Kraft-Rucksack

Für Frauen* mit Gewalt-Erfahrung

Verein Leicht Lesen
http://verein.leichtlesen.at Texte besser verstehen

Ninlil Empowerment und Beratung für Frauen mit Behinderung

Ein Buch von:
Verein Ninlil – Empowerment und Beratung für Frauen mit Behinderung
Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen
Zeichnungen und Gestaltung von The Graphic Society

Inhalt

Einleitung

➜ Um was geht es in dem Buch? ..... Seite **2**
➜ Wie lese ich das Buch? ..... Seite **5**
➜ Wie mache ich die Übungen? ..... Seite **7**
➜ Mein Kraft-Rucksack ..... Seite **9**

Teil 1: Wissen zum Thema Trauma

Mir geht es schlecht. Warum ist das so? ..... Seite **11**
➜ Was ist ein Trauma? ..... Seite **12**
➜ Wie kommt es zu einem Trauma? ..... Seite **13**
➜ Was passiert bei einem Trauma im Körper? ..... Seite **14**
➜ Was ist eine Trauma-Folge? ..... Seite **15**
➜ Wie können Trauma-Folgen ausgelöst werden? ..... Seite **16**
➜ Welche Trauma-Folgen gibt es? ..... Seite **17**

Teil 2: Übungen zum Spüren und Erkennen

Wie geht es mir gerade? ..... Seite **29**
➜ Meine Gefühle spüren ..... Seite **31**
➜ Meine Atmung spüren ..... Seite **38**
➜ Meine Sinne spüren ..... Seite **39**
➜ Hohe Anspannung erkennen ..... Seite **42**
➜ Früh-Warnzeichen für Anspannung erkennen ..... Seite **45**
➜ Momentane Gefühle spüren und annehmen ..... Seite **47**

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Teil 3: Übungen für den Notfall

Was kann ich tun, damit es mir besser geht? ..... Seite **51**
➜ Übungen mit dem Körper ..... Seite **53**
➜ Übungen für die Gedanken ..... Seite **60**
➜ Übungen für die Sinne ..... Seite **64**
➜ Übungen bei Wut ..... Seite **67**
➜ Ideen: Was kann ich tun? ..... Seite **69**

Teil 4: Übungen für gute Zeiten

Meine Kräfte erkennen und ausbauen ..... Seite **75**
➜ Mich selber besser kennen lernen ..... Seite **77**
➜ Kraft-Quellen ..... Seite **80**
➜ Buch-Tipps ..... Seite **83**

Information zum Buch

➜ Woher haben wir unsere Informationen? ..... Seite **84**
➜ Wer hat das Buch gemacht? ..... Seite **84**
➜ Übungs-Verzeichnis ..... Seite **87**

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Einleitung

Um was geht es in dem Buch?

Dieses Buch ist für Frauen*, **Der Stern wird auf Seite 6 erklärt.**
die Gewalt erlebt haben.
Das kann ein paar Monate her sein.
Oder auch viele Jahre.
Schlimme Erlebnisse können auch
nach langer Zeit Folgen haben.
Plötzlich fühlen sich die Frauen* schlecht.
Obwohl gerade gar nichts passiert ist.
Dieses Buch soll Frauen* helfen,
dass es ihnen in solchen Momenten wieder besser gehen kann.
Dafür haben wir im Buch viele Übungen aufgeschrieben.

Frauen* können mit dem Buch
ihren Kraft-Rucksack für den Notfall zusammen stellen.
Dieser Kraft-Rucksack kann sie
in schwierigen Momenten begleiten.
Alle Informationen und alle Übungen
gibt es auf dieser Internet-Seite:
www.kraft-rucksack.at

Alle Informationen und Übungen
gibt es auch in Gebärden-Sprache.
Für Menschen mit Gehör-Beeinträchtigungen.
Diese Videos finden Sie auf dieser Internet-Seite:
www.kraft-rucksack.at

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Das Buch ist kein Ersatz für Beratung oder Therapie.
Wenn Frauen* Gewalt erlebt haben,
ist es sehr wichtig,
dass sie sich Hilfe holen.

Zum Beispiel:

- Sie können eine kostenlose
  Notfall-Nummer für Frauen* anrufen.
  Sie heißt: Frauen-Helpline.
  Das ist die Nummer: 0800 222 555
- Sie können eine Psycho-Therapeutin* oder
  einen Psycho-Therapeuten* suchen.
  Eine Psycho-Therapeutin* oder
  ein Psycho-Therapeut* ist eine Person,
  mit der Sie über Ihre Probleme reden können.
- Sie können zu einer Frauen-Beratungs-Stelle gehen.

Überall dort arbeiten Menschen,
die sich mit dem Thema Gewalt gut auskennen.
Gemeinsam wird überlegt,
wie es Frauen* besser gehen kann.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Wichtig:
Haben Sie erst vor kurzem Gewalt erlebt?
Geht es Ihnen gerade sehr schlecht?
Holen Sie sich Hilfe!

Suchen Sie eine Person, der sie vertrauen können.
Erzählen Sie der Person, was passiert ist.
Die Person darf nichts weiter erzählen,
was Sie nicht wollen.
Wenn es einer anderen Frau* schlecht geht,
können Sie auch Hilfe holen.

Es gibt in Österreich eine Telefon-Nummer,
die Frauen* kostenlos anrufen können.

Das ist die Nummer: 0800 222 555
Dort können Sie Tag und Nacht anrufen.
Die Mitarbeiterinnen* kennen sich in ganz Österreich aus.
Sie können Ihnen sagen,
wo Sie die richtige Hilfe bekommen können.

Das ist die Internet-Seite:
www.frauenhelpline.at

Das ist die Internet-Seite für Menschen
mit Gehör-Beeinträchtigung:
www.oegsbarrierefrei.at/frauenhelpline/

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Wie lese ich das Buch?

Sie müssen das Buch nicht
von Anfang bis Ende lesen.
Blättern Sie darin herum.
Streichen Sie Sachen an,
die Sie probieren wollen.
Oder die Sie später lesen wollen.
Sie können sich das Buch auch vorlesen lassen.
Oder Sie lesen das Buch gemeinsam mit jemand anderem.

Wichtig:
Wenn es Ihnen beim Lesen nicht gut geht,
legen Sie das Buch weg.
Wenn Sie wollen,
sprechen Sie mit einer Person darüber.
Mit einer Person, der Sie vertrauen.

