



DEIN KOMPASS

FINDE EINEN WEG VOM SCHMERZ INS ERFÜLLTE LEBEN

Dein 8-Wochen-Programm zur Verbesserung Deines Lebens!

Text, Design und Idee von
Gideon Franck, 2021

Schritt ins Leben - Das ACT Peer Programm UG
(haftungsbeschränkt)
T: +49 (0)661 5006969, F: +49 (0)6615006970
info@schritt-ins-leben.de, schritt-ins-leben.de

DEIN KOMPASS

EINSTEIGERKURS IN DAS PROGRAMM
VON SCHRITT INS LEBEN

Dein 8-Wochen Programm, um trotz chronischer Schmerzen zu mehr Wohlbefinden im Leben zu kommen.

Herzlich Willkommen!

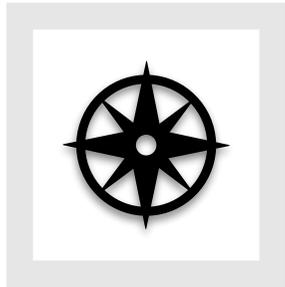
Wunderbar, dass Du hier bist und dieses Workbook vor Augen hast. Das heißt nämlich, dass Du den ersten wichtigen Schritt, etwas für Dich zu verändern schon gemacht hast. Du bist offensichtlich neugierig genug, Dich hier anzumelden. Schon dafür kannst Du Dir auf die Schulter klopfen.

Mit chronischen Schmerzen zu leben ist für die meisten wie den Weg durch ein Labyrinth aus Glas zu finden. Ständig stößt

man auf Wege, die einen scheinbar wieder nicht weiter führen, während wir die ganze Zeit das Leben da draußen an uns vorbeilaufen sehen. Schon alleine das kann ziemlich frustig und schmerzhaft sein.

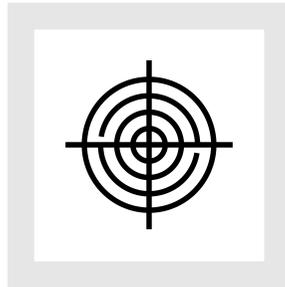
Dieser Kurs soll Dir die Grundlage geben, Dich im Labyrinth des Lebens besser zurecht zu finden und die Richtungen, die Dir wichtig sind zu verfolgen. Was Du dafür brauchst, ist natürlich ein Kompass! Also wird sich zuerst alles darum drehen.

8 WOCHEN - WAS ERWARTET DICH?



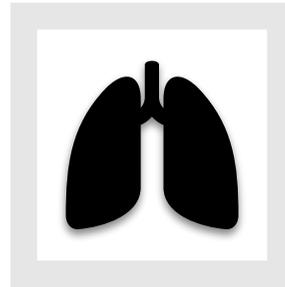
WOCHE 1

Lerne den Kompass kennen und mach den ersten Schritt, indem Du die erste Fertigkeit zu üben beginnst.



WOCHE 2

Entwickle Ideen wohin Deine Reise im Leben gehen soll. Schau Dir an, was Dir wirklich wichtig ist und trainiere die erste Fertigkeit weiter.



WOCHE 3

Lerne Deinen Atem weiter zu nutzen und wie Dir Achtsamkeit helfen kann. Außerdem wirst Du Deine Richtungen im Leben weiter anschauen und erste Schritte gehen



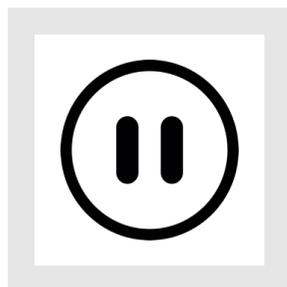
WOCHE 4

Lerne Deinen Autopiloten kennen und schau Dir an, wo Du jetzt stehst. Lerne die nächste Fertigkeit kennen und ertappe Dich beim automatischen Reagieren auf Schmerzen.



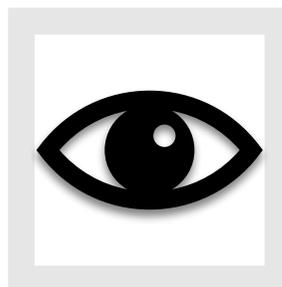
WOCHE 5

Lerne zu verstehen, was Dich festhält und daran hindern kann, Dein Leben so zu gestalten, wie Du es gerne. Lerne es zu bemerken und damit die Pausetaste zu drücken.



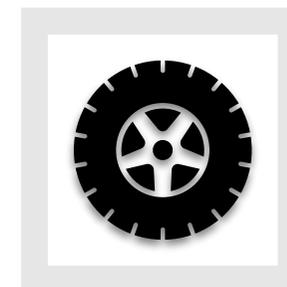
WOCHE 6

Schalte von Autopilot auf manuelle Steuerung und nutze die Zielscheibe um Deinen Schritt ins Leben gehen zu können. Als weitere Pausetaste trainiere die nächste Fertigkeit: Die Atempause!



WOCHE 7

Lerne, Deinem Schmerz ganz neu zu begegnen - mit Offenheit und Neugier. Nutze dies auch als weitere Pausetase.



WOCHE 8

Wir bringen das Rad auf die Straße und fassen alles noch einmal zusammen.

...UND DAS IST ER: DER KOMPASS

4 RICHTUNGEN, DIE FÜR DICH WICHTIG SIND!

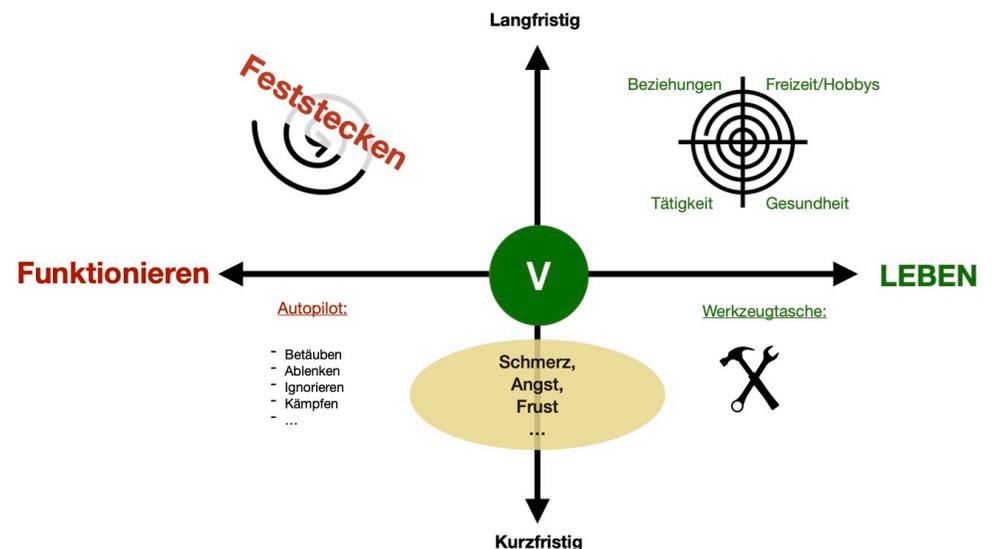
Leben vs. Funktionieren

Oft haben wir das Gefühl, dass wir nur noch funktionieren und es fehlt uns an Lebendigkeit. Tatsächlich hat das mit Deinem Verhalten zu tun. Tust Du Dinge, die Du wirklich, im tiefsten Herzen wertschätzen kannst oder bist Du mehr in den Kampf gegen die Schmerzen verstrickt oder ständig auf der Flucht? In welche Richtung gehst Du?

