



MODUL 1

HALT - Dein Einstieg in das Spiel

WORKSHEET

♥
your
HEART

your heart full of joy, happiness and ease

Bedeutung und Assoziationen mit Halt:

- aufhören, Stop machen, was nicht gut tut
- Innehalten
- Aufhören
- Vertrauen in mich und das große Ganze
- Eigene Grenzen wahren
- Stop
- Stehen bleiben
- Etwas halten
- Es gibt mir Halt
- Der Fels in der Brandung
- Liebe zu mir
- Beschützt sein
- Festhalten
- Pause
- Überdenken während der Pause
- Sich sammeln
- Atmen

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

- mit einer Handlung
- Denken und Tun aufhören
- Aufhorchen
- Die innere Stimme hören

Was verstehen wir unter "Halt geben / geschützt sein / Fels in der Brandung"?

- sich sicher sein
- Sicher fühlen
- Geborgen sein
- Von innen heraus

Was gibt mir Halt?

- an die frische Luft, Yoga, Musik
- Vater Himmel, Mutter Erde
- Jemand kann einem Halt geben (zB. Der eigene Mann)
- Die eigenen Gedanken hören
- Vertrauen ans Universum / ans große Ganze

Situationen, in denen wir Halt brauchen:

- wenn die Kinder zu viel sind
- Unsicherheit durch äußere Einflüsse
- Bei Überforderung durch Mental Load / zu viele Anforderungen
- Um Entscheidungen zu treffen bei denen wir Verantwortung für uns / unsere Kinder / unsere Familie übernehmen müssen
- Gefühl des nicht-dazugehören
- Allein sein /allein gelassen fühlen
- Erwartungen nicht erfüllen können

Vergleiche auch: Bedürfnispyramide nach Maslow:



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

- es fühlt sich nach Zusammenbruch an (Glasvase, die zerbricht)
- Weit, ohne Begrenzung / Abgrenzung
- Fallen, ohne Richtung / ohne Boden
- Angst vor dem Bruch
- Angst vor Ausschluss aus der Gemeinschaft
- Angst vor Liebesentzug
- Angst vor Ablehnung
- Traurigkeit / Leere
- Schwerer Atmen
- Nimmt die Luft weg
- Enge
- Ohnmacht / Handlungsunfähig
- Klein / verloren
- Orientierungslos
- Ein riesengroßes Nichts
- Wie gesteinigt werden
- Zittern
- Den Tränen nah

Wo fühlst du dieses Gefühl?

- in der Brust / Lunge
- Herzbereich
- Brust

Wie kannst du das Gefühl auflösen?

- Bewusst Atmen
- 4-7-11 Methode: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden ausatmen, 11 mal wiederholen
- Tönen beim Atmen, Stöhnen, Seufzen
- Aufstehen - mehr Raum im Brust- und Bauchraum
- Arme dazu nehmen, In die Höhe strecken beim einatmen, nach unten strecken beim ausatmen

Wann ist das beste Zeitfenster für das bewusste Atmen?

- morgens vor dem Aufstehen der Kinder
- Kurz bevor ein Konflikt ins Haus steht
- Beim Kochen
- Beim Toilettengang

Weitere Techniken, um die Enge (Wut, Trauer, Aggression) aufzulösen:

- „ich liebe dich!“ schreien
- Tönen, knurren
- Pusten