Das Buch hat 4 Teile

Teil 1:
In Teil 1 finden Sie viele Informationen
zum Thema Trauma.
Sie erfahren:

- ➜ Was ist ein Trauma?
- ➜ Wie entsteht ein Trauma?
- ➜ Welche Folgen kann ein Trauma haben?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Teil 2

In Teil 2 geht es um die Frage „Wie geht es mir gerade?“
Sie finden Informationen und Übungen.
Sie erfahren:

- ➜ Wie kann ich spüren,
  wie es mir gerade geht?
- ➜ Welche Übungen können mir dabei helfen?

Teil 3

In Teil 3 finden Sie Übungen für den Notfall.
Sie erfahren:

- ➜ Was kann ich tun,
  wenn es mir gerade schlecht geht?

Teil 4

In Teil 4 finden Sie Übungen für gute Zeiten.
Sie erfahren:

- ➜ Wie kann ich neue Kräfte bekommen?
- ➜ Was kann ich tun,
  damit ich meine Kräfte besser spüren kann?

Was bedeutet der Stern * bei den Wörtern?

Im Buch finden Sie
Wörter mit einem Stern *.
Zum Beispiel Frau* oder Betreuerin*.
Der Stern * zeigt,
dass es viel mehr als Frau und Mann gibt.
Und dass es viele verschiedene Arten gibt,
Frau* oder Mann* zu sein.
Der Stern * steht für Vielfalt.
Wollen Sie mehr wissen?
Das ist eine Internet-Seite mit vielen Informationen darüber.
www.undnochvielmehr.com

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Wie mache ich die Übungen?

Sie können die Übungen alleine machen.
Oder gemeinsam mit jemandem,
dem Sie vertrauen.
Diese Person kann Ihnen die Anleitungen vorlesen
und Sie bei der Übung begleiten.
Bei den Übungen können Sie sitzen oder liegen.

Wichtig:
Sie sollen es bequem haben.
Der Ober-Körper sollte gerade sein.
Sie können die Augen schließen
oder offen lassen.
Hauptsache Sie fühlen sich gut.
Wenn Sie merken:
Ich fühle mich nicht mehr wohl.
Hören Sie mit der Übung auf.
Nicht jede Frau* mag die gleichen Übungen.
Manchmal passt eine Übung.
Manchmal passt sie nicht.
Sie können selbst am besten spüren,
was gerade passt und was nicht.
Vertrauen Sie Ihren Gefühlen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Mein Kraft-Rucksack

In diesem Buch finden Sie viele Übungen,
die Sie machen können,
damit es Ihnen besser geht.
Aus den Übungen können Sie
Ihren eigenen Kraft-Rucksack machen.

So machen Sie Ihren Kraft-Rucksack:

- ➜ Suchen Sie Übungen, die Ihnen gefallen.
- ➜ Probieren Sie die Übungen aus.
- ➜ Die Übungen, die Ihnen gefallen,
  schreiben Sie auf einen Zettel.
- ➜ Die Zettel geben Sie in den Rucksack.
- ➜ Wenn es Ihnen wieder schlecht geht,
  öffnen Sie Ihren Kraft-Rucksack.
  Machen Sie die Übungen,
  die Ihnen jetzt am besten helfen können.

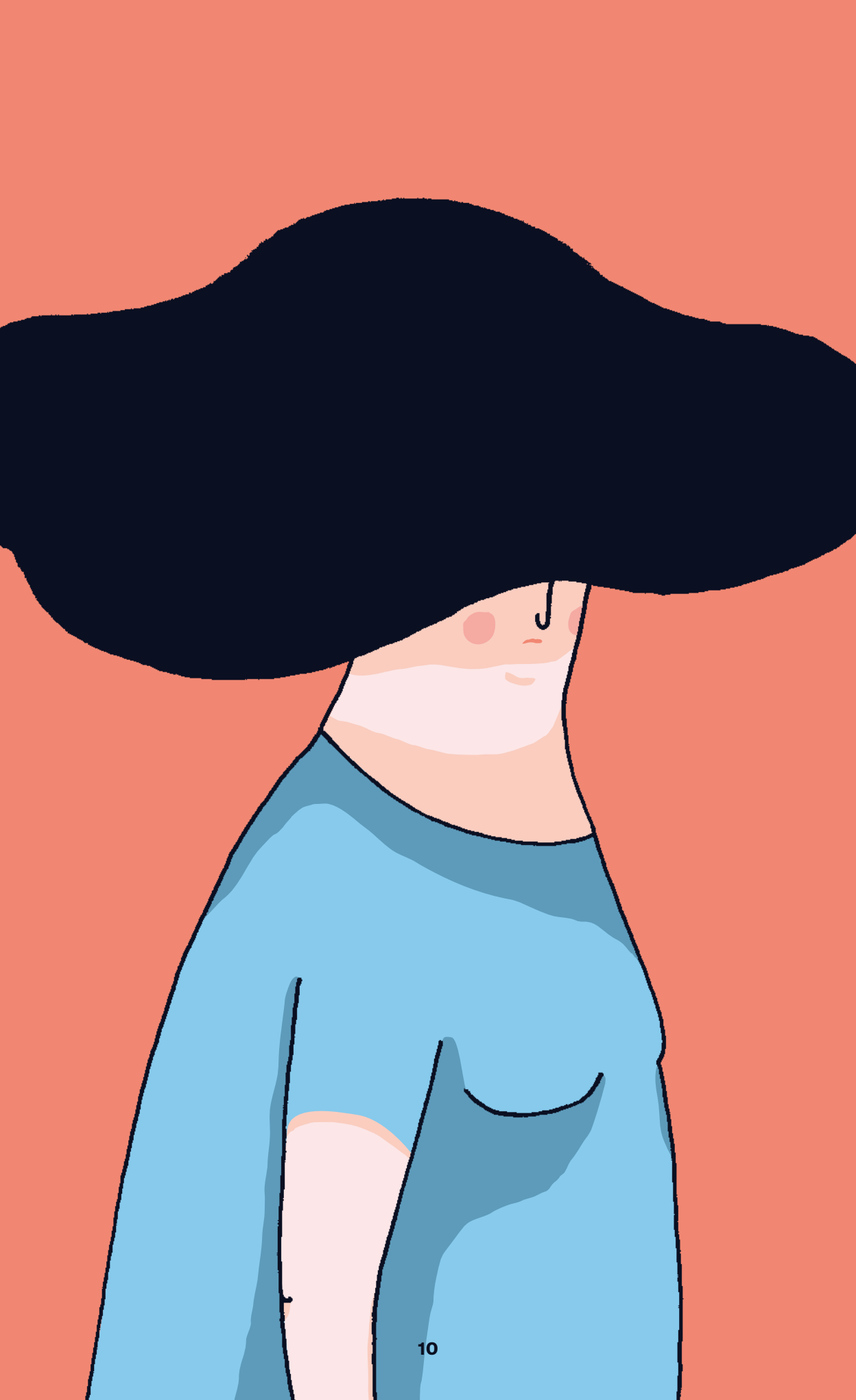
Wenn Sie die Übungen nicht aufschreiben wollen,
gibt es andere Möglichkeiten.
Zum Beispiel:

- ➜ Ein Bild zeichnen.
- ➜ Einen Gegenstand für die Übung finden.

