

Hilfe finden und sich selbst schützen



Leitfaden zur Nutzung dieses Heftes

- 1. Hinweise zur Nutzung des Heftchens**
 - 1.1 Warum dieses Heftchen hilfreich ist
 - 1.2 Wie du ein hilfreicher Freund werden kannst
- 2. Freundebereich**
 - 2.1 Name des Freundes 1
 - 2.2 Name des Freundes 2
 - 2.3 Name des Freundes 3
 - 2.4 Name des Freundes 4
- 3. Was ist Missbrauch?**
 - 3.1 Definition von Missbrauch
 - 3.2 Beispiele für missbräuchliche Situationen
 - 3.3 Formen von Gewalt und Missbrauch
- 4. Wie geht man mit Missbrauchssituationen um?**
 - 4.1 Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Bewältigung
 - 4.2 Tipps zum Umgang mit Missbrauchssituationen
 - 4.3 Hilfe von Außenstehenden
- 5. Häusliche Gewalt und Unterstützung**
 - 5.1 Wie man sich von Missbrauch entfernt
 - 5.2 Notrufnummern und wichtige Kontakte
 - 5.3 Beratungsstellen und Krisenhilfe
- 6. Wie man sich aus einer schwierigen Situation befreit**
 - 6.1 Schritte, um Unterstützung zu suchen
 - 6.2 Hilfsangebote und therapeutische Ansätze
 - 6.3 Umgang mit emotionalen Belastungen
- 7. Tipps zum Lernen und Selbstfürsorge**
 - 7.1 Achtsamkeit und Entspannungstechniken
 - 7.2 Wege zur mentalen Gesundheit
 - 7.3 Körperliche und geistige Fitness
- 8. Kreativität und Reflektion**
 - 8.1 Übungen zur Selbstreflektion und Kreativität
 - 8.2 Beschäftigung mit positiven Aktivitäten
 - 8.3 Gestaltung eines Selbstporträts
- 9. Gesunde Gewohnheiten und Aktivitäten**
 - 9.1 Tipps zur Ernährung und Bewegung
 - 9.2 Entspannungsübungen und Meditation
 - 9.3 Kreative Hobbys und neue Fähigkeiten
- 10. Zusätzliche Hilfsmittel und Ressourcen**
 - 10.1 Empfehlungen für Online-Ressourcen
 - 10.2 Weiterführende Literatur und Notfallhilfe
 - 10.3 Weitere Tipps für das tägliche Wohlbefinden

Hinweise zur Nutzung des Heftchens

Dieses Heft gehört: _____

Ein hilfreicher Freund kann dir dabei helfen, dieses Heftchen auszufüllen!

Ich bin dankbar, einen so guten Freund zu haben, weil:

Name des Freundes: _____

Begründung: _____

Name des Freundes: _____

Begründung: _____

Name des Freundes: _____

Begründung: _____

Name des Freundes: _____

Begründung: _____

Was ist Missbrauch?

Beispiele für missbräuchliche Situationen:

Missbrauch, Vernachlässigung, Kindesmissbrauch, Verlassenheit und Aufgabe. Andere können Opfer von Menschen sein, die sich missbräuchlich verhalten. Missbrauch ist oft eine Form von häuslicher Gewalt oder Stalking, die eine gewalttätige und häufig körperliche Handlung sein kann. Häusliche Gewalt wird definiert als die Handlung, eine andere Person zu bedrohen oder anzudrohen, ihr Schaden zuzufügen. Sie ist eine spezifische Form, die normalerweise nicht als lebensbedrohliches Ereignis angesehen wird, aber oft emotionale Belastung und/oder körperlichen Schaden verursachen kann.

Eine gewalttätige Handlung kann Folgendes umfassen:

- Körperliche Gewalt
- Trolling, Drohungen, Gewalt, körperlicher oder emotionaler Missbrauch
- Missbrauch von Eigentum oder Besitz einer anderen Person
- Bedrohendes oder missbräuchliches Verhalten
- Emotionale Belastung oder körperlicher Missbrauch
- Ausnutzung der Gefühle anderer
- Häuslicher oder sexueller Missbrauch
- Andere Formen von Gewalt.

Andere Formen umfassen, schließen jedoch nicht Gewalt gegen jemanden ohne dessen Zustimmung, Nötigung oder andere Formen aus.

Wie geht man mit Missbrauchssituationen um?

