

SELBST-COACHING ARBEITSHEFT

SO SCHÜTZT DU DEINE GESUNDHEIT BEI EMOTIONALEM MISSBRAUCH

Les Cahiers



DELIA SCHREIBER, M.SC.

INHALTSVERZEICHNIS

Zum Gebrauch

Was der emotionale Missbrauch mit
deinem Körper macht

Einige typische Stresssymptome

Was du selbst für dich tun kannst

Selbsttest

Atemübungen

Achtung: dieses Arbeitsheft ersetzt **nicht die medizinische und psychotherapeutische Unterstützung. Wende dich unbedingt an eine Fachperson, wenn du dich krank, in deiner Situation überfordert oder sogar gefährdet fühlst.**

WAS DER EMOTIONALE MISSBRAUCH MIT DEINEM ORGANISMUS MACHT

Emotionaler Missbrauch führt zu chronischem Stress. Auch eine Traumatisierung bedeutet für deinen Organismus chronischen Distress.

Wir leiden dann unter einer Stresshormonüberflutung, die zu vielen verschiedenen Symptomen führen kann.

Lass Symptome unbedingt ärztlich abklären. Wundere dich aber nicht, wenn keine "medizinische" Ursache gefunden wird. Das heisst nicht, dass du dir die Symptome einbildest und sie ignorieren kannst. Im Gegenteil. Nimm sie ernst.

Dein Organismus befindet sich daher im Stress, weil dein "inneres Säugetier" sich bedroht, an den Rand der Herde gedrängt fühlt und Angst vor der Gefahr hat.

Eine Auswahl typischer Stresssymptome

- Kopfschmerzen, Hörsturz, Tinnitus, Schlafstörungen, Grübeln, schreckhaftes Aufwachen, innere Unruhe, Denk- und Merkfähigkeitsstörungen
- Sexuelle Unlust, Erektionsstörungen, Früh- und Fehlgeburten
- Zahnschäden durch nächtliches Knirschen (Zahnschiene anfertigen lassen!), Muskelverspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen bis zu Schwindel
- Reizbarkeit, Angststörungen, Depression, Mangel an Impulskontrolle
- Diabetes, Herz-Kreislaufprobleme, Muskelschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall

Was kannst du selbst für dich tun?

Das Beste wäre natürlich, dem emotionalen Missbrauch zu entfliehen, aber das ist leichter gesagt als getan. Solange du diesem noch ausgesetzt bist, versuch sorgfältig und liebevoll mit deinem Körper umzugehen.

Ernähre dich gut, bewege dich im Freien und tu unbedingt etwas für deine Entspannung.

Atemübungen, Atemtherapie, TCM, Qi Gong, Autogenes Training, MBSR oder auch Kampfsport sind ein paar gute Optionen.

Wichtig sind auch gute soziale Kontakte, Unterstützung und genügend Schlaf.



SELBSTTEST

WARNSIGNALE FÜR CHRONISCHEN STRESS

Denken

Ich ertappe mich häufig bei negativen Gedanken
Meine Gedanken drehen sich im Kreis, und ich komme zu keinem Ergebnis
Ich vergesse immer häufiger Dinge, Verabredungen, Details aus Gesprächen
Meine Gedankengänge sind entmutigend und lösen negative Emotionen aus
Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren

Körper

Mein Mund ist oft trocken
Es fühlt sich an, als ob ein Pingpongball in meiner Kehle sitzen würde
Ich empfinde Enge in der Brust
Ich hab das Gefühl, mein Herz schlägt zu schnell oder unregelmässig
Ich habe oft Bauch- oder Rückenschmerzen
Meine Verdauung macht mir zu schaffen
Ich bin ständig müde
Ich schlafe schlecht ein oder durch oder habe Alpträume
Meine Haut hat sich verschlechtert
Ich höre schlechter oder habe ein Rauschen oder Pfeifen in den Ohren

Gefühle

Ich empfinde regelmässig Angst oder sogar Panik
Ich verspüre im Gegensatz zu früher öfter Ungeduld, Ärger, Wut oder sogar Jähzorn
Ich bin unruhig, nervös und gereizt oder apathisch und ohne Antrieb
Begegnungen mit Menschen machen mir zunehmend weniger Freude
Ich bin oft traurig oder fühle mich depressiv
Ich flüchte mich oft in Alkohol, Drogen, ins Internet

Je mehr Aussagen du für dich bejahen kannst, umso wichtiger ist es, dich unterstützen zu lassen, mit jemandem zu reden, Verständnis zu bekommen und aktiv dranzugehen, deine Situation zu ändern. Nimm diese Symptome bitte nicht auf die leichte Schulter und unterdrücke sie nicht einfach nur mit Medikamenten, sondern versuch ihnen ursächlich zu begegnen - auch wenn es sich momentan wie ein Ding der Unmöglichkeit anfühlt!



Atemübungen

Bienenatmung (Bhramari)

Atme tief hinab in den Bauch, weite mit dem Atem sanft die Rippen und den Brustraum, ohne sie zu blähen. Schultern und Zunge locker lassen. Dann beim langen Ausatmen bei geschlossenem Mund summen wie eine Biene. Lass den Summton tief aus dem Bauch heraus kommen.