Wenn Sie keinen Rucksack nehmen wollen,
gibt es andere Möglichkeiten.
Zum Beispiel:

- ➜ Eine Schachtel oder eine Mappe.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at



Teil 1:
Wissen zum Thema Trauma

Manchmal geht es
Menschen schlecht.
Und sie wissen nicht warum.
Der Grund kann zum Beispiel
ein Trauma sein.

➜ Was ist ein Trauma?
➜ Wie kommt es zu einem Trauma?
➜ Was passiert bei einem Trauma im Körper?
➜ Was ist eine Trauma-Folge?
➜ Wie können Trauma-Folgen ausgelöst werden?
➜ Welche Trauma-Folgen gibt es?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Was ist ein Trauma?

Es gibt schlimme Erlebnisse.
Die können schon lange her sein.
Einige Monate oder viele Jahre.

Zum Beispiel:

- ➜ ein sehr schlimmer Unfall
- ➜ Schläge
- ➜ sexueller Missbrauch in der Kindheit oder Jugend
- ➜ Vergewaltigung
- ➜ Erlebnisse in einem Krieg
- ➜ Beschimpfungen, Beleidungen oder Ausgrenzung

Diese schlimmen Erlebnisse können ein Trauma werden.

Jeder Mensch,
der ein Trauma erlebt hat,
ist damit überfordert.
Ein Trauma ist ein schlimmes Erlebnis,
das Menschen eigentlich nicht ertragen können.

Der Körper und die Seele merken sich diese schlimmen Erlebnisse.
Deshalb kann es einer Person auch viele Jahre später
schlecht gehen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Wie kommt es zu einem Trauma?

Verschiedene Formen von Gewalt
können zu einem Trauma führen:

➜ **Körperliche Gewalt:**
Zum Beispiel: Wenn eine Frau* geschlagen wird.

➜ **Psychische Gewalt:**
Zum Beispiel:
Wenn ein Kind vernachlässigt wird.
Das heißt: Die Eltern kümmern sich nicht um das Kind.
Wenn eine Frau* beschimpft und beleidigt wird.
Wenn eine Frau* ausgelacht wird.
Wenn eine Frau* angeschrien wird.

➜ **Sexuelle Gewalt:**
Zum Beispiel:
Wenn eine Frau* vergewaltigt wird.
Oder wenn ein Mädchen* sexuell missbraucht wird.

➜ **Strukturelle Gewalt:**
Zum Beispiel:
Wenn eine Frau* keine eigenen Entscheidungen
über ihren Alltag treffen darf.
Zum Beispiel:
Sie darf nicht selbst bestimmen,
mit wem sie in einer Wohngemeinschaft lebt.
Oder wann sie essen, duschen oder sich anziehen kann.

Ein Trauma kann aber auch entstehen,
wenn es keine Gewalt gegeben hat.
Zum Beispiel:
Wenn eine sehr wichtige Person gestorben ist.
Oder wenn ein Unfall passiert ist.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Was passiert bei einem Trauma im Körper?

Bei einem Trauma ist der Körper
in einer Notfall-Situation.
Der Körper schlägt Alarm.
Man spürt dann sehr unangenehme Gefühle.

Bei jedem Menschen können diese Gefühle anders sein.
Manche Menschen ...

- ➜ ... bekommen Herz-Rasen oder wildes Herz-Klopfen.
- ➜ ... beginnen stark zu schwitzen.
- ➜ ... atmen schneller oder halten den Atem an.
- ➜ ... werden wütend und aggressiv.
- ➜ ... werden ängstlich und verzweifelt.
- ➜ ... fühlen sich hilflos.
- ➜ ... werden ganz ruhig.

Wenn ein Erlebnis ganz schlimm
und nicht auszuhalten ist,
spüren manche Menschen gar nichts mehr.
Oder sie haben das Gefühl,
sie sind nicht mehr in ihrem Körper.
Oder sie haben den Eindruck,
dass das Erlebnis gerade gar nicht passiert.
Andere Menschen
vergessen das Erlebnis sehr schnell wieder.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Es gibt Reaktionen,
die alle Menschen bei einem Trauma haben:
Sie wollen fliehen, kämpfen oder erstarren.
Man sucht sich diese Reaktionen nicht aus.
Der Körper macht das automatisch.
Wir sagen Reflexe dazu.
In einer Notfall-Situation ist es normal,
dass Reflexe dem Körper sagen,
was er tun soll.

Was ist eine Trauma-Folge?

Ein Trauma kann viele Folgen haben.
Wir sagen Trauma-Folgen dazu.
Manche Menschen spüren die Folgen
gleich nach dem schlimmen Erlebnis.
Manche Menschen spüren die Folgen erst viel später.

Alle Gefühle und Empfindungen,
die beim schlimmen Erlebnis da waren,
können dann wieder kommen.
Das kann ganz plötzlich passieren.
Auch ohne Grund.

Es ist oft sehr schwer zu verstehen,
warum man ein schlechtes Gefühl hat.
Oder warum der Körper tut, was er tut.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Wie können Trauma-Folgen ausgelöst werden?

Es gibt viele verschiedene Auslöser für Trauma-Folgen.
Manche Trauma-Folgen zeigen sich
ganz ohne sichtbaren Grund.