1. Arbeite daran, dass du einen guten Job bekommen wirst.
2. Bitte um Hilfe
3. Knüpfe und pflege Kontakte
4. Diskutiere deine Situation mit Vertrauten
5. Sei anwesend
6. Passe vollständig und genau auf
7. Schreibe deine Gefühle auf
8. Beantworte alle Fragen
9. Frage die Person nach Rat oder Beistand

Hier sind einige Tipps, um sich von einer missbräuchlichen Person zu distanzieren:

- Verwenden Sie nicht Worte wie „beschämend“, „verhätscheln“, „andere tolerieren“ oder „Humor nutzen“.
- Was können Sie tun, um zu helfen?
- Was ist das Schlimmste daran, ein missbräuchlicher Elternteil zu sein?
- Welche Verbindung besteht zwischen der Situation und Ihrer Beziehung zum Täter?
- Gibt es andere Optionen?
- Können Sie uns ein wenig über sich erzählen und wie Sie sich in dieser Situation fühlen?

- Wie gehen Sie damit um, und welche Schritte können Sie unternehmen, um sicherzustellen, dass Sie in Sicherheit bleiben?

Lesen Sie weiter, um mehr zu erfahren! Wenn Sie kein Elternteil oder Betreuer sind, empfehle ich Ihnen, sich die Liste mit Online-Ressourcen zur Missbrauchsprävention anzusehen, die Folgendes umfasst:

So kontaktieren Sie einen Berater für häuslichen Missbrauch:

- Wenn Sie Fragen haben, stellen Sie sie!
- Rufen Sie die Telefonseelsorge, Rat auf Draht oder Nummer gegen Kummer an.
- Schreiben Sie Krisenchat, Telefonseelsorge oder ähnliches.
- Bei gesundheitlichen (psychischen oder körperlichen) Problemen wählen Sie bitte 116117 oder kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder Facharzt oder Psychologen oder Psychiater.
- Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 110, 112

Weitere Informationen:

- Wie erkenne ich, ob ich Opfer häuslicher Gewalt war?
- Wie kann ich Missbrauch am Telefon erkennen?
- Leitfaden für Notrufe
- Lesen Sie über häuslichen Missbrauch und gesetzliche Regelungen zu Missbrauch.
- Was mache ich, wenn es mehr als einen Missbrauchsfall pro Monat gibt?
- Was mache ich, wenn jemand in meinem Umfeld Alkohol oder Drogen missbraucht?

Häusliche und sexuelle Ausbeutung:

- Wie können Opfer häuslicher und sexueller Gewalt ihre Rechte erkennen?
- Was können Opfer über den erlebten Missbrauch sagen?

Diese Ressourcen und Informationen können Ihnen helfen, die Situation zu verstehen und sich zu schützen.

So kommt man aus einer schrecklichen Situation:

1. Erlauben Sie sich, einem geliebten Menschen zu sagen, dass er zu Ihnen zurückkommen soll. Das kann ein Freund, ein Familienmitglied oder ein Lehrer sein. Sagen Sie dabei bestimmt „nein“, wenn nötig, da es schwierig sein kann, zu akzeptieren, dass jemand anderes sich niedergeschlagen fühlt. Bitten Sie jemanden, dem Sie vertrauen oder den Sie schon lange kennen, um Hilfe.
2. Bitten Sie Ihren Therapeuten oder Berater, Ihre Gefühle in einem privaten Rahmen mit Ihnen zu besprechen.
3. Machen Sie eine Pause vom Beantworten von Fragen oder davon, Ihre Emotionen Ihr Urteilsvermögen trüben zu lassen.
4. Sprechen Sie mit jemandem, der neu in der Therapie ist.
5. Diskutieren Sie die Situation mit Freunden und Familie.
6. Hören Sie Musik oder sprechen Sie über ein Hobby oder einen Sport.
7. Nehmen Sie ein Buch, Tagebuch, einen Computer, ein Tablet, ein Handy oder Ähnliches mit.
8. Schreiben Sie die Gedanken oder Gefühle auf, die Sie gegenüber der Person haben.
9. Füllen Sie ein Formular aus oder schreiben Sie eine Frage oder Antwort nieder.
10. Lesen Sie eine Liste mit früheren und zukünftigen Fragen durch.
11. Nutzen Sie ein Online-Tool, um Ihre Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen, Beziehungen, Freundschaften, Familie, Hobbys usw. nachzuverfolgen.
12. Kopieren und fügen Sie die Liste unten in Ihr Notizbuch ein.
13. Schreiben Sie eine persönliche Aussage über Ihre traumatische Erfahrung.
14. Beschreiben Sie eine Zeit, in der Sie sich wegen etwas schlecht gefühlt haben.
15. Erklären Sie, warum Sie dachten, dass Sie in der falschen Situation waren.
16. Nennen Sie einen bestimmten Moment in Ihrem Leben, in dem Sie versucht haben, etwas zu stoppen.
17. Sagen Sie Ihrer Familie oder Ihren Freunden, was Sie über dieses traumatische Ereignis denken.
18. Teilen Sie gerne Ihre eigenen Gedanken und Gefühle in den Kommentaren unten.

