen oder Deine Ziele zu erreichen, sind Ressourcen.

Deine Fähigkeiten, erlernte Kompetenzen, all das, was Dich befähigt zu handeln und Deine Vorhaben in die Tat umzusetzen gehören dazu.

Dein Leben besteht aus viel mehr als nur aus traumatische Erfahrungen! Du bist viel mehr!

Hier eine Liste, was alles wahre Ressourcen sein können.
Ressourcen die Du wirklich fühlst im Körper, Ressourcen die ein Lächeln auf Deine Lippen zaubern, Dein Herz erwärmen und Deine Lebendigkeit spürbar werden lassen.

- Menschen, die Dir gut tun
 - Deine Kinder
- schöne Urlaubserinnerungen
- schöne Orte an denen Du Dich wohlfühlst
 - Orte an denen Du Dich geborgen fühlst
 - Dein Lieblingsbuch lesen
- Vögel im Garten oder im Wald beobachten
 - Vogelgezwitscher
 - Dein wacher Verstand
 - Humor
- Deine Fähigkeit auf Menschen zu zugehen
 - Dein Offenheit
 - Deine Neugierde
- schnelle Auffassungsgabe
 - Deine Empathie
 - Dein Tier
- Spazieren gehen, Sport
 - Meditieren
 - Spiritualität

...

usw.



Schaff Dir Deine Ressourcen- Schatztruhe

**Schreibe als erstes alles auf, was Dir im Moment noch zur Verfügung steht!
Unterscheide zwischen Dingen im Außen und eigenen seelischen und charakterlichen
Fähigkeiten!**

**Auf der 2. Seite schreibst Du die Ressourcen auf die im Leben noch dazugekommen sind,
was Du gelernt hast und was Du erlebt hast an schönen Ereignissen.**

Zusätzliche Übung:

Was denkt ihr was ihr für positive Ressourcen von Euren Eltern oder Großeltern mitbekommen habt?

Erste Hilfe bei Panikattacken

- 1. Nicht verdrängen, akzeptieren! Heiße sie willkommen und sage danke, das Du mich erinnerst, dass ich mich um mich selbst kümmern soll!**
- 2. Ganz wichtig! Mit dem inneren Kind sprechen!
Nicht Du hast die Panik, sondern der Anteil in Dir, der frühkindlichen Traumen ausgesetzt war – das innere Kind.
Beruhige es, tröste es, lenke es ab.**
- 3. Bewusst Atmen!**
- 4. Progressive Muskelentspannung!**
- 5. Positive Gedanken!**
- 6. Wenn möglich, schöne Meditationen anhören!**
- 7. Einen inneren Film ablaufen lassen von lustigen Geschichten, von Situationen in denen Du gelacht hast.
Erinnere Dich an Ereignisse wo Du Dich gefreut hast.
An geliebte Tiere oder Menschen denken. Mit diesen Menschen oder Tieren geistig etwas unternehmen.**
- 8. Dich selber ablenken mit Sport, spazieren gehen, Gesprächen, schöne Blumen betrachten..., usw.**