Manchmal gibt es aber auch Auslöser,
die mit dem Trauma etwas zu tun haben.
Zum Beispiel ein Geruch oder ein Geräusch.
Diese waren beim Trauma-Erlebnis auch da.
Es kann sein, dass sich der Körper den Geruch oder
das Geräusch gemerkt hat.
Auch wenn man sich eigentlich nicht daran erinnern kann.
Solche Auslöser heißen Trigger.
Trigger ist ein englisches Wort.
Man spricht es so aus: Triga.
Auf Deutsch heißt es Auslöser.
Ein Trigger ist etwas,
das eine Trauma-Folge auslöst.

Zum Beispiel:
- ➜ ein Geruch
- ➜ ein Geräusch
- ➜ ein Bild
- ➜ Es kann auch ein bestimmter Tag sein.
  Zum Beispiel Weihnachten.

Die Betroffene weiß oft gar nicht,
dass ein bestimmter Trigger mit ihrem Trauma zu tun hat.
Sie erlebt aber die gleichen starken und unangenehmen
Gefühle wie damals.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Welche Trauma-Folgen gibt es?

Trauma-Folgen können sich auf verschiedene Arten zeigen.
Wir haben hier Gefühle und Empfindungen aufgeschrieben,
die mit einem Trauma zu tun haben können.
Menschen können diese Gefühle
und Körper-Reaktionen aber auch ohne Trauma haben.

Das heißt:
Nur weil ich zum Beispiel öfter sehr wütend bin,
muss ich kein Trauma erlebt haben.
Aber:
Gefühle und Körper-Empfindungen,
die sehr heftig sind,
können eine Trauma-Folge sein.

Trauma-Folgen gibt es in verschiedenen Bereichen:
Bei Gefühlen, Gedanken, im Körper oder auch im Verhalten.
Auf den nächsten Seiten finden Sie Beispiele dafür.

Das sagt eine Frau* mit Gewalt-Erfahrung:

„Wenn ich über meine Erlebnisse rede, solche Sachen erzähle, dann denke ich mir manchmal, das war gar nicht ich. Wenn dann andere das auch erzählen, bekomme ich so eine Wut, dass uns das passiert ist.“

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Gefühle

Angst

Zum Beispiel:

- ➜ Angst, die Person wieder zu sehen, die mir Gewalt angetan hat.
- ➜ Angst vor Personen, die der Person ähnlich sehen, die mir Gewalt angetan hat.
- ➜ Angst, wenn mich jemand auf der Straße seltsam anschaut.

Auf Seite 32 erfahren Sie mehr zum Gefühl Angst.

Wut, Ärger, Aggression

Zum Beispiel:

- ➜ Ich ärgere mich sehr oft über Personen in meiner Umgebung.
- ➜ Ich möchte oft schreien und fluchen und weiß nicht genau warum.
- ➜ Ich tue mir selber weh.
  Zum Beispiel:
  Ritzen oder schneiden, Haare ausreißen oder mich selbst schlagen.
  Auf Seite 31 erfahren Sie mehr zum Gefühl Wut.

Traurigkeit

Zum Beispiel:

- ➜ Ich denke, die anderen verstehen mich nicht und niemand kann mir helfen.
  Ich fühle mich ganz allein.
- ➜ Ich fühle mich oft schwer und ohne Hoffnung.
- ➜ Alles fällt mir schwer.
  Schon das Aufstehen fühlt sich zu schwer an.
  Auch andere Dinge kann ich nicht erledigen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Auf Seite 34 erfahren Sie mehr zum Gefühl Traurigkeit.

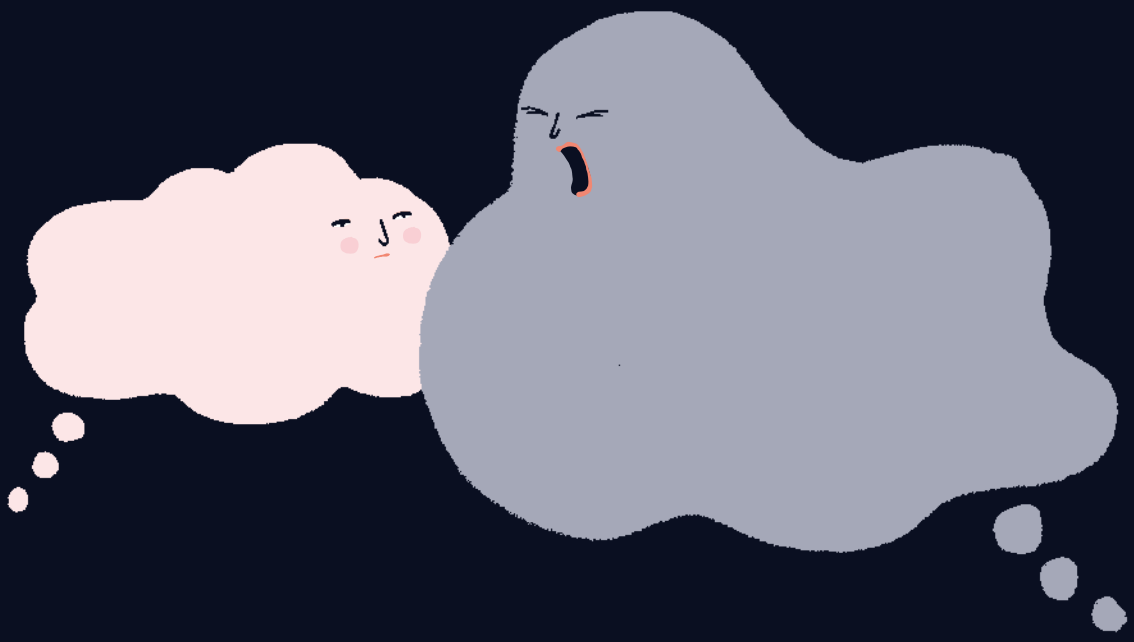
Schuld-Gefühle und Scham-Gefühle

Zum Beispiel:

- Ich glaube manchmal,
  dass ich selbst schuld daran bin,
  dass ich schlimme Erlebnisse
  durchgemacht habe.
- Ich fürchte mich vor den Blicken
  der anderen Leute.
  Ich glaube manchmal,
  dass die Anderen schlecht über mich denken.
- Ich glaube manchmal,
  dass ich weniger wert bin als die Anderen.
- Ich schäme mich manchmal.
  Dann fällt es mir schwer,
  Anderen in die Augen zu schauen.
  Ich möchte mich am liebsten verstecken.
- Ich habe oft Angst,
  dass Andere mich auslachen.
- Ich glaube manchmal,
  dass alle Anderen schöner,
  besser oder gescheiter sind als ich.