Wirkung: beruhigt und aktiviert die körpereigene Stickstoffmonoxidproduktion, die entzündungshemmend, gefässerweiternd und durchblutungsfördernd wirkt.

Alltags-Atem

Egal ob im Stehen, Sitzen, Liegen oder Gehen: Atme so oft wie möglich tief hinab in den Bauch, als ob du in die Beine atmen wolltest. Atme sanft ein und so lange wie möglich wieder aus. Begleite den Atem wohlwollend mit deiner Aufmerksamkeit.

Wirkung: beruhigend, hilft, sich selbst wieder klar wahrzunehmen

Wand weg schieben

Leg die Hände an eine Wand und tu so, als ob du sie wegschieben wolltest. Halte die Luft nicht an, sondern puste sie durch die leicht zusammen gepressten Lippen aus, in einem möglichst langen Ausatem.

Wirkung: Abbau von starken Emotionen

Gegenanzeigen: Rückenprobleme, hoher Blutdruck und Herz-Kreislaufkrankungen, Schwangerschaft

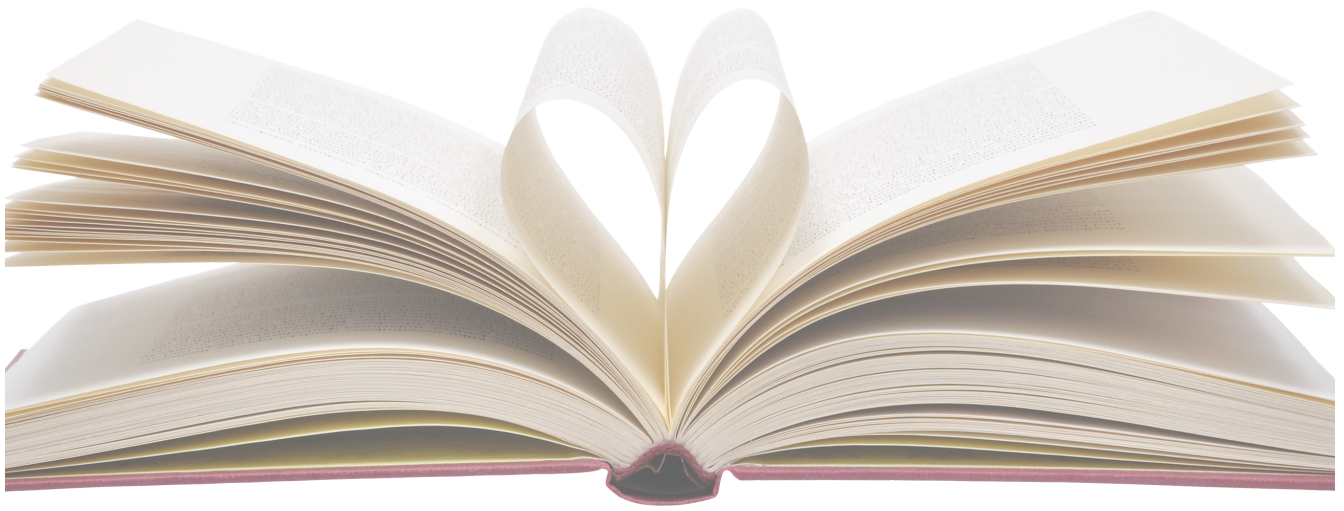
Kampfsportatmung

Stell dich hüftbreit hin und atme durch die Nase in 7 raschen, kräftigen Stößen gegen die untere Wirbelsäule hin ein und gleich wieder aus. Beim Einatmen, versuch den Bauch einen Zentimeter gegen innen zu ziehen. Halte dann für einen Moment sanft, ohne Druck in Richtung Kopf, die Luft an, leg deine Hand unter den Bauchnabel und stell dir vor, wie sich dort deine Kraft sammelt. Wenn du sprichst, sprich aus diesem Bereich heraus.

Wirkung: fördert die Selbstbehauptung, Mut und Ich-Kraft.

Gegenanzeigen: Wie oben

Anwenden der Übungen auf eigene Verantwortung - bei Gesundheitsprobleme bitte erst medizinische Fachperson fragen.



LITERATUR



Beobachter-Edition
2016 (4. Auflage) Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich



Beobachter-Edition
2019 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Impressum

Text und Konzept

M.Sc. Delia Schreiber
8708 Männedorf
www.deliaschreiber.ch
kontakt@deliaschreiber.ch

Designvorlage, Bilder und grafische Elemente

Canva.com



Copyright

Delia Schreiber 2021

Danke für deine Unterstützung!

Videos und PDFs zu produzieren bedeutet: recherchieren, ein Konzept erstellen, schreiben, aufnehmen, schneiden und bearbeiten, Thumbnail und Beschreibung erzeugen, pdf schreiben und gestalten. Der Aufwand ist gross.

**Ich freue mich daher über einen kleinen
Unkostenbeitrag deiner Wahl.**

Wenn du diese Arbeit darüber hinaus finanziell unterstützen möchtest, kannst du das ebenfalls mittels des QR-Codes tun. Er führt dich auf die Sponsorensseite von Paypal. Vielen herzlichen Dank!

