

A woman is seen from behind, holding a glowing heart-shaped light in her right hand. The heart is made of small, bright lights and glows with a blue and purple hue. The background is a night sky filled with stars, with a body of water in the foreground reflecting the lights. The overall mood is romantic and serene.

MODUL 1

HALT - Dein Einstieg in das Spiel

WORKSHEET

♥
your
HEART
your heart full of joy, happiness and ease

Bedeutung und Assoziationen mit Halt:

- Innehalten
- Ruhe
- Festhalten
- Halt! Stopp!
- Kraft
- Sicherheit
- Stabilität
- Für einander da sein
- Grenze
- Zuversicht
- Geborgenheit
- Umarmung
- Gehalten werden
- Stärke
- Liebe
- Rückhalt
- Leichtigkeit
- Vertrauen
- Loslassen
- Verständnis
- Wärme
- Wurzeln
- Wurzeln
- festhalten
- stehen bleiben
- Berührung
- anhalten
- gesehen werden
- was annehmen zB Hilfe, Liebe
- respektiert werden
- sich sammeln
- reflektieren
- zu sich kommen
- nachdenken
- Kraft tanken
- nach innen gehen / schauen
- pausieren
- sich bewusst werden
- ruhig und tief atmen

Was verstehen wir unter "Aufhören"? Womit hören wir auf?

- Autopilot einschalten
- ungeduldig sein
- schlechte Gefühle
- angespannt sein
- nur To-Do Liste sehen
- Schuldgefühle
- seinen Gefühlen nicht bewusst sein
- Dinge tun, die mir nicht gut tun
- über die eigenen Grenzen gehen
- Ängste, Gefühle, Blockaden anderer als die eigenen annehmen
- andere über sich stellen
- die eigenen Bedürfnisse nicht wahrnehmen / ignorieren
- Erwartungen zu erfüllen
- Selbstzweifel, Selbstkritisch
- Kinder anschreien, verletzen mit Worten
- In Rage geraten
- sich selbst verlieren

Was verstehen wir unter "Halt geben / geschützt sein / Vertrauen"?

- sein können wie ich bin
- Selbstvertrauen
- Selbstliebe
- mich annehmen wie ich bin, andere annehmen wie sie sind
- sich und andere zu sehen und deren und eigene Bedürfnisse
- Vertrauen das ich das richtige tue
- einander Raum geben
- Gefühle wertfrei zulassen

Was gibt mir Halt?

- Umarmung
- mich erden
- tief atmen
- barfuß im Gras laufen
- Ordnung, Struktur, Routine
- ein Buch lesen
- Tiere
- Umarmung, Selbstsicherheit, Selbstreflexion (indem ich die Gefühle reflektiere und hinterfrage, warum ich diese Gefühle habe (Traumen, Vergangenheit, etc.)
- innehalten, bewusst atmen
- Zeit für dich (rausgehen, laufen, lesen, nähen, etwas, was mir Spaß macht)
- alleine sein
- Waldspaziergang
- laut singen
- kochen
- Musik hören, tanzen
- Gespräche mit meinem Mann, den Kindern
- Lesen
- Backen
- Mit dem Mann kuscheln
- Wärme
- Hängematte
- Gärtnern
- Sterne anschauen, Wolken
- Schöne Tagträume

Situationen, in denen wir Halt brauchen:

- bei Überforderung
- bei stressigen Situationen
- im Alltag mit vielen Anforderungen
- unsicher
- krank sein, Ruhe zum auskurieren, Management im Hintergrund
- Streit zw. Kindern
- an einen Punkt kommen wo man nicht weiss wie es weitergeht
- ungewohnte, neue, nicht-alltägliche Situationen
- negativ bewertete Situationen
- Trigger
- Einsamkeit
- Bei Entscheidungen
- mental load
- Bei Selbstzweifeln / Angst



Vergleiche auch: Bedürfnispyramide nach Maslow:

Welches Gefühl entsteht, wenn wir in Situationen kommen, in denen wir Halt brauchen?

- Einsam
- verloren
- vergessen
- hilflos
- kraftlos
- unsicher
- Ohnmacht
- Leere
- verletzt
- nicht ausreichend sein
- nicht zu genügen
- nicht wertvoll sein
- unfähig
- nicht das Richtige tun
- Frust
- Trauer
- nicht verstanden fühlen
- wütend
- Scham, Schuld

Wo fühlst du dieses Gefühl?

- Bauch
- Hals
- Herz
- Kopf
- Brust
- Magen

Wie kannst du das Gefühl auflösen?

- tief einatmen
 - Hand auf den Bauch
 - Meditieren
 - Darüber reden
 - an die Erde abgeben
 - schreiben
 - spazieren, laufen, Bewegung, Sport
 - schreien
 - ins Kissen hauen
 - Stampfen
 - Musik machen
 - Lachen
- 4-7-11 Atmung
 - Tönen, Schreien

Wann ist das beste Zeitfenster für das bewusste Atmen?

- morgens, nach dem Aufstehen
 - bei Übergängen, bevor etwas Neues begonnen wird
 - Jederzeit bei Stress
 - beim Kochen
 - beim Abspülen
 - bei Wartezeiten
 - auf dem Klo
- Wenn Gefühle hochkommen
 - beim Autofahren
 - beim Spazieren gehen

Gefühle, die nach dem bewussten Atmen entstehen:

- Kopf leer
- gelöste Verspannungen
- frei sein
- losgelöst
- Weite in der Brust
- Bei sich sein, in der eigenen Mitte
- Tränen