Auf Seite 35 erfahren Sie mehr zum Gefühl Scham.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at



Gedanken

Ich denke plötzlich anders über andere Menschen.

Zum Beispiel:

➜ Ich streite mit einer Betreuerin*.
Nach dem Streit denke ich mir:
Alle Betreuerinnen* sind gemein.
Es gibt niemanden, der gerecht zu mir ist.
Ich sehe gar nicht,
dass es auch nette Betreuerinnen*
und Betreuer* gibt.

Ich denke plötzlich anders über mich selbst.

Zum Beispiel:

➜ Ich bin hilflos und verletzlich.
Ich kann gar nichts alleine machen.
Ich sehe meine Stärken und meine
Kraft nicht mehr.

➜ Ich bin schlechter als alle anderen Menschen.
Ich habe mein Selbst-Bewusstsein verloren.

➜ Ich bin immer schlecht behandelt worden.
Das ist ganz normal für mich.

Ich denke plötzlich anders über die Welt.

Zum Beispiel:

➜ Die Welt ist gefährlich.
Ich fühle mich nirgends sicher.

➜ Die ganze Welt ist gegen mich.
Mir passieren immer nur die schlechten Dinge.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Verhalten

Zum Beispiel:

- Ich rege mich oft sehr auf.
  Und verliere die Kontrolle.
  Manchmal schreie ich dann nur mehr herum.
  Oder ich muss plötzlich laut loslachen.
- Ich bin gegen mich selbst aggressiv.
  Oder ich bin gegen andere Menschen aggressiv.
  Ich mache meine Möbel kaputt.
  Ich schlage meinen Kopf gegen die Wand.
  Ich schneide mich.
  Ich werde wegen jeder Kleinigkeit sehr wütend.
- Ich vernachlässige mich.
  Zum Beispiel:
  Ich mag mich nicht mehr duschen.
  Oder ich ziehe kein frisches Gewand an.
- Ich trinke zu viel Alkohol.
- Ich nehme Drogen.
- Ich esse viel zu viel.
  Oder ich esse viel zu wenig.
  Manchmal breche ich nach dem Essen
  alles wieder raus.
  Dazu sagt man Ess-Störungen.
- Der Alltag wird sehr schwierig.
  Plötzlich funktionieren Dinge nicht mehr,
  die vorher kein Problem waren.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Körper

Zum Beispiel:

- ➜ Ich habe sehr oft Kopf-Schmerzen.
- ➜ Ich glaube ich stehe neben mir.
  Und schaue mir zu.
  Ich bin gar nicht mehr in meinem Körper.
- ➜ Ich habe oft Herz-Rasen und wildes Herz-Klopfen.
  Meine Brust fühlt sich eng an,
  als würde ein Stein darauf liegen.
  Dann habe ich Angst, dass ich sterbe.
  Dazu sagen wir auch Panik-Attacken.

Wichtig!
Ob etwas eine Trauma-Folge ist oder nicht,
können nur Expertinnen* und Experten* sagen:
Zum Beispiel:

- ➜ Psycho-Therapeutinnen* und Psycho-Therapeuten*
  Das sind Menschen,
  mit denen Sie über Ihre Probleme reden können.
- ➜ Psychiaterinnen* und Psychiater*
  Das sind Ärztinnen* und Ärzte*,
  die sich mit seelischen Problemen gut auskennen.
  Und sie können Medikamente verschreiben.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Teil 2: Übungen zum Spüren und Erkennen

Wie geht es mir gerade?

- ➜ Meine Gefühle spüren
- ➜ Meine Atmung spüren
- ➜ Meine Sinne spüren
- ➜ Hohe Anspannung erkennen
- ➜ Früh-Warnzeichen für Anspannung erkennen
- ➜ Momentane Gefühle spüren und annehmen

Ein Trauma kann alles durcheinander bringen:

- ➜ Die Gefühle.
- ➜ Wie ich meinen Körper spüre.
- ➜ Wie ich mich verhalte.

Es kann deshalb schwierig sein zu spüren, wie es einem gerade geht.
In diesem Teil vom Buch haben wir Übungen gesammelt,
die dabei helfen können,
besser in sich hinein zu spüren.
Das ist wichtig,
damit es danach möglich wird,
etwas zu verbessern.

Für alle Übungen gilt:
Probieren Sie aus,
was für Sie passt und was nicht.
Sie können die Übungen alleine machen
oder mit der Hilfe einer Person.
Sie können immer aufhören,
wenn Sie mit einer Übung nicht mehr weitermachen wollen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Meine Gefühle spüren

Gefühle entstehen als eine Art Antwort auf das,
was ich gerade erlebe.
Gefühle zeigen mir,
wie es mir gerade
geht.
Gefühle können sich sehr gut anspüren.
Sie können mich aber auch krank machen.
Oder das Leben schwerer machen.

Gefühle können manchmal sehr verwirrend sein.
Wenn ich zum Beispiel bei einem Erlebnis gleichzeitig
angenehme und unangenehme Gefühle habe.
Dann kann es gut sein, die Gefühle
auseinander zu halten.
Die nächsten Seiten sollen dabei helfen.
Hier gibt es Beschreibungen zu vier wichtigen Gefühlen,
die manchen Frauen* Probleme machen:
Wut, Angst, Traurigkeit und Scham.

Wut:
Ein starkes Gefühl

Wut ist ein sehr starkes Gefühl.
Wenn Menschen ihre Wut nicht kontrollieren können,
kann sie viele Probleme machen.
Zum Beispiel:
Wenn ich in meiner Wut andere verletze.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Oder mich selbst verletze.
Wut kann auch gute Seiten haben.
Wut hat viel Energie und Kraft.
Mit Wut kann man sich verteidigen.
Sie macht stark.
Mit Wut können sich Menschen,
die sich schwach fühlen, wieder kräftig fühlen.

Angst:
Ein bedrohliches Gefühl

Viele Menschen fürchten sich.
Zum Beispiel vor anderen Menschen.
Wenn die Angst sehr groß ist,
kann sie das Leben behindern.
Zum Beispiel:
Ich traue mich nicht mehr aus der Wohnung.
Ich probiere nie etwas Neues aus.
Ich habe Angst,
dass dabei etwas Schlimmes passieren könnte.

Wenn die Angst groß ist,
kann es schwierig sein,
fröhlich zu sein.

