



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Aktivität 2 zur Selbstreflexion - Positive Psychologie

Die Idee des posttraumatischen Wachstums (Post Traumatic Growth, PTG) ist weit verbreitet - sie besagt, dass Überlebende traumatischer Ereignisse nicht nur von ihrem Trauma geheilt werden können, sondern aufgrund ihres Traumas zu einer stärkeren, leistungsfähigeren und widerstandsfähigeren Person heranwachsen können. Die Auswirkungen einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD) können weitreichend und schwächend sein. Die Symptome der PTBS können sich negativ auf Ihre psychische und körperliche Gesundheit, Ihre Arbeit und Ihre Beziehungen auswirken. Sie können sich isoliert fühlen, Schwierigkeiten haben, einen Arbeitsplatz zu behalten, nicht in der Lage sein, anderen Menschen zu vertrauen, und Schwierigkeiten haben, Ihre Gefühle zu kontrollieren oder auszudrücken. Das Erlernen gesunder Strategien zur Bewältigung von PTBS ist möglich und kann Ihnen ein Gefühl der Erneuerung, Hoffnung und Kontrolle über Ihr Leben geben. Es gibt eine Vielzahl von Bereichen in unserem Leben, die von den Symptomen der PTBS betroffen sein können, und um auf eine gesunde Genesung hinzuarbeiten, ist es wichtig, jedem Bereich Aufmerksamkeit zu widmen.

Mitgefühl für sich selbst zu haben, ist nicht anders als Mitgefühl für andere zu haben. Denken Sie darüber nach, wie sich die Erfahrung des Mitgefühls anfühlt. Um Mitgefühl für andere zu haben, müssen Sie zunächst einmal bemerken, dass sie leiden. Wenn Sie den Obdachlosen auf der Straße ignorieren, können Sie kein Mitgefühl dafür empfinden, wie schwer seine oder ihre Erfahrungen sind. Zweitens gehört zum Mitgefühl, dass man sich vom Leiden der anderen berührt fühlt, so dass das Herz auf ihren Schmerz reagiert (das Wort Mitgefühl bedeutet wörtlich "mitleiden"). Wenn dies der Fall ist, empfinden Sie Wärme, Fürsorge und den Wunsch, der leidenden Person in irgendeiner Weise zu helfen. Mitgefühl zu haben bedeutet auch, dass man anderen Verständnis und Freundlichkeit entgegenbringt, wenn sie versagen oder Fehler machen, anstatt sie hart zu verurteilen. Wenn Sie Mitgefühl für einen anderen empfinden (und nicht nur Mitleid), bedeutet das, dass Sie erkennen, dass Leiden, Versagen und Unvollkommenheit Teil der gemeinsamen menschlichen Erfahrung sind.



Einleitende Aufgabe:

Skala des Selbstmitgefühls

Das Glück beginnt bei uns selbst. Ein wesentlicher Teil des posttraumatischen Wachstums liegt in der Art und Weise, wie wir uns selbst betrachten.

Die Skala des Selbstmitgefühls von Dr. Kristen Neff ist für Traumaüberlebende und Menschen in Not hilfreich, um Selbstliebe und Mitgefühl zu üben.

Erklärungen	Punktevergabe				
	1(Selten)	2	3	4	5
<ol style="list-style-type: none">1. Ich bin missbilligend und urteilend über meine Schwächen und Unzulänglichkeiten.2. Wenn ich mich schlecht fühle, neige ich dazu, mich auf alles Falsche zu fixieren.3. Wenn es hart auf hart kommt, sehe ich die Schwierigkeiten als Teil des Lebens, den jeder durchmacht.4. Wenn ich über meine Unzulänglichkeiten nachdenke, fühle ich mich eher getrennt und vom Rest der Welt abgeschnitten.5. Ich versuche, mir selbst gegenüber liebevoll zu sein, wenn ich emotionalen Schmerz empfinde.6. Wenn ich versage, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit zerfressen.					