Kurzfristig vs. Langfristig

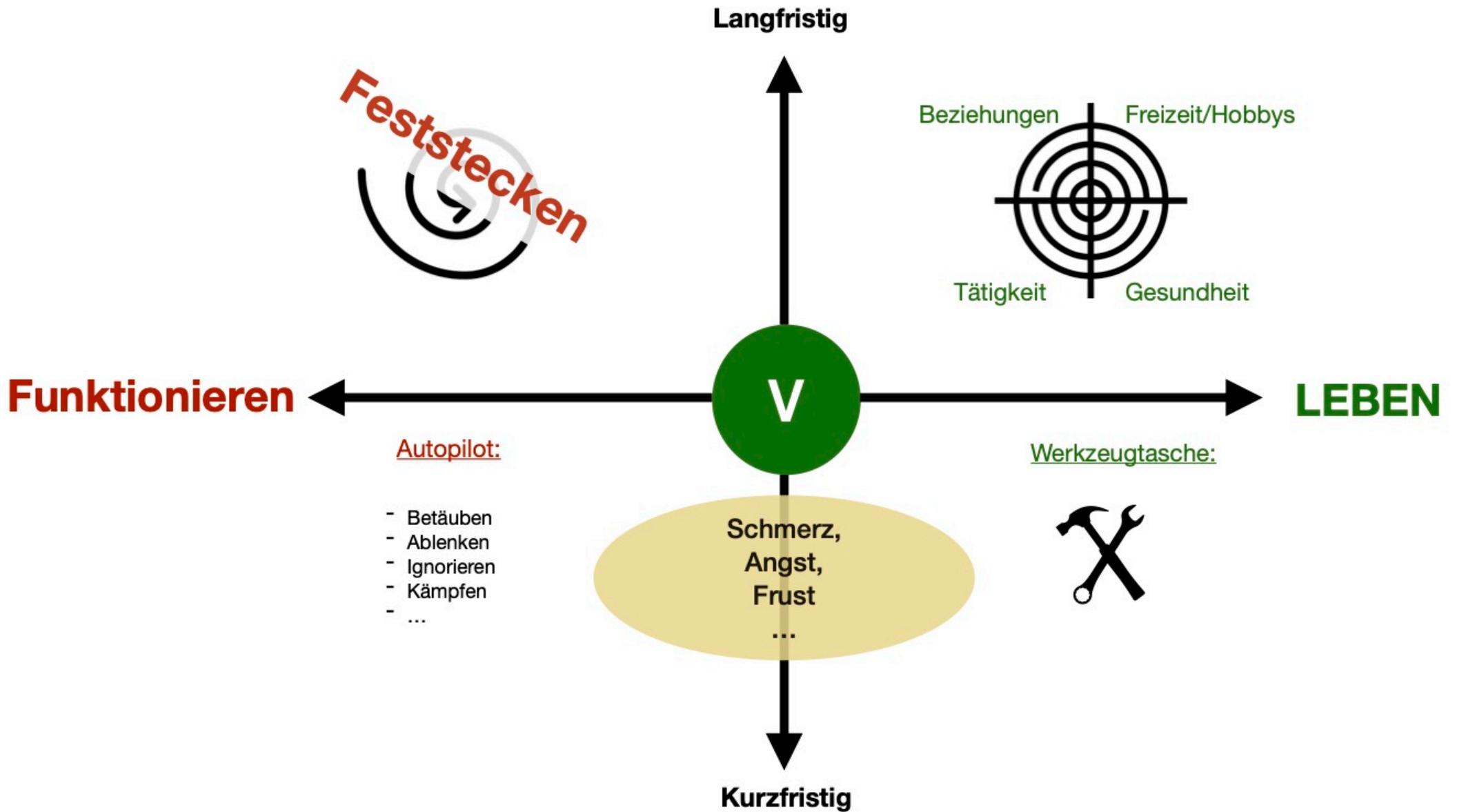
Wohin führt Dich Dein Verhalten kurzfristig und über die lange Zeit. Hilft es Dir dabei ein Leben aufzubauen, was unter Deinen Umständen möglich ist oder hast Du das Gefühl eher festzustecken? Reagierst Du auf die Schmerzen eher auf Autopilot oder wendest Du Fertigkeiten im Umgang mit den Schmerzen an, die Dich Richtung Leben gehen lassen?

In diesem Kurs schauen wir uns die 4 Felder auf Deinem Kompass genau an und Du lernst erste Schritte zur Anwendung in Deinem Leben. So kannst Du lernen zu wählen, in welche Richtung Du eher gehen und wie Du dem Schmerz, der Angst usw. begegnen möchtest.



Bemerken - Die erste Pausetaste

Die Werkzeugtasche ist voller Fertigkeiten, die Dir im Umgang mit Schmerzen, Gefühlen und Gedanken helfen sollen. Dabei sind sie so angelegt, dass Du mit Übung lernst, innerlich die Pausetaste zu drücken, damit Du Dich nicht so sehr in den Kampf gegen die Schmerzen verstrickst und den Rücken frei hast, um Richtung Leben gehen zu können. Die erste Pausetaste ist das Bemerken.