Die Angst kann auch gute Seiten haben.
Angst warnt Menschen vor Gefahren.
Dann können sie davonlaufen,
oder sich wehren.
Angst kann beschützen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Traurigkeit:
Ein schweres Gefühl.

Viele Menschen kennen das Gefühl von großer Traurigkeit.
Alles fühlt sich schwer an.
Oft fühlt man sich einsam.
Manche Menschen müssen viel weinen.
Nichts fühlt sich mehr schön an.
Das Weinen kann auch erleichternd sein.
Zum Beispiel:
Wenn ich die Traurigkeit spüre und viel weine,
kann ich mich danach leichter fühlen.

Traurigkeit kann auch gute Seiten haben.
Zum Beispiel:
Die Traurigkeit zeigt mir,
was mir wichtig ist.
Sie zeigt mir, was ich brauche.
Oder, dass ich gerne jemanden in meiner Nähe hätte.
Dann kann es helfen, mit jemandem zu reden.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Das sagt eine Frau* mit Gewalt-Erfahrung:

„Wenn ich traurig bin, hilft es mir, mit jemandem zu reden. Wenn mich jemand tröstet und umarmt."

Scham:
Ein belastendes Gefühl.

Jeder Mensch schämt sich manchmal.
Scham kann ganz unterschiedliche Gründe haben.
Der Grund kann sehr lange zurück liegen.
Scham zeigt sich unterschiedlich.
Zum Beispiel:
Ich schaue auf den Boden.
Oder ich will mich verstecken.
Ich will nicht, dass andere mich ansehen.

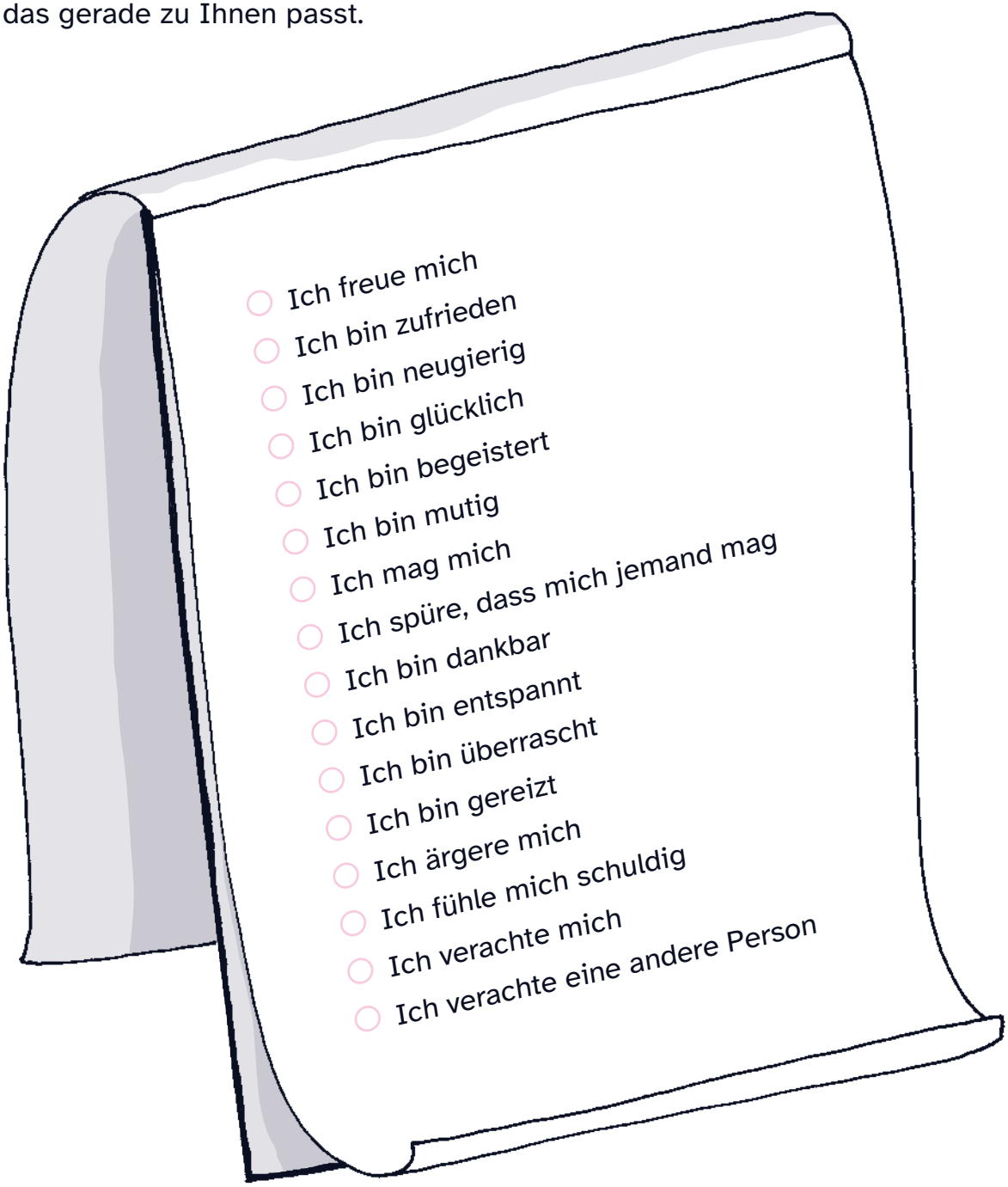
Wer sich schämt, möchte am liebsten verschwinden.
Wer sich schämt, mag sich manchmal selbst nicht.

Scham kann auch gute Seiten haben.
Zum Beispiel:
Die Scham zeigt, was mir unangenehm und peinlich ist.
Sie zeigt, wo meine Grenzen sind.
Dann ist es gut, wenn ich sage:
Das mag ich nicht!