Tipps zum Lernen:

1. Atmen Sie tief durch. Sie könnten Schmetterlinge im Bauch spüren oder merken, dass Ihre Muskeln sich entspannen.
2. Üben Sie Achtsamkeit. Achten Sie auf Ihre Körpersprache und Ihre Empfindungen.
3. Nehmen Sie tiefe Atemzüge. Atmen Sie ein und aus.
4. Beobachten Sie Ihre Gedanken. Manchmal fühlt man sich von Gedanken und Gefühlen überwältigt.
5. Versuchen Sie, Ihren Bauch zu entspannen. Setzen Sie sich gegebenenfalls hin.
6. Bemühen Sie sich, tief zu atmen.
7. Geben Sie sich Zeit zum Nachdenken.
8. Nutzen Sie Ihre Sinne, um den Himmel zu betrachten.
9. Zeichnen Sie ein Bild von sich selbst in einer schönen Umgebung.
10. Hören Sie auf, nachzudenken, und beginnen Sie mit klarem Denken.
11. Stellen Sie sich Fragen.
12. Beobachten Sie die Landschaft.
13. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem Strand.
14. Hören Sie aufmerksam Musik.
15. Umarmen Sie die Natur.
16. Seien Sie kreativ.
17. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.
18. Haben Sie Spaß.
19. Entwickeln Sie Ihren Sinn für Humor.
20. Erkennen Sie die Schönheit des Ortes, an dem Sie sich befinden.
21. Reflektieren Sie Ihre Erfahrungen.
22. Fügen Sie fehlende Teile hinzu.
23. Überprüfen Sie Ihren Herzschlag.
24. Achten Sie auf Ihre Haltung.
25. Besprechen Sie Ihre Gefühle mit Ihrem Lehrer.
26. Ernähren Sie sich gesund und treiben Sie Sport.
27. Bewegen Sie sich regelmäßig.
28. Planen Sie Ihre Mahlzeiten.
29. Üben Sie weiterhin Achtsamkeit und konzentrieren Sie sich auf das Positive.
30. Akzeptieren Sie Ihre Emotionen.
31. Brummen Sie vor sich hin.
32. Lassen Sie Ihre negativen Emotionen los und fühlen Sie sich gut.
33. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte Ihres Lebens.
34. Schalten Sie den Computer aus.
35. Dialektische Verhaltenstherapie (CBT) kann helfen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu ändern.
36. Cortisol ist ein Neurotransmitter, der Herzschlag und Stimmung reguliert und ein Auslöser für Depressionen sein kann.