WOCHE 1

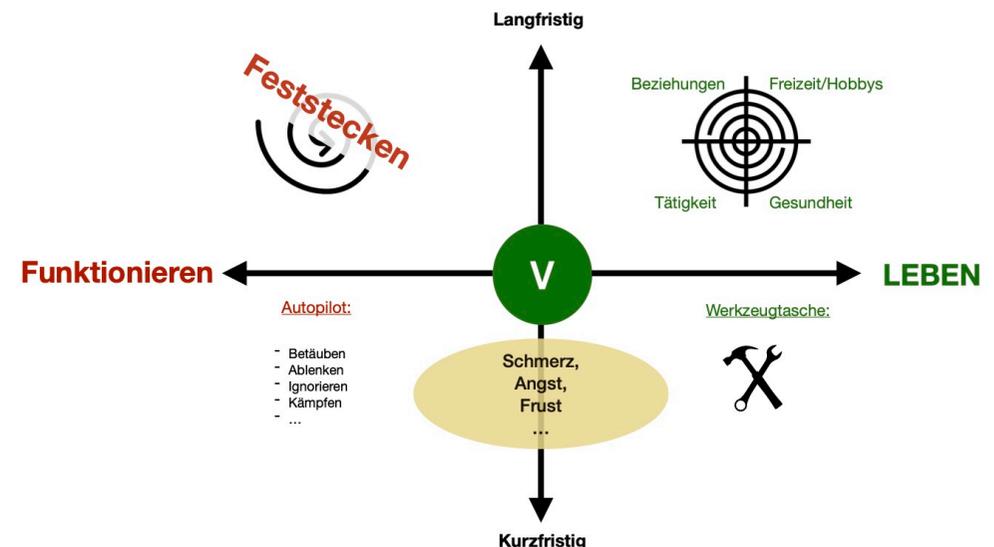
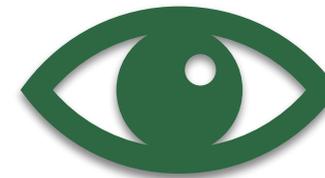
BEMERKEN: LEBE ODER FUNKTIONIERE ICH GERADE?

NUR WENN DU BEMERKST, WAS IN DIR PASSIERT, BEKOMMST DU EINEN FUSS IN DIE TÜR ZUR VERÄNDERUNG!

Das Bemerkten ist eine der wichtigsten Fertigkeiten, die wir trainieren wollen - also fangen wir gleich damit an!
Das meiste, was wir so den lieben, langen Tag über tun, läuft völlig automatisch ab - sozusagen auf Autopilot. Das macht das Leben enorm viel einfacher. Das sich der Autopilot aber daran orientiert, möglichst schnelle, kurzfristige Lösungen zu schaffen, gerät das Langfristige aus dem Blick und gerade bei chronischen Schmerzen verheddern wir uns schnell in den Kampf gegen sie. Dann haben wir nur noch wenig Kraft und Zeit, uns um die Dinge zu kümmern, die uns eigentlich am Herzen liegen (Freunde, Familie, Hobbys, Beruf etc.).

Deine Übung für heute und die folgenden Tage

Halte täglich mehrmals inne und frage Dich kurz: Das, was ich gerade tue, führt mich das Richtung Leben oder in Richtung Funktionieren? Nutze die Erinnerungsfunktion am Handy!
Mehr nicht! Das ist keine Wertung, sondern einfach nur eine Feststellung. Wir alle gehen mal in die eine, mal in die andere Richtung. Beobachte einfach und notiere es in der Tabelle.



WOCHE 2

MACHE DEIN LEBEN LEBENDIG - WAS IST DIR WICHTIG?

WENN DU NICHT WEISST WO DU HINWILLST, IST ES EGAL WELCHEN WEG DU EINSCHLÄGST.

GRINSEKATZE, ALICE IM WUNDERLAND

Und schwupp, schon sind wir beim Kern der Sache: Finde Deine Richtungen in Bezug auf Dein Leben. Damit meine ich, Was im Leben liegt Dir wirklich am Herzen? Wenn es optimal liefe (ja, ich weiß, das tut es nicht immer aber wenn...), was würdest Du dann gerne tun? Aus der Forschung wissen wir, dass den meisten Menschen diese vier Kategorien am Herzen liegen - Beziehungen, Freizeit/Hobbys, Gesundheit und Beruf/Tätig sein. Sollten Dir andere Bereiche wichtig sein, fühle Dich frei, sie hinzuzufügen.

- A) Nimm Dir wirklich *genügend* Zeit und beantworte folgende Fragen für jeden Bereich. Schreibe sie zu den Bereichen auf der nächsten Seite:
1. **Was ist mir in dem Bereich wichtig?** (z.B. gesund ernähren, in die Natur gehen, mich mit anderen treffen etc.)
 2. **Wie möchte ich in dem Bereich gerne sein?** (z.B. ehrlich sein)
 3. **Welche Qualitäten von mir möchte ich da gerne zeigen?** (z.B. liebevoll sein, zu mir stehen usw.)



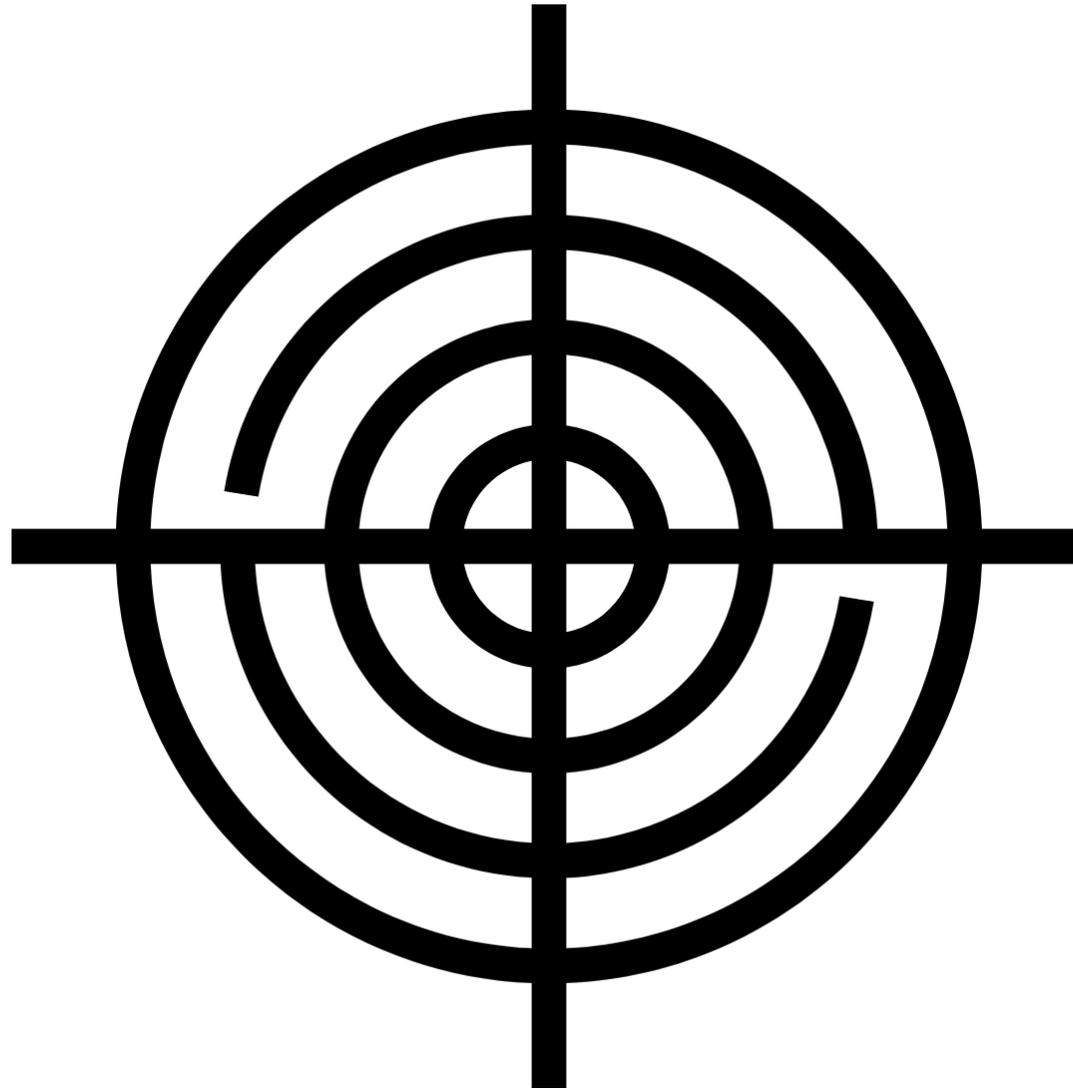
B) Nimm Dir dann die Zielscheibe vor und trage einmal ein, wie sehr Du in den letzten vier Wochen nach dem gelebt hast. Ein Kreuz in der Mitte ist ein Volltreffer - Du hast ganz und gar nach dem gelebt, was Dir wichtig ist. Ein Kreuz draußen am Rand heißt, dass Du gar nicht danach gelebt hast. Die Richtung ist Dir vielleicht wichtig aber Du hast nichts getan, was Dich in die Richtung führt. Sei dabei absolut aufrichtig mit Dir selber!