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

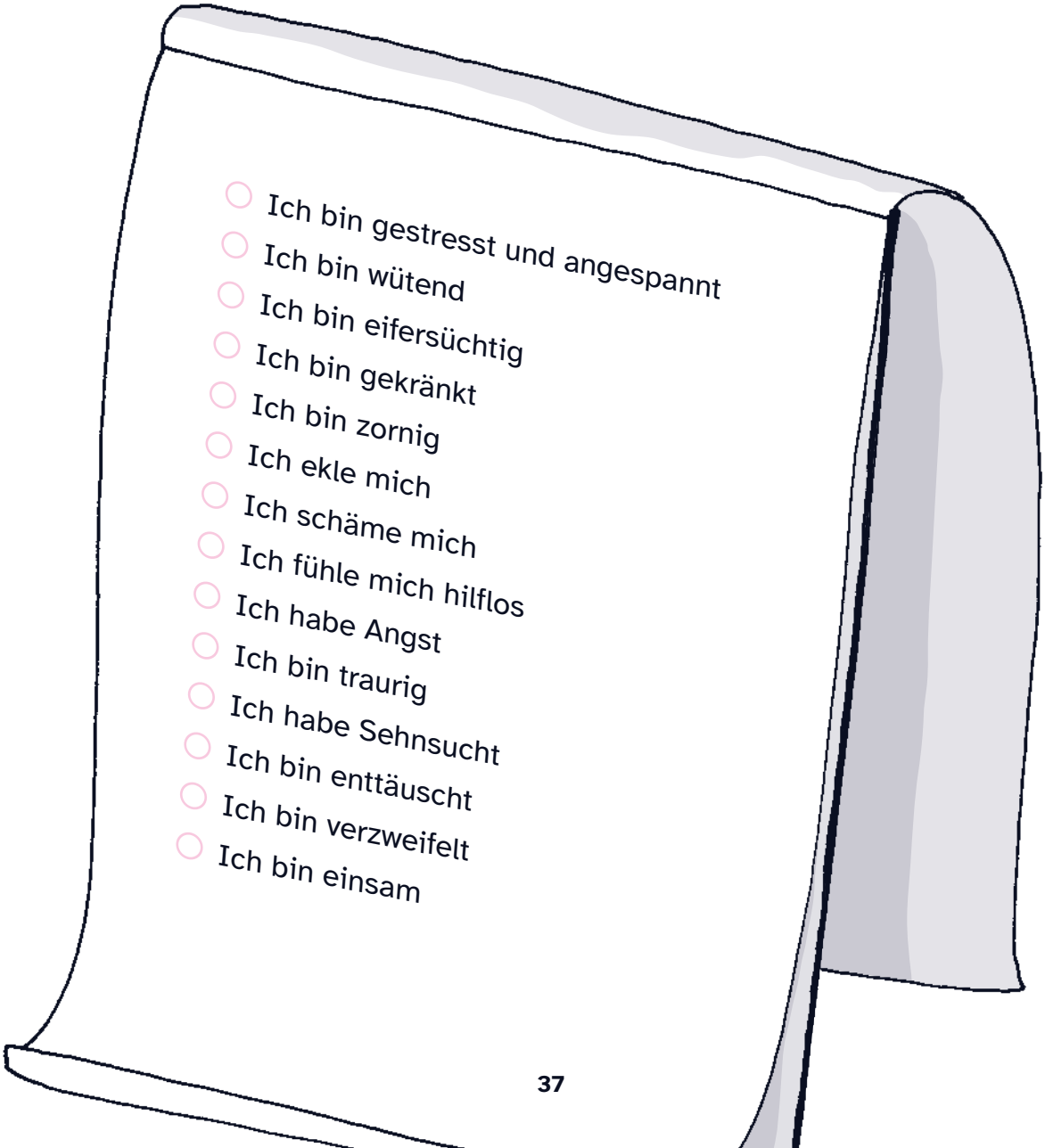
Übung:
Welche Gefühle habe ich gerade?

Sie wissen nicht,
wie sie sich gerade fühlen?
Dann können Sie die Liste mit den Gefühlen lesen.
Vielleicht finden Sie ein Gefühl,
das gerade zu Ihnen passt.



© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Vielleicht finden Sie noch mehr Gefühle,
die gerade zu Ihnen passen.
Sie können eine eigene Liste mit Gefühlen machen.
Sie können die Liste
in angenehme und unangenehme Gefühle unterteilen.



Meine Atmung spüren

Wenn eine Frau* ein Trauma erlebt hat,
kann es sich danach gefährlich anfühlen,
den eigenen Körper gut zu spüren.
Die Atmung ist ein wichtiger Teil des Körper-Gefühls.
Die eigene Atmung spüren
kann helfen,
sich wieder sicher zu fühlen.
Wenn man Stress hat,
hilft es zur Entspannung.

Übung: Atmen

Setzen oder legen Sie sich hin.
Atmen Sie ein und
atmen Sie aus.
Denken Sie beim Einatmen: ein.
Denken Sie beim Ausatmen: aus.
So atmen sie bewusst.
Sie spüren Ihre Atmung.
Machen Sie das 5 Mal.
Dann fragen Sie sich:
Wie fühle ich mich jetzt?
Was brauche ich jetzt?
Sie können die Übung mehrmals am Tag machen.
Oder vor dem Einschlafen oder
nach dem Aufwachen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Meine Sinne spüren

Diese 5 Sinne gibt es:

- ➜ Sehen
- ➜ Spüren
- ➜ Hören
- ➜ Riechen
- ➜ Schmecken

Mit diesen Sinnen nehmen wir die Welt wahr.
Mit diesen Sinnen nehmen wir unseren Körper wahr.
Mit diesen Sinnen nehmen wir unsere Umgebung wahr.

Nach einem Trauma fühlt sich oft alles verwirrt an.
Es kann sehr schwierig sein,
die eigenen Gefühle zu spüren.
Dann kann es gut sein,
wenn ich auf meine Sinne achte.
Die Sinne helfen mir dabei,
zu erkennen,
wie es mir gerade geht.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung:
Alle Sinne einschalten

Nehmen Sie eine Speise,
die Sie gerne haben.
Das Stück soll ungefähr so groß sein wie eine Rosine.
Zum Beispiel:
ein Stück Brot, eine Haselnuss, eine Walnuss, ein Stück Apfel.

Teil 1: Sehen
Schauen Sie das Stück Brot ganz genau an.
Schauen Sie das Stück Brot so an,
als hätten Sie noch nie ein Stück Brot gesehen.
Schauen Sie alle Seiten vom Brot genau an.
Was sehen Sie alles?

Teil 2: Spüren
Schließen Sie die Augen.
Fühlen Sie das Stück Brot.
Drehen Sie das Stück Brot zwischen den Fingern.
Was spüren Sie?

Teil 3: Hören
Halten Sie das Stück Brot zum Ohr.
Drehen Sie das Stück Brot zwischen den Fingern.
Was hören Sie?