<p>7. Wenn ich niedergeschlagen bin, erinnere ich mich daran, dass es viele andere Menschen auf der Welt gibt, denen es so geht wie mir.</p> <p>8. Wenn die Zeiten hart sind, neige ich dazu, hart zu mir selbst zu sein.</p> <p>9. Wenn mich etwas aufregt, versuche ich, meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.</p> <p>10. Wenn ich mich unzulänglich fühle, erinnere ich mich daran, dass die meisten Menschen das Gefühl der Unzulänglichkeit teilen.</p> <p>11. Ich bin intolerant und ungeduldig gegenüber den Aspekten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.</p> <p>12. Wenn ich eine schwierige Zeit durchmache, gebe ich mir die nötige Zuwendung und Zärtlichkeit.</p> <p>13. Wenn es mir schlecht geht, habe ich das Gefühl, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.</p> <p>14. Wenn etwas Schmerzliches passiert, versuche ich, die Situation ausgewogen zu betrachten.</p> <p>15. Ich versuche, meine Schwächen als Teil des menschlichen Daseins zu sehen.</p> <p>16. Wenn ich Aspekte an mir sehe, die mir nicht gefallen, mache ich mir Vorwürfe.</p> <p>17. Wenn ich bei etwas, das mir wichtig ist, versage, versuche ich, die Dinge ins rechte Licht zu rücken.</p> <p>18. Wenn ich mich abmühe, habe ich das Gefühl, dass andere Menschen es leichter haben müssen.</p>					
---	--	--	--	--	--



19. Ich bin freundlich zu mir selbst, wenn ich Leid erlebe.					
20. Wenn mich etwas aufregt, lasse ich mich von meinen Gefühlen mitreißen..					
21. Ich kann mir selbst gegenüber etwas kaltherzig sein, wenn ich Leid erlebe.					
22. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, versuche ich, meinen Gefühlen mit Neugier und Offenheit zu begegnen.					
23. Ich bin tolerant gegenüber meinen Fehlern und Unzulänglichkeiten.					
24. Wenn etwas Schmerzhaftes passiert, neige ich dazu, den Vorfall überzubewerten.					
25. Wenn ich bei etwas, das mir wichtig ist, versage, fühle ich mich oft allein mit meinem Versagen.					
26. Ich versuche, Verständnis und Geduld für die Aspekte meiner Persönlichkeit aufzubringen, die ich nicht mag.					

Die Übung besteht aus einem Arbeitsblatt mit 26 Aussagen, die unsere Gefühle und Handlungen beschreiben. Versuchen Sie, diese Skala als Anregung für Ihr Denken und Ihre inneren Überlegungen zu nutzen.

Die Kraft des Selbstmitgefühls





Sich selbst zu verzeihen und zu pflegen kann die Voraussetzungen für eine bessere Gesundheit, bessere Beziehungen und ein allgemeines Wohlbefinden schaffen.

Selbstmitgefühl bringt eine Reihe von Vorteilen mit sich, darunter ein geringeres Maß an Angst und Depression. Menschen mit Selbstmitgefühl erkennen, wenn sie leiden, und sind in diesen Momenten freundlich zu sich selbst, was ihre Ängste und die damit verbundenen Depressionen verringert.

Während manche Menschen von Natur aus über Selbstmitgefühl verfügen, müssen andere es erst lernen. Glücklicherweise ist es eine erlernbare Fähigkeit.

In seinem Buch *The Mindful Path to Self-Compassion* (Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl) schlägt der Harvard-Psychologe Christopher Germer vor, dass es Möglichkeiten gibt, Selbstmitgefühl in Ihr Leben zu bringen:

- Physisch;
- Geistig;
- Emotional;
- Beziehungsorientiert, und
- Spirituelle Methoden.

Er und andere Experten haben eine Reihe von Möglichkeiten vorgeschlagen, das Selbstmitgefühl zu fördern. Hier sind ein paar davon:

Trösten Sie Ihren Körper.