C) Überlege Dir dann, was Du in den nächsten drei Tagen ganz konkret tun kannst, um einen Ring weiter Richtung Mitte zu kommen.



Beziehungen

Freizeit/Hobbys



Tätigkeit

Gesundheit

WOCHE 3

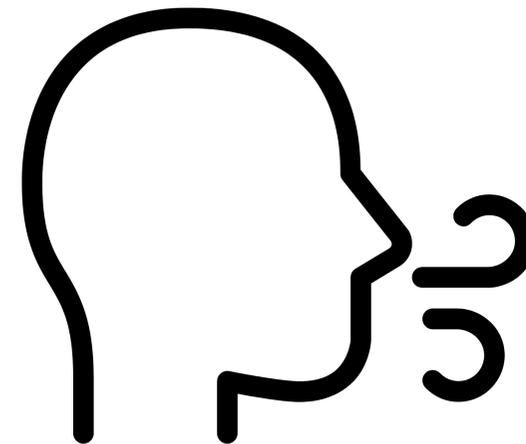
NUTZE DIE PAUSETASTE: DEIN ATEM HILFT BEI SCHMERZ, STRESS UND SCHWIERIGEN GEFÜHLEN

DER ATEM IST DER KÖNIG DES GEISTES

B.K.J. IYENGAR

Dein Atem ist zentral, um in den Moment zu kommen und die Wogen Deiner Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen loszulassen. Wenn wir auf ihn achten, wirst Du automatisch präsent, kommst in den Moment Hier und Jetzt. Und nur hier kannst Du Ruhe finden, wenn Du bemerkst, ohne kämpfen oder vermeiden zu müssen. Neben der Atempause lernst Du diese Woche eine Achtsamkeitsübung auf den Atem kennen. Auch hier geht es nur um das Bemerkten. Für alle Anweisungen gilt: es ist die Kunst des Möglichen. Wenn Du etwas nicht ganz so ausführen kannst, wegen Schmerzen o.ä., probier es einfach so gut es geht. **Bitte übe ab jetzt für den Rest der Zeit täglich und füll das Arbeitsblatt aus!**

1. Übung macht den Meister. Je häufiger Du übst, um so größer wird dein Erfolg sein. Bei täglicher Übung dauert es etwas 4-5 Wochen bis Du wirklich etwas merkst.
2. Sei freundlich und mitfühlend mit Dir. Es ist vollkommen normal abzuschweifen oder unkonzentriert zu sein. Komme einfach immer wieder zurück zum Atem. Mehr braucht es nicht.
3. Es geht darum in den Moment zu kommen und aus dem Autopiloten auszusteigen. Nicht darum schmerzfrei, entspannt oder glücklich zu sein. Das kann passieren, muss aber nicht.



4. Daran anknüpfend ist es wichtig zu verstehen, dass es kein Ziel zu erreichen gibt.
 5. Es geht nicht darum, Dich mit dem Atem abzulenken! Alle Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Sinneswahrnehmungen dürfen da sein! Bemerke sie einfach nur und komme wieder zurück zum Atem.
 6. Wenn Du ohne die Audioübung übst, fang in kleinen Schritten an - vielleicht 2 Mal 3x5 Minuten täglich.
 7. Lieber täglich eine viertel Stunde, als einmal pro Woche zwei Stunden üben.
 8. Lege eine bestimmte Zeit zur Übung am Tag für Dich fest!
 9. Du musst nichts extra tun, nur bemerken, was sowieso da ist.
-



DEN ATEM BEMERKEN

Bitte übe täglich ca. 15 Minuten, mit der Audioübung, die Du zugesendet bekommen hast. Richte Dir hierfür eine feste Zeit am Tag ein, die Du Dir auf jeden Fall nimmst. Übe in Ruhe (Tür zu, Familie Bescheid sagen, Handy auf Flugmodus)! Und füll direkt danach das Blatt hier aus.

