

Trauma-frei durch die Krise

9 Strategien für mentale Stärke

1. Sicherheit & Orientierung:

In destabilisierenden Zeiten ermöglichen uns Routinen und Gewohnheiten, Halt und Grundfestigkeit zu wahren. Wie können Sie das umsetzen? Verschönern Sie Ihre Wohnung, suchen sich ein schönes Plätzchen in der Natur oder erinnern sich an einen Ort, an dem Sie Geborgenheit erfahren haben. Halten Sie Abläufe, Routinen und eine Tagesstruktur ein.

2. Selbstfürsorge:

- Je schneller, lauter und fordernder es im Außen wird, umso wichtiger, einen ruhigen Pol in sich selbst zu finden. Planen Sie bewusst Momente für sich ein. Es genügen 5 Minuten pro Tag. Solange Sie diese achtsam nutzen, auf Ihr Inneres hören oder einfach entspannen und gut auf sich schauen, gelingt Ihnen der Energiefluss leichter.

3. Ressourcen-Ausbau:

Gibt es Hobbies, die Ihnen Kraft geben? Haben Sie Talente, die Sie Selbstwirksamkeit spüren lassen? Seien es soziale Kontakte, Singen, Schreiben, Tiere oder Engagement in einem Bereich: Planen Sie diese Gebiete bewusst in Ihren Tag ein. Sie werden mit einem Energiezuwachs und mehr Stärkung belohnt.

4. Schutz & Hilfe:

Reflektieren und notieren Sie, wie Ihnen Hilfe und Schutz in der Vergangenheit gelungen sind und welche Ideen Ihnen jetzt konkret für diese Situation einfallen. Wie kann eine wehrhafte Haltung aussehen? Zu wissen, dass Sie nicht alleine sind und für sich einstehen dürfen, hat enormes Potential, Ihre Selbsthilfekräfte zu aktivieren. Notieren Sie sich diese Anker.

5. Bleiben Sie aktiv:

Aktivitäten helfen, Handlungsfähigkeit und Kraft zu fühlen. Sie wirken dem Erleben von Hilflosigkeit und Steckenbleiben entgegen und aktivieren unbewusste Lösungswege. Wenn Sie im Tun noch andere Menschen unterstützen, hilft das doppelt. Ob Sie sich dort einsetzen, wo Not am Mann ist, Ihre Wohnung sauber machen, Sport treiben, Aktionen organisieren oder das Haustier versorgen: Hier erleben Sie, dass Sie wirkmächtig sind.



Trauma-frei durch die Krise

9 Strategien für mentale Stärke

6. Grenzen setzen:

Ihre Energie ist in herausfordernden Zeiten ein kostbares Gut. Um sie effizient einzusetzen, sind z.B. Begrenzung der Zeit in digitalen Medien hilfreich. Ebenso Begrenzung von Kontakten, die nicht gut tun, oder vom Arbeitsalltag mit gezielten Pausen. Wenn es schwer fällt, üben Sie im kleinen Rahmen „Nein“ zu sagen. Es ist in Ordnung, Verantwortlichkeit abzugeben, die Sie langfristig eine Überforderung sind.

7. Achtsamkeit oder eine Entspannungsmethode Ihrer Wahl:

Der regelmäßige Einsatz einer solchen Methode trägt zu mehr Ausgleich und Widerstandsfähigkeit Ihres Körper-Seele-Geist-Systems bei. Eine Stärkung Ihrer psychischen Abwehrkräfte erreichen Sie schon durch achtsames Gehen oder die Wahrnehmung des „Hier & Jetzt“ bei alltäglichen Verrichtungen.

8. Kontrolle & Selbstwirksamkeit spüren:

Wenn Sie sich ohnmächtig fühlen, hilft die Vorstellung dessen, wie es wäre, die volle Kontrolle besitzen. Gehen Sie dabei in das (Körper-)Gefühl von Selbstermächtigung und Entscheidungsfähigkeit. Wo im Körper spüren Sie dies? Welche Körperhaltung signalisiert Ihnen, dass Sie in Ihrer Macht stehen? Indem Sie z.B. Ihren Rücken gerade halten, die Schultern nach hinten ziehen oder den Kopf nach vorne heben? Üben Sie diese Körperhaltung und Empfindung täglich kurz ein, z.B. beim Zähneputzen.

9. Emotionale Verarbeitung:

Um intensive Krisengefühle wie Schmerz, Trauer, Wut oder Angst zu verarbeiten, sind geschützte Orte und Zeiten geeignet. Sie können mit vertrauenswürdigen Menschen über Ihr Erleben sprechen, schwierige Situationen aufschreiben oder sich Momente der bewussten Trauer wählen. Eine pendelartige Bewegung zwischen Stabilisierung im Alltag einerseits und Momenten des emotionalen Hinsehens andererseits ermöglicht eine sanfte Verarbeitung. Scheuen Sie sich nicht, professionelle Unterstützung zu gönnen, wenn Sie merken, dass Hilfe wohltuend wäre.