Essen Sie etwas Gesundes. Legen Sie sich hin und ruhen Sie Ihren Körper aus. Massieren Sie Ihren Nacken, Ihre Füße oder Hände. Machen Sie einen Spaziergang. Alles, was Sie tun können, um Ihr körperliches Befinden zu verbessern, gibt Ihnen eine Dosis Selbstmitgefühl.



Schreiben Sie einen Brief an sich selbst.

Beschreiben Sie eine Situation, die Ihnen Schmerzen bereitet hat (eine Trennung von einem Geliebten, ein Arbeitsplatzverlust, eine schlecht aufgenommene Präsentation). Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, in dem Sie die Situation beschreiben, ohne jemandem die Schuld zu geben. Erkennen Sie Ihre Gefühle an.

Ermutigen Sie sich selbst.

Wenn Ihnen etwas Schlimmes oder Schmerzliches widerfährt, denken Sie daran, was Sie einem guten Freund sagen würden, wenn ihm oder ihr das Gleiche widerfährt - richten Sie diese mitfühlenden Reaktionen auf sich selbst.

Üben Sie sich in Achtsamkeit.

Dies ist die nicht wertende Beobachtung Ihrer Gedanken, Gefühle und Handlungen, ohne zu versuchen, sie zu unterdrücken oder zu leugnen. Wenn du in den Spiegel schaust und dir nicht gefällt, was du siehst, akzeptiere das Schlechte zusammen mit dem Guten mit einer mitfühlenden Haltung.

*** Sich ins Bild setzen: Selbstmitgefühl verstehen:**

<https://www.youtube.com/watch?v=-kfUE41-JFw>



Aufgabe 2: Überlegen Sie, wie viel Selbstmitgefühl Sie haben:

Lesen Sie jede Frage sorgfältig durch, bevor Sie sie beantworten. Idealerweise notieren Sie Ihre Antworten in einem Protokoll, damit Sie sie im Nachhinein noch einmal durchgehen und überdenken können.

1. Wie missbilligend und verurteilend stehen Sie Ihren Fehlern und Unzulänglichkeiten gegenüber?

2. Wenn Sie sich schlecht fühlen, sind Sie dann besessen und fixieren sich auf alles, was falsch ist, anstatt das Positive zu sehen?
3. Wenn es Ihnen schlecht geht, neigen Sie dann dazu, die Schwierigkeiten als Teil des Lebens zu betrachten, das jeder durchmacht?
4. Wenn Sie über meine Unzulänglichkeiten nachdenken, fühlen Sie sich dann eher getrennt und vom Rest der Welt abgeschnitten?
5. Versuchen Sie, sich selbst gegenüber liebevoll zu sein, wenn Sie emotionalen Schmerz empfinden?
6. Wenn Sie bei etwas, das Ihnen wichtig ist, versagen, fühlen Sie sich dann von Gefühlen der Unzulänglichkeit überwältigt?
7. Wenn Sie niedergeschlagen sind, versuchen Sie dann jemals, sich daran zu erinnern, dass es viele andere Menschen auf der Welt gibt, denen es genauso geht wie Ihnen?
8. Sind Sie in schwierigen Zeiten weich oder hart zu sich selbst?
9. Wenn Sie etwas aufregt, versuchen Sie dann, Ihre Emotionen im Gleichgewicht zu halten?
11. Sind Sie intolerant und ungeduldig gegenüber den Aspekten Ihrer Persönlichkeit, die Sie nicht mögen?
12. Gönnen Sie sich in schwierigen Zeiten die nötige Zuwendung und Zärtlichkeit?
14. Wenn etwas Schmerzliches passiert, versuchen Sie dann, die Situation ausgewogen zu betrachten?
15. Haben Sie jemals versucht, Ihre Schwächen als Teil des menschlichen Daseins zu betrachten?
17. Wenn Sie bei etwas scheitern, das Ihnen wichtig ist, versuchen Sie dann, die Dinge ins rechte Licht zu rücken?
19. Sind Sie in Zeiten des Leidens freundlich zu sich selbst?
22. Haben Sie jemals versucht, Ihren Gefühlen mit Neugier und Offenheit zu begegnen?



