



Rosa Caroline Christ

Hebamme & Dozentin

Notfallkoffer

Was hilft mir sofort und überall , wenn es mir schlecht geht:

- ♥ Füße am Boden spüren = Erdung
- ♥ Sich hier und jetzt orientieren, mit Namen, Ort und Datum
- ♥ Kaltes Wasser über die Hände laufen lassen
- ♥ Am besten für jeden Sinn etwas bewusst wahrnehmen:

Augen : direkt an Ort etwas Schönes betrachten (oder ein Foto/Film/Comic)

Nase : direkt versuchen bewusst zu riechen Bsp. eigene Kleider (oder Duftöl)

Ohren : bewusst die Geräusche der Umgebung hören (oder fröhliche Lieblingsmusik)

Geschmack : Lieblingsbonbon / Essen / Getränk (kein Alkohol)

Tastsinn : bewusst etwas erspüren, Beschaffenheit v. Kleidung/Boden etc.

- ♥ Positive Gedankenbilder aktivieren („Sicherer Ort“)
- ♥ Spazieren gehen am besten „Wassertretend wie ein Storch“
- ♥ Sich selber, da wo es angenehm ist, abklopfen
- ♥ Handschmeichler(als „Anker“)
- ♥ Namen und Telefonnummern einiger guter, gesprächsbereiter Freunde/innen
- ♥ Fotos von schönen Erinnerungen
- ♥ Kuscheltier

Es ist am besten sich mit den verschiedenen Möglichkeiten und Techniken vertraut zu machen, wenn wir uns einigermaßen wohl fühlen, und sie regelmäßig zu wiederholen damit sie dann im Notfall leicht verfügbar sind.

Bitte Telefonnummern und Namen nicht an erster Stelle, da es immer mal sein kann, dass die gewünschte Person nicht erreichbar ist, und die Verunsicherung dann evtl. sehr groß wird.

Ein kleiner Koffer oder eine Tasche mit den hilfreichen Sachen wie CD und Liebesschokolade etc. sind wünschenswert, aber vielleicht auch nicht immer dabei, deshalb ist es gut, die Möglichkeiten, die uns helfen auch wenn wir alleine sind, und die wir immer dabei haben zu kennen und zu nutzen.

→ Solltest Du Fragen oder Anregungen zu dieser Übung haben, schreibe mir gerne an diese Adresse: rosa@transitiontime.de