37. Behandlung der psychischen Gesundheit (MHT) ist ein Forschungsbereich, der sich auf die Behandlung von psychischen Störungen konzentriert. MHT kann Stress und Angst reduzieren.
38. Kognitive Verhaltenstherapie (CBT) hilft, eine positivere Denkweise zu entwickeln, die Stimmung zu verbessern und durch positives Denken oder Interventionen sinnvolles Verhalten zu fördern.
39. Therapie kann auch helfen, die eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu verarbeiten, was zu einer stärkeren Gegenwartswahrnehmung und Akzeptanz negativer Gedanken führen kann.
40. Achtsamkeits-Arbeitsblätter: Schreiben Sie eine Liste von Achtsamkeitsübungen, die Ihre mentale und emotionale Gesundheit stärken können.
41. Gehen Sie spazieren.
42. Trinken Sie Wasser oder Eistee.
43. Legen Sie sich auf den Rücken.
44. Riechen Sie Gras oder Bäume.
45. Essen Sie Obst.
46. Tragen Sie eine Smartwatch.
47. Holen Sie sich einen Snack.
48. Schreiben Sie ein Ziel auf.
49. Hören Sie auf Ihre Atmung.
50. Aktivitätsvideo: Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um einer Aktivität zuzuhören, die Sie gut können.
51. Nennen Sie Ihre Lieblingsspeisen.
52. Nutzen Sie Achtsamkeit, um sich auf Bereiche Ihres Körpers zu konzentrieren und zu entspannen, die Sie mögen.
53. Visualisieren Sie Ihren Lieblingsort oder einen Ort, den Sie besuchen möchten.
54. Erkennen Sie Ihre eigenen negativen Gefühle und Gedanken im Leben an!
55. Üben Sie Achtsamkeit durch Ihre täglichen Aktivitäten.
56. Erstellen Sie ein Video oder spielen Sie eine Aktivität für sich selbst.
57. Wählen Sie eine Lieblingsfarbe.
58. Teilen Sie ein gutes Tagebuch oder eine unterhaltsame Aktivität.
59. Lesen Sie ein Buch oder ein Tagebuch.
60. Akzeptieren Sie Ihre negativen Erfahrungen als normal.
61. Engagieren Sie sich stärker in Aktivitäten, die positiv für Sie und Ihre Familie sind.
62. Respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer.
63. Probieren Sie ein neues Hobby oder eine neue Umgebung aus.
64. Lernen Sie neue Fähigkeiten oder etwas Neues dazu.
65. Reflektieren Sie über Selbstfürsorge, Wachstum, Gesundheit, Glück, Kreativität, Spaß usw.
66. Entwerfen Sie ein Selbstporträt.
67. Räumen Sie Ihre Küche auf.
68. Beschäftigen Sie sich mit einem Hobby.
69. Treten Sie einer Social-Media-Gruppe bei.
70. Optimismus: Streben Sie danach, schön und aktiv zu sein.

- 71.Fähigkeiten: Entwickeln Sie Ihre Hobbys weiter, lernen Sie Neues und wachsen Sie.
- 72.Finden Sie eine kreative Aktivität oder ein Hobby, das Ihnen Freude bereitet, und kreieren Sie etwas Großartiges.
- 73.Denken Sie an schöne Orte.
- 74.Schlafen Sie gut und genießen Sie die Natur mit all ihren Klängen, Gerüchen und Anblicken.
- 75.Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Kontakt.
- 76.Planen Sie zukünftige Aktivitäten: Essen Sie ein gesundes Mittagessen.
- 77.Wählen Sie einen sicheren Ort zum Verweilen.
- 78.Schlafen Sie gut und haben Sie Spaß!
- 79.Seien Sie aktiv mit Freunden und Familie: Schauen Sie Videos und schreiben Sie über Ihre Erfahrungen.
- 80.Lernen Sie eine neue Sprache: Nutzen Sie moderne Medien und neue Kommunikationsmethoden.
- 81.Lieben Sie Filme oder Fernsehsendungen: Genießen Sie neue Musik, Filme, Serien und Inhalte für Kinder.

Chaos verhindern

Hier sind einige Tipps, um Chaos zu verhindern:

Nehmen Sie sich Zeit, jede Situation aufzuschreiben und zu überlegen, wie Sie helfen können.

Manchmal ist dies notwendig. Betrachten Sie die Situation jeder Person zuerst und fragen Sie sich, ob es in Ordnung ist, einen weiteren Fehler zu machen. Wollen Sie das wirklich? Gibt es andere Menschen, die Sie bewundern? Gibt es eine Situation, die Sie besprechen möchten? Schreiben Sie die Situationen nieder, über die Sie nachdenken. Probieren Sie jede aus. Was tun Sie, wenn der Fehler von jemandem zu groß ist? Wissen wir, was zu sagen ist, oder gibt es einen besseren Weg, um mit der Person zu sprechen? Das ist eine großartige Möglichkeit, die Grenzen Ihres Geistes und Körpers zu testen. Diskutieren wir einige Beispiele. Wenn Sie jemand nach einem Freund fragt, wie würden Sie reagieren? Was würden sie sagen? Wie würde jemand reagieren? Sollten sie verärgert sein? Die Frage wird gestellt, und die Antwort hängt von der Situation ab. Lesen Sie jedes Beispiel und beantworten Sie die Fragen. Schreiben Sie die Gefühle auf, die Sie für die andere Person haben. Ist dieser Freund über etwas verärgert? Können Sie ihn in einen Park mitnehmen? Oder ist das in Ordnung?