In Aktion treten: Eine einfache Praxis des Selbstmitgefühls

Schritt 1:

Wenn Sie sich in einem Kreislauf negativer Selbstgespräche befinden, weil Sie bei einer Aufgabe versagt haben oder von einem Ergebnis enttäuscht sind, erinnern Sie sich daran, dass die Aufgabe schwierig war und dass Sie Ihr Bestes getan haben.

Schritt 2:

Erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht in allem gut sein müssen. Nicht jeder hat die gleichen Fähigkeiten.

Schritt 3:

Denken Sie daran, dass es schmerzhaft sein kann, sich mit anderen zu vergleichen - vor allem, wenn deren Erfolge überall in den sozialen Medien zu sehen sind. Danken Sie sich für Ihre Fortschritte und freuen Sie sich darüber, wo Sie jetzt sind.

Schritt4:

Es ist in Ordnung, Glück zu haben. Erfolgreiche Ergebnisse beruhen manchmal auf Glück. Wenn etwas fehlgeschlagen ist, hatten wir oft keinen Einfluss auf das Ergebnis, so dass wir nicht ganz schuldlos sind.

Schritt 5:

Ihr Wert hängt nicht von äußeren Dingen ab. Sie sind nicht nur Ihre Leistungen. Üben Sie die verinnerlichten Stimmen all derer, die gut zu Ihnen waren, unabhängig von Ihrer Leistung.

Schritt 6:

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, und unterschätzen Sie die Erholung nicht!

" Beim Menschsein geht es nicht darum, auf eine bestimmte Art und Weise zu sein; es geht darum, so zu sein, wie das Leben dich erschafft - mit deinen eigenen Stärken und Schwächen, deinen Gaben und Herausforderungen, deinen Macken und Eigenheiten.."

— Kristin Neff



Aufgabe 3: Der Raum zwischen Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl

* Zugang zu diesem Video über Kristin Neff:

<https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSplr4>

Nachdem Sie sich dieses Video angesehen haben, beginnen Sie mit der Ausarbeitung eines Aktionsplans für sich selbst, in dem Sie die Mittel aufschreiben, die Sie in Ihrem täglichen Leben einsetzen werden, um sich besser zu pflegen und zu behandeln. Der Aktionsplan kann in dem Medium erstellt werden, das Ihnen am besten zusagt. Sie können eine der folgenden Möglichkeiten nutzen:

1. **Ein physisches Journal** - Kreatives Tagebuchschreiben ist ebenfalls ein wirksames Mittel, um Stress abzubauen. Das Schreiben von Tagebüchern unterstützt diesen Prozess, weil es Ihnen hilft, Gefühle zu erkennen und zu definieren. Wenn man in der Lage ist, Stressgefühle zu erkennen und sie zu vermeiden, trägt das sehr zur Verbesserung der psychischen Gesundheit bei.
2. **Verwenden Sie Ihren Kalender** - Die Verwendung eines Kalenders hilft uns dabei, eine Routine in unserem Tag zu schaffen. Die Verwendung eines Kalenders mit Zeitfenstern ermöglicht es manchen Menschen, einen bestimmten Teil ihres Tages für diese Aktivitäten zu reservieren, bevor sie zu anderen, weniger routinemäßigen Aufgaben übergehen. Eine weitere wichtige Rolle, die Kalender bei der täglichen Arbeit spielen, besteht darin, dass sie uns helfen, Prioritäten zu setzen, was zuerst erledigt werden sollte. Sorgen Sie dafür, dass der Kalender Ihr Freund ist und nicht Ihr Stressverstärker. Schaffen Sie eine Beziehung, in der Sie positive Disziplin erzeugen.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159