Tag	Geübt? Ja/Nein	Bemerkungen Was hast Du beim Üben gemerkt? Was fiel leicht und wo hattest Du Probleme?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

WOCHE 4

DEIN STANDORT: LERNE DEINEN AUTOPILOTEN KENNEN

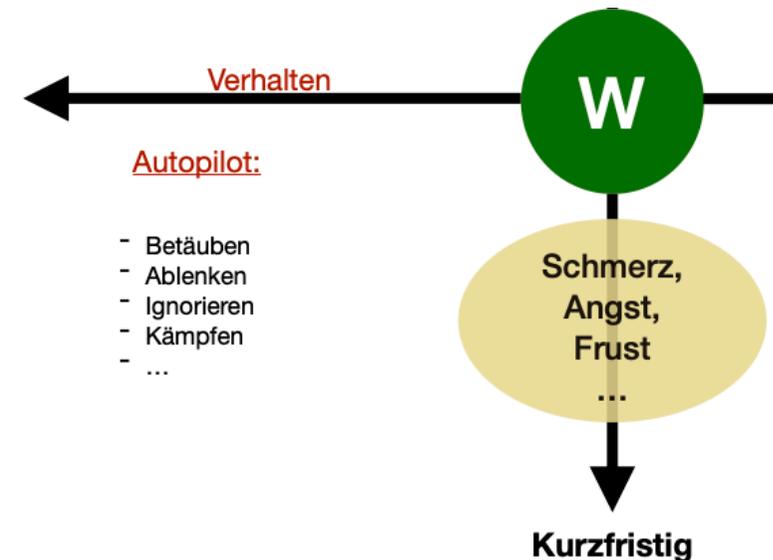
„KOMM AUF DIE ANDERE SEITE DES KOMPASS’“

Gegen ungewollte Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wie bei Schmerzen, Angst oder Depression können wir wenig tun. Sie tauchen einfach auf und dann reagieren wir, ganz automatisch. Das ist der Autopilot! Normalerweise erleichtert er uns das Leben enorm, bei länger anhaltenden Problemen führt er jedoch oft dazu, dass wir feststecken, da er immer nur auf kurzfristige Problemlösung ausgerichtet ist. Bevor Du Dir das anschaust, ist es erst einmal wichtig, den Autopiloten kennenzulernen.

Diese Übung im Bemerken hat zwei Teile:

- 1) Bemerke, was in Dir passiert! Welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen tauchen auf, die Du nicht haben willst oder von denen Du weg willst
- 2) Bemerke dann, wie Du darauf ganz automatisch reagierst.
- 3) Notiere alles in der Tabelle auf der nächsten Seite

Das hier braucht Übung! Wir sind nicht gewohnt, so genau hinzuschauen und uns wahrzunehmen. Du wirst besser werden! Wenn Du gut wirst, wird sie zur PAUSETASTE!



Dabei wirst Du bemerken, dass Du immer mehr inneren Abstand bekommen und freier wählen kannst, in welche Richtung Du gehen möchtest. Das ist die Kraft der Pausetaste!



BEMERKEN: WIE REAGIERE ICH WENN SCHMERZ UND KONSORTIEN AUFTAUCHEN?

Bemerke, was sich an Deinem Verhalten verändert wenn Schmerz, schwierige Gefühle oder Gedanken auftauchen. Lerne so nach und nach den Autopiloten kennen. Schreib Deine Beobachtungen auf.

Was taucht auf? (Gedanke, Gefühl, Körperempfindung)	Wie habe ich automatisch reagiert? Mein Autopilot



DEN ATEM BEMERKEN

Bitte übe täglich ca. 15 Minuten, mit der Audioübung, die Du zugesendet bekommen hast. Richte Dir hierfür eine feste Zeit am Tag ein, die Du Dir auf jeden Fall nimmst. Übe in Ruhe (Tür zu, Familie Bescheid sagen, Handy auf Flugmodus)! Und füll direkt danach das Blatt hier aus.

Tag	Geübt? Ja/Nein	Bemerkungen Was hast Du beim Üben gemerkt? Was fiel leicht und wo hattest Du Probleme?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

WOCHE 5

DER EIGENTLICHE GRUND FÜR LEID & VERÄNDERUNG: DAS FESTSTECKEN

„JE WENIGER DU ES HABEN WILLST,
UM SO MEHR BEKOMMST DU ES!“

Der Autopilot an sich ist natürlich nicht das Problem. Das Problem entsteht wenn er dazu führt, dass wir keine langfristige Lösung finden. Manchmal kann es gut sein, sich abzulenken, zu flüchten oder zu ignorieren, doch ist die Gefahr groß, dass wir immer mehr Energie und Zeit in den Kampf gegen die Schmerzen stecken, so dass weder Zeit noch Energie bleiben, um wirklich zu leben. Wir haben dann oft das Gefühl einfach nur noch zu funktionieren. Wir stecken fest! So gelangen wir von Schmerz zum Leiden!

Übung: Der Autopilot unter der Lupe

Du hast gelernt zwischen Leben und Funktionieren zu unterscheiden - das war wahrscheinlich nicht immer einfach. Zuletzt hast Du Deinen Autopiloten angeschaut. Jetzt ist es an der Zeit, die Hand aufs Herz zu legen und Ihn einmal zu bewerten. Wirklich einmal ganz ehrlich hinzuschauen, wie gut er funktioniert. Das kannst Du gleich auf der nächsten Seite machen. Schreiben dafür die Strategien des Autopiloten auf und schau zuerst, wie gut sie Dir kurzfristig hilft, keine oder weniger Schmerzen zu haben. Dann schau, wie es langfristig ist. Wenn Du diese Strategie jetzt anwendest, sind die Schmerzen morgen, in einer Woche, in einem Monat immer noch weg oder weniger? Oder kommen sie wieder? Vielleicht hast Du sogar beobachtet, dass sie schlimmer werden.



Funktionieren ← **Verhalten**

Autopilot:

- Betäuben
- Ablenken
- Ignorieren
- Kämpfen
- ...

Übung: Bemerke Dein Feststecken

Bemerke einfach einmal, wenn Du ins Feststecken gleitest. Du musst noch gar nichts ändern. Bemerke einfach nur welche Deiner Strategie im Autopiloten Dich eher feststecken lässt. Es ist sehr wertvoll das zu wissen. Solange Du es nicht bemerkst, kannst Du nämlich nichts ändern!



DER AUTOPILOT UNTER DER LUPE

Schreibe alle Deine Strategien im Umgang mit Schmerz ganz ehrlich auf. Dann bewerte sie mit +=gut, 0=neutral, -=schlecht. Gehe zuerst die Spalte kurzfristig durch, dann langfristig. Was kannst Du entdecken?

Strategie des Autopiloten	kurzfristig	Langfristig

Mein Entschluss:

Hiermit entschließe ich

(Name)

über die nächsten 4 Wochen
täglich einen Schritt in Richtung

(Richtung)

zu gehen!





DEN ATEM BEMERKEN

Bitte übe täglich ca. 15 Minuten, mit der Audioübung, die Du zugesendet bekommen hast. Richte Dir hierfür eine feste Zeit am Tag ein, die Du Dir auf jeden Fall nimmst. Übe in Ruhe (Tür zu, Familie Bescheid sagen, Handy auf Flugmodus)! Und füll direkt danach das Blatt hier aus.

Tag	Geübt? Ja/Nein	Bemerkungen Was hast Du beim Üben gemerkt? Was fiel leicht und wo hattest Du Probleme?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

WOCHE 6

NUTZ DEINEN ATEM IM ALLTAG: DIE ATEMPAUSE

SICH DES ATEMS BEWUSST ZU WERDEN, IST EINE MÖGLICHKEIT, IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK ANZUKOMMEN.