Hier sind Tipps, um deinen Raum aufzuräumen:



Was mache ich, wenn ich Langeweile habe?

Wichtige Schritte, um Langeweile zu vermeiden, wenn du kein Bild betrachtest:

1. Atme tief durch, schaue auf dein Handy und lege es auf ein Kissen. Entspanne dich dann ruhig und atme ein paar Mal tief durch.
2. Du wirst vielleicht ein kleines Licht bemerken, das von deinen Augen oder deinem Körper ausgeht.
3. Nutze die Pausetaste, halte für einen Moment inne und sage: „Ich muss das jetzt tun.“ Das hilft dir, Dinge klarer wahrzunehmen und die Situation besser zu verstehen.

Hinweise zum Umgang mit langweiligen Momenten:

- Wenn du kein Bild betrachtest, erinnere dich daran, dass du keine Kontrolle über die Situation hast. Stelle dir dein Leben so vor, wie es jetzt ist.
- Anstatt zu versuchen, den Moment zu kontrollieren oder ihn künstlich zu gestalten, versuche, ihn mit Humor zu betrachten. Das kann dir ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit geben.

Funktioniert Isolation für uns?

- Wenn Menschen sich isoliert und von anderen getrennt fühlen, neigen sie dazu, sich selbst als hilflos oder machtlos wahrzunehmen. Das liegt daran, dass sie sich in der realen Welt machtlos fühlen.
- Sie könnten Schwierigkeiten haben, zu akzeptieren, dass sie verletzt, bedroht oder auf irgendeine Weise bedroht wurden.
- Wenn sie glauben, dass sie niemals aus ihrer Situation herauskommen können, fällt es ihnen schwer, zu akzeptieren, dass ihre Probleme gelöst werden könnten.

Sich hinsetzen und über den Moment nachdenken:

- Manchmal kann das bewusste Nachdenken über die Zukunft den Geist lebendiger machen. Ruhiges Sitzen während des Tages kann dir helfen, den gegenwärtigen Moment bewusster wahrzunehmen.
- Es kann hilfreich sein, einen anderen Gedanken zu haben und sich ein Bild vorzustellen, um zu sehen, wie es aussehen könnte.
- Wenn du darüber nachdenkst, was du sagen oder tun sollst, überlege, was du vielleicht getan hättest. Gib ein klares und unmittelbares Beispiel für das, was heute in deinem Moment passieren könnte.
- Das nächste Mal, wenn du denkst, dass du die Frage lieber nicht stellen möchtest, wirst du wahrscheinlich mehr über deine Situation nachdenken, als du tatsächlich bist!

Umgang mit den Grenzen des Moments:

- Wenn jemand das Bedürfnis verspürt, in seinem Leben präsent zu sein, selbst wenn andere Menschen anwesend sind, fühlt er sich oft überwältigt.

- Jeder von uns hat eine eigene Perspektive darauf, was unser Platz im Leben ist, aber das bedeutet nicht, dass wir es nicht versuchen sollten.
- **Überlege dir die folgenden Beispiele:**
 - Was ist der beste Moment deines Tages?
 - Welche zeitlichen und räumlichen Grenzen solltest du nicht überschreiten?
 - Frage dich: Was löst dieses Gefühl in dir aus?
 - Wenn du feststellst, dass die Fragen oder Antworten in deinen Gedanken fest verankert und schwer zu lösen sind, versuche herauszufinden, was du wirklich tun kannst, um das Problem zu lösen.
 - Was möchtest du in diesem Moment erreichen?
 - Welche Aktivitäten könnten den Unterschied machen?
 - Was kann dein Partner tun, wenn du Hilfe brauchst?
 - Wie wird sich dein Angstlevel in diesem Moment verändern?