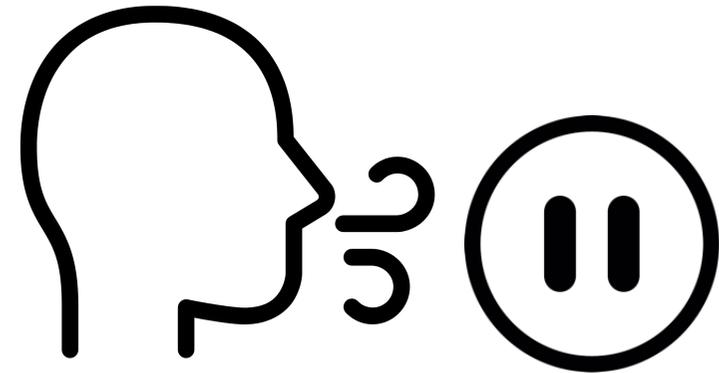
THICH NHAT HANH

Jetzt hast Du ja schon einige Erfahrung mit Deinem Atem und wir wollen ihn mehr im Alltag als Pausetaste nutzen. D.h. es geht darum, aus dem Autopiloten oder den Feststeckschleifen im Moment auszusteigen. Wozu? Damit Du das Stückchen innere Freiheit bekommst, Dich dafür zu entscheiden, aus dem Funktionieren herauszukommen und Richtung Leben gehen zu können. Schau einfach, welche der Übungen Dir mehr liegt.

Übung 1: Die Atemmeditation in 3 Minuten

Jetzt hast Du ja schon einige Übung in der Atemmeditation. Zusätzlich zu Deiner täglichen Meditation, übe bitte einmal täglich die 3 Minuten Version. Dabei sind 3 Minuten nur ein Anhaltspunkt. Manche machen sie in 1-2 Minuten, andere in 5. Finde heraus, was zu Dir passt.

1. Richte Deinen Körper so gut es geht auf und bemerke, was gerade um Dich herum ist: was Du siehst, hörst, mit Deinem Körper berührst und welche Gedanken da sind.
2. Komme sanft zum Atem und folge ihm. Wenn Du abgelenkt bist, ist das nicht schlimm, komm einfach immer wieder zurück, wie Du es kennst.
3. Weite Deine Aufmerksamkeit wieder auf Deinen Körper und Deine Körperhaltung, Deinen Gesichtsausdruck aus. Atme 2-3x tief durch oder Streck Dich etwas.



Übung 2: Die Atempause

Die Atempause ist eine kleine aber feine Übung, die Ihre Wirkung für viele schon nach einer oder zwei Minuten entfaltet. Du kannst sie Dir von der Downloadseite herunterladen. Die Grundtechnik ist folgende:

1. durch die Nase in den Bauch einatmen
 2. kurz den Atem anhalten
 3. dann doppelt so lange ausatmen ... mit einem Lächeln
 4. wiederholen (ca. 1-2 Minuten oder wie Du willst)
-



DIE ATEMPAUSE

Wähle eine der kurzen Übungen (Atempause oder die 3-Minuten Atemmeditation). Übe sie täglich zwischendurch und wende sie an, wenn Du aus dem Autopiloten oder dem Feststecken aussteigen willst. Denk dran, es geht nur darum auszusteigen - nicht, Dich besonders gut zu fühlen!

Tag	Geübt? Ja/Nein	Bemerkungen Was hast Du beim Üben gemerkt? Was fiel leicht und wo hattest Du Probleme?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		



DEN ATEM BEMERKEN

Bitte übe täglich ca. 15 Minuten, mit der Audioübung, die Du zugesendet bekommen hast. Richte Dir hierfür eine feste Zeit am Tag ein, die Du Dir auf jeden Fall nimmst. Übe in Ruhe (Tür zu, Familie Bescheid sagen, Handy auf Flugmodus)! Und füll direkt danach das Blatt hier aus.

Tag	Geübt? Ja/Nein	Bemerkungen Was hast Du beim Üben gemerkt? Was fiel leicht und wo hattest Du Probleme?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Dann einschätzen auf der Zielscheibe:

Zielscheibe für ein wertgeschätztes Leben

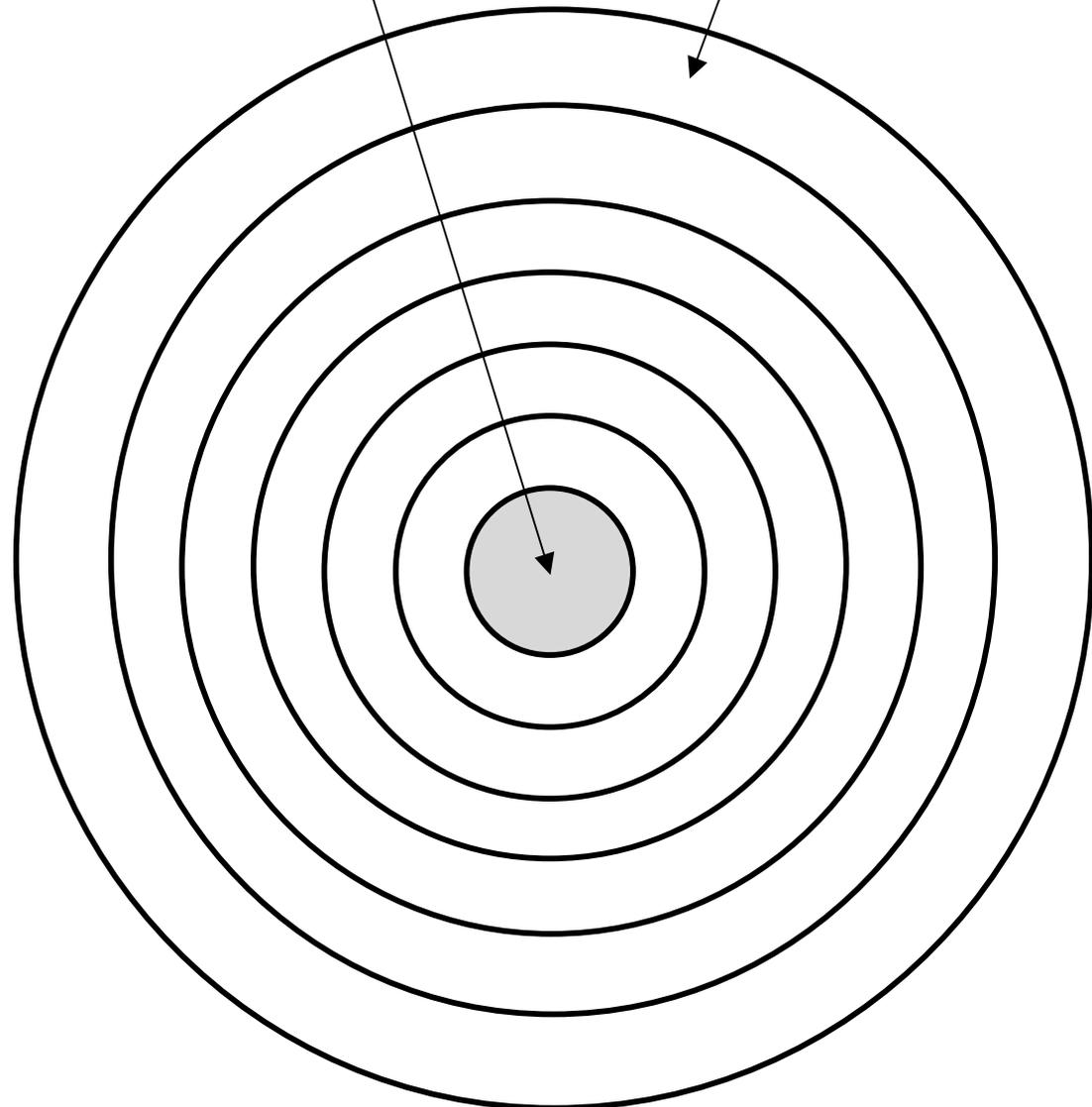
1. Richtung, in die ich heute gehen will:

2. Was genau will ich als konkreten Schritt in diese Richtung tun?

3. JETZT TUN!

*Das ging ganz und gar
in meine wertgeschätzte
Richtung*

*Ich hatte keinerlei Kontakt
zu meinen Werten*



WOCHE 7

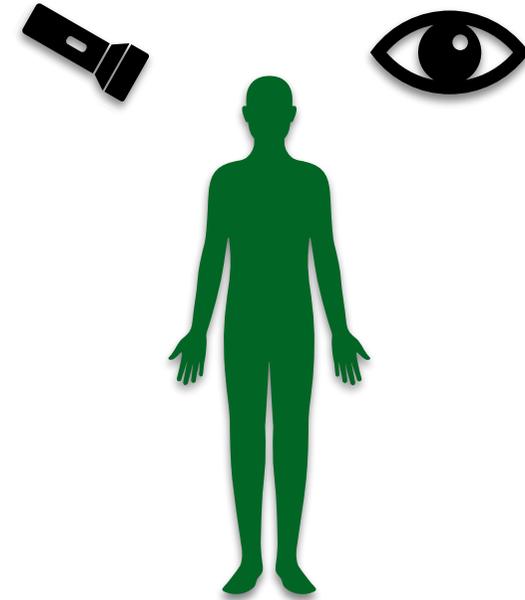
OFFEN UND NEUGIERIG

Und wenn du den Hahn auch einsperrst, die Sonne geht doch auf.

Indisches Sprichwort

Wenn es uns nicht gut geht, tendieren wir dazu davon zu laufen oder zu kämpfen. In den meisten Fällen funktioniert das höchstens kurzfristig gut. Da aber auch die Pausetaste manchmal nicht genug ist, um sich aus dem Feststecken zu lösen, gehen wir hier einen der mächtigsten Schritte, die Du im Umgang mit Schmerz und Leid tun kannst: offen darauf zu! Jawohl, auf Deinen Körper zu - neugierig und so wohlgesinnten wie es geht.

Warum tun wir das? Na ja, ganz einfach, wenn all die kurzfristigen Strategien ganz offensichtlich langfristig nichts gebracht haben, brauchen wir etwas radikal anderes. Schau Dir hierfür noch einmal die Übung: „Der Autopilot unter der Lupe“ an. Es geht darum, das anzunehmen, was gerade da ist, so wie es ist. Dafür musst Du es nicht gut finden oder lieben, was Du fühlst. Du kannst dennoch lernen, mitfühlend mit Dir darauf zuzugehen und es neugierig zu beobachten. Zentral ist hier Deine Bereitschaft das zu erleben, was gerade in Dir passiert. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt für diese Übung und kann Dir viel Freiheit geben.



Übung: Wanderung mit der Taschenlampe

Hier ein paar Tipps zu dieser Übung:

1. Nimm Dir genügend Zeit (nicht in Hetze machen)
 2. Egal ob es gerade angenehm oder unangenehm ist, mache einfach immer weiter
 3. Erinnerung Dich an die Bereitschaft
 4. Gehe nett mit Dir und Deinem Körper dabei um
 5. Bemerke immer wieder: Dort im Körper ist eine Empfindung und hier bin ich und habe diese Empfindung
-



DIE WANDERUNG MIT DER TASCHENLAMPE

Mache tägliche diese Übung und nimm Dir genügend Zeit dafür. Dann fülle das Blatt hier aus. Kämpfen/Vermeiden = Wie sehr habe ich versucht von der Erfahrung wegzukommen oder sie zu kontrollieren? (0=gar nicht/Ich konnte sie so lassen, 10=Ich war ganz darein verstrickt). Ziel ist, dass die Bereitswilligkeit da war und Kämpfen/Vermeiden möglichst niedrig sind.

Tag	Geübt? Ja/Nein	Bemerkungen Was hast Du beim Üben gemerkt? Was fiel leicht und wo hattest Du Probleme?	Kämpfen/ Vermeiden (0-10)	Bereitswilligkeit (ja/nein)
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				



DEN ATEM BEMERKEN

Bitte übe täglich ca. 15 Minuten, mit der Audioübung, die Du zugesendet bekommen hast. Richte Dir hierfür eine feste Zeit am Tag ein, die Du Dir auf jeden Fall nimmst. Übe in Ruhe (Tür zu, Familie Bescheid sagen, Handy auf Flugmodus)! Und füll direkt danach das Blatt hier aus.

Tag	Geübt? Ja/Nein	Bemerkungen Was hast Du beim Üben gemerkt? Was fiel leicht und wo hattest Du Probleme?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

WOCHE 8

RICHTE DICH AUS (POL) & GEHE DEINEN WEG - NUTZE ALLES, WAS DU GELERNT HAST

WIR SETZEN ALLES ZUSAMMEN!
NUTZE DEN POL!

1. **PAUSE drücken: Bemerke schwierige Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen**

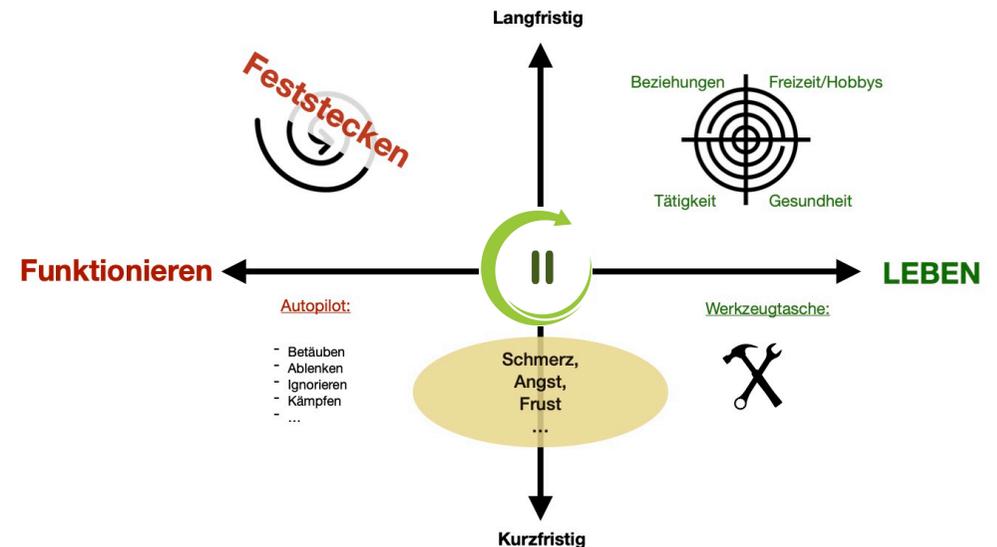
Hierin hast Du ja inzwischen Übung. Bemerke, was auftaucht und wie der Autopilot anspringt. Reagiere nicht gleich! Wenn Dir das schwer fällt, nutze deinen Atem!

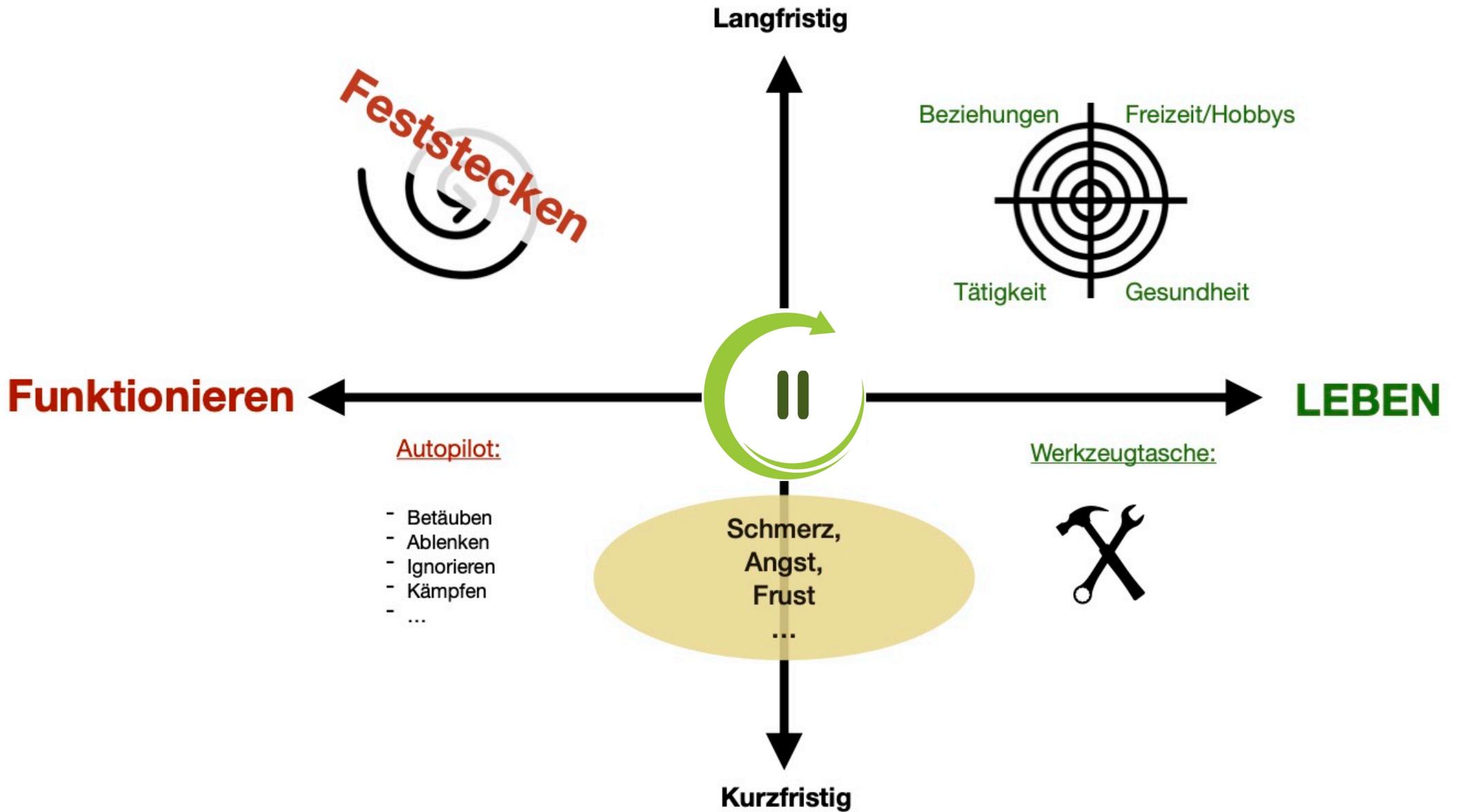
2. **OFFEN**

Gehe auf die schwierigen Gedanken & Empfindungen zu ohne zu kämpfen - offen & bereitwillig. Um diesen Weg zu finden hast Du die Taschenlampe.

3. **LEBEN: Mache einen Schritt Richtung Leben - nutze die Zielscheibe**

Wenn es geht, etwas Abstand zu bekommen, nimm Dir die Zielscheibe und überlege, was Du jetzt tun könntest um Richtung Leben zu gehen. Manchmal geht ein großer, mutiger Schritt, manchmal nur ein ganz kleiner. Das ist ganz egal! Mach Dir klar, dass Du das machst um Richtung Leben zu gehen - und wenn es nur das Schicken einer Sprachnachricht ist. Schau, was in dem Moment für Dich möglich ist. Vielleicht bist Du auch betont gut zu Deinem Körper, weil er leidet - vielleicht kannst Du aber auch mit anderen raus gehen. Was passt, kannst nur Du wissen.





A hand holding a vintage brass compass against a blurred background of mountains and a forest. The compass is the central focus, with its face showing cardinal directions and degree markings. The hand is wearing a dark blue watch with a perforated strap. The background is a soft-focus landscape of green hills and mountains under a clear sky.

DEIN KOMPASS

SCHRITT INS LEBEN · DAS ACT PEER PROGRAMM