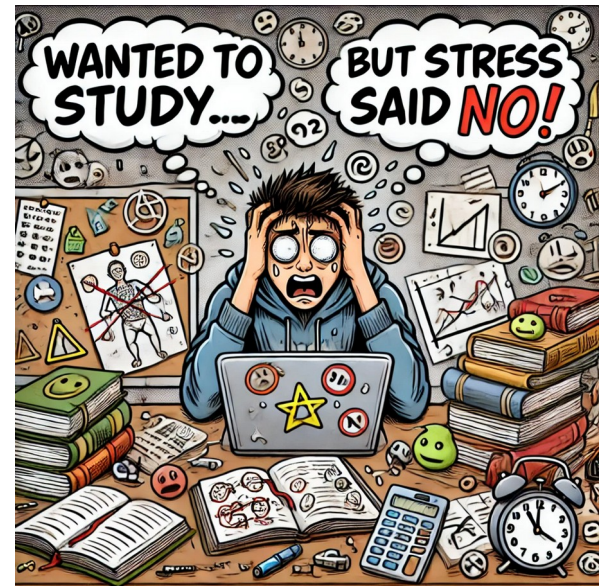
Umgang mit Problemen

Hier sind einige Tipps, um mit Depressionen umzugehen:

1. Frage dich: „Was kann ich tun, um zu helfen? Was ist mein Bewältigungsmechanismus?“
2. Höre auf deinen Körper. Frage dich, ob du tief durchatmen kannst.
3. Iss gesunde Snacks.
4. Treibe Sport.
5. Mache ein Nickerchen.
6. Schlafe ausreichend.
7. Nutze ein Kalorimeter.
8. Überprüfe deine Stimmung.
9. Sprich mit jemandem über deine Gefühle.
10. Rufe deinen Arzt an.

Hier sind einige Tipps, um mit Stress umzugehen:

1. Mache eine Pause von deiner Routine.
2. Lies ein Buch oder schreibe ein Tagebuch, um sicherzugehen, dass dein Körper bereit ist, mit stressigen Situationen umzugehen.
3. Frage dich: Was möchte ich sehen? Probiere deine Gedanken und Gefühle aus und schreibe sie dann auf ein Blatt Papier.
4. Notiere, was dein Arzt tun könnte, um dir bei der Stressbewältigung zu helfen.
5. Gib dem Arzt eine Umarmung.
6. Nimm dein Handy mit ins Schlafzimmer, um fernzusehen.
7. Fülle ein Formular aus, das nach einem Rezept fragt.
8. Nimm dir Zeit und entspanne dich.
9. Überreiche dein Tagebuch und Notizbuch.
10. Kopiere die untenstehenden Notizen.
11. Lege das Tagebuch an einen sicheren Ort.
12. Wiederhole dies, bis du alle Fakten hast.
13. Mach ein Nickerchen oder einen Spaziergang im Park.
14. Überprüfe deine E-Mails und Google-Kalender, um die beste Zeit für das Zubettgehen zu finden.
15. Iss einen Snack.
16. Trinke Wasser.
17. Hab ein wenig Spaß.
18. Lächle und zeichne.
19. Ziehe eine Karte.



20. Oder kopiere die untenstehenden Karten und teile sie mit deinen Freunden.
21. Nutze soziale Medien, um deine Gefühle und Gedanken zu teilen.
22. Besprich deine Situation mit jemandem, dem du vertraust.
23. Mache einen Plan, um in Kontakt zu bleiben, und verfolge, wann es dir besser geht.
24. Übe Achtsamkeit und konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.
25. Manchmal kann es schwierig sein, mit Stress umzugehen. Wenn du dich überfordert fühlst, könnte es Zeit für Hilfe sein.
26. Plane deine nächste Routine. Schreibe eine Liste mit Dingen, die du in den nächsten Tagen tun kannst.
27. Schreibe dir eine Notiz über deinen Plan.
28. Was sind deine Ziele für diesen Monat?
29. Welche Aktivitäten freust du dich diese Woche zu machen?
30. Wann wirst du dieses Jahr abschließen können?
31. Wie kannst du jemand anderem helfen?
32. Erzähle einem Freund von einer neuen Aktivität oder einem Thema, das du diesen Herbst genießt.
33. Lass jemanden wissen, welche Aktivitäten dir in der letzten Woche gefallen haben.
34. Was waren die größten Herausforderungen an diesem Wochenende?
35. Soll ich nächstes Wochenende oder nächste Woche ausgehen?
36. Gibt es Dinge, an denen ich arbeiten kann?
37. Gibt es eine Zeit, in der ich Yoga machen sollte?
38. Brauche ich wirklich Wochenendpausen?
39. Mein Lieblingsessen?
40. Beschreibe ein Lieblingshobby, das du diese Woche oder diesen Monat magst.
41. Es tut mir gut, gesund zu sein!
42. Warum fühlt es sich schlecht an, keine Zeit zu haben?
43. Ich möchte wachsen.
44. Kann ich meiner Mutter einen Brief schreiben?
45. Wenn ja, was kann ich tun?
46. Wie kann mir das helfen?
47. Wird dies eine gute oder schlechte Zeit des Jahres für mich oder jemanden, den ich liebe?

Was kann ich tun, wenn ich mich aggressiv, ängstlich oder unsicher fühle: Es kann eine großartige Möglichkeit sein, meine Unterstützung zu zeigen und anderen in Not zu helfen. Ich kann dies auch nutzen, um andere zu motivieren, mich kennenzulernen und zu versuchen, ihr Verhalten zu ändern. Manchmal kann mir das helfen, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und eher bereit zu sein, mich selbst herauszufordern. Ich möchte auch stolz auf mich sein, weil ich ein guter Mensch bin. Dies kann dir wirklich helfen, dich besser zu fühlen. Welche Tipps kannst du ausprobieren, um deine Unterstützung zu zeigen? Ich würde es sehr schätzen, wenn du mehr über mich erfahren möchtest, indem du meine anderen Ressourcen liest. Wenn du Fragen, Kommentare oder Anmerkungen zu diesem Thema hast, kannst du gerne einen Kommentar hinterlassen. Vielen Dank fürs Lesen!

Selbstfürsorge

Dies ist Selbstfürsorge:

Selbstfürsorge bedeutet, Glück zu finden, sich selbst zu akzeptieren und stolz auf das zu sein, wer man ist. Selbstfürsorge-Arbeitsblatt Füllen Sie die untenstehenden Selbstfürsorge-Schritte aus, um Wege zu identifizieren, wie Sie Ihr Selbstwertgefühl steigern, Ihre Stimmung verbessern und Stress abbauen können.

Selbstfürsorge-Schritte:

1. Schreiben Sie Ihre Lieblingsspeisen auf, trinken Sie viel Wasser, bleiben Sie bei einer leichten Diät, bewegen Sie sich regelmäßig, machen Sie keine Übungen oder gehen Sie mindestens 5 Minuten spazieren.
2. Schreiben Sie eine Liste von Dingen, die Sie tun möchten.
3. Verwenden Sie den Mathematik- und Statistikbereich dieser Seite, um herauszufinden, wie oft Sie dies bereits getan haben.
4. Senden Sie einer hilfreichen Vertrauensperson eine E-Mail.
5. Kopieren Sie das untenstehende Feld und füllen Sie es aus.
6. Blättern Sie das Blatt um, um Ihre Liste hinzuzufügen.
7. Nennen Sie eine Zeit, einen Ort, ein Datum, eine Größe, Energie, Gewicht, Aktivität, Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Körperform, sexuelle Orientierung, Gesundheit, Diät usw.
8. Schreiben Sie dann die Zeit und den Ort auf, an dem Sie sich aktuell befinden.
9. Wiederholen Sie die Schritte 1-4 für jeden Schritt.
10. Versuchen Sie es mit der Liste.
11. Schauen Sie sich diese hilfreiche Website an, um Ihren Fortschritt zu verfolgen!
12. Fragen Sie sich, wie fühle ich mich in diesem Moment?
13. Lesen Sie die letzten Beiträge, um zu sehen, ob es Fortschritte gegeben hat.
14. Fühlen Sie sich frei, Gedanken, Gefühle, Überlegungen zu Ihrem Leben, Erfolgen usw. mit den Personen zu teilen, die ich erwähnt habe.
15. Seien Sie präsent und hören Sie auf alle Fragen, die Sie haben könnten!
16. Viel Spaß!

Das Heft setzt sich mit dem Thema Missbrauch und dem Umgang damit auseinander, insbesondere im Hinblick auf häusliche Gewalt, Misshandlung und die Unterstützung durch vertrauensvolle Freunde oder Fachleute. Es bietet sowohl aufklärende Inhalte zu verschiedenen Missbrauchsformen als auch praktische Anleitungen zur Unterstützung von betroffenen Personen. Dabei werden auch wichtige Notfallkontakte, therapeutische Optionen und Hilfestellungen zur emotionalen Bewältigung beschrieben.