Teil 4: Riechen
Halten Sie das Stück Brot zur Nase.
Riechen Sie kräftig.
Was riechen Sie?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Teil 5: Schmecken.
Nehmen Sie das Stück Brot in den Mund.
Lassen Sie das Stück Brot im Mund.
Berühren Sie das Stück Brot mit der Zunge.
Beißen Sie hinein.
Was schmecken Sie?

Teil 6:
Essen Sie das Stück Brot.

Teil 7: Fragen und Antworten
Was hat sich gut angefühlt?
Was hat sich nicht so gut angefühlt?
Welche Sinne kann ich gut einsetzen?
Welche Sinne mag ich besonders gerne?
Welche Sinne mag ich nicht so gerne?

Das sagt eine Frau* mit Gewalt-Erfahrung:

„Wenn es mir nicht gut geht, gehe ich zu einer Freundin. Meist essen wir dann etwas Gutes."

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Hohe Anspannung erkennen

Die Anspannung im Körper verändert sich.
Das hängt von unseren Gefühlen
oder Erlebnissen ab.
Wenn es mir gut geht,
ist die Anspannung im Körper niedrig.
Wenn ich gestresst bin,
ist die Anspannung im Körper hoch.

Der Anspannungs-Grad ist eingeteilt in:

➜ **niedrig:** keine Anspannung
Ich fühle mich entspannt.

➜ **mittel:** mittlere Anspannung
Ich fühle mich unruhig,
kann aber noch tun,
was ich gerade mache.

➜ **hoch:** hohe Anspannung
Ich fühle mich sehr gestresst.
Ich halte es nicht mehr aus.
Ich will, dass es
so schnell wie möglich aufhört.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Für Frauen*,
die ein Trauma erlebt haben,
ist es oft sehr schwer,
zu bemerken,
wann ihre Anspannung steigt oder schon hoch ist.
Wenn sie aber wissen,
dass sie angespannt sind, können sie etwas dagegen tun.
Dann fühlen sie sich wieder besser in ihrem Körper.
Deshalb kann es gut sein,
zu üben, wie man die Anspannung im Körper beobachten kann.

Übung: Anspannung erkennen

Diese Übung hat 2 Teile.
Wie bei allen Übungen können Sie aber jederzeit aufhören,
wenn Sie von der Übung genug haben.

Teil 1:
Erinnern Sie sich an einen Moment,
in dem Sie sich gut gefühlt haben.
Überlegen Sie dann:

- ➜ Was hat mein Körper in diesem Moment gemacht?
- ➜ Wie waren meine Gefühle in diesem Moment?
- ➜ Wie war meine Anspannung in diesem Moment?
- ➜ Niedrig, mittel oder hoch?
- ➜ Woran kann ich erkennen,
  wie meine Anspannung gerade war?

Erinnern Sie sich als nächstes an einen Moment,
in dem Sie sich geärgert haben.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Überlegen Sie dann:

- ➜ Was hat mein Körper in diesem Moment gemacht?
- ➜ Wie waren meine Gefühle in diesem Moment?
- ➜ Wie war meine Anspannung in diesem Moment?
- ➜ Niedrig, mittel oder hoch?
- ➜ Woran kann ich erkennen, wie meine Anspannung gerade war?

Teil 2:

Im Teil 2 dieser Übung geht es darum,
Ihre Empfindungen, Gedanken, Gefühle
und Ihr Verhalten genauer zu beschreiben.
Sie können dadurch üben,
sich selbst besser zu verstehen.

Denken Sie wieder an die beiden Momente aus dem Teil 1.
Überlegen Sie:

- ➜ Wie war meine Anspannung in diesem Moment?
- ➜ Niedrig, mittel oder hoch?
- ➜ Was habe ich in diesem Moment gedacht?
- ➜ Was habe ich in diesem Moment gefühlt?
- ➜ Was habe ich in diesem Moment gespürt?
- ➜ Was wollte ich machen?
- ➜ Was habe ich gemacht?

Diese Fragen können auch helfen,
wenn Sie sich gerade angespannt fühlen.
Sie konzentrieren sich dabei auf sich selbst.
Das kann Ihnen helfen,
wieder entspannter zu werden.
Es kann aber auch sein,
dass sich das gerade nicht gut anfühlt.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Hören Sie dann mit dieser Übung auf.
Sie können eine andere Übung aus dem Buch aussuchen.
Oder überhaupt etwas Anderes machen.

Früh-Warnzeichen für Anspannung erkennen

Der Körper spricht immer zu uns.
Er gibt uns Zeichen.
Wenn etwas unangenehm ist,
warnt uns der Körper.
Dazu sagen wir auch:
Früh-Warnzeichen.
Sie sind bei jedem Menschen anders.

Hier sind einige Beispiele:

- **Körper:**
  Unruhe im Bauch, starkes Herz-Klopfen, Schlaf-Losigkeit.
- **Gedanken:**
  Nervosität, Unruhe, sich nicht konzentrieren können.
- **Gefühle:**
  Angst, Traurigkeit, Ärger, Schuld-Gefühle, Wut.

Wenn sie diese Früh-Warnzeichen bei sich erkennen,
können Sie etwas tun,
damit es Ihnen besser geht.
Dann kommt es vielleicht nicht zur hohen Anspannung.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung:
Meine Früh-Warnzeichen kennen

Schauen Sie sich die Beispiele für Frühwarn-Zeichen an.
Überlegen Sie sich:
Welche dieser Frühwarn-Zeichen kenne ich von mir selbst?
Gibt es bei mir noch andere Frühwarn-Zeichen?

Übung:
Früh-Warnzeichen rechtzeitig spüren

Denken Sie an einen Moment,
in dem Ihre Anspannung „mittel“ war.
Zum Beispiel:
Ein Moment,
in dem Sie sich ein bisschen
über jemand geärgert haben.

Überlegen Sie:
- ➜ Welche Gefühle hatte ich in diesem Moment?
- ➜ Was habe ich gedacht?
- ➜ Wie hat sich mein Körper angespürt?
- ➜ Was habe ich gemacht?

Beim nächsten Mal
erkennen Sie vielleicht die hohe Anspannung früher.
Dann können Sie eine Übung
zur Entspannung machen.
Zum Beispiel:
Eine Übung aus Teil 3 auf Seite 51.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Momentane Gefühle spüren und annehmen

Momentane Gefühle sind die Gefühle, die jetzt gerade da sind.
Wenn es mir schlecht geht,
ist es wichtig,
diese schlechten Gefühle wahr zu nehmen.
Und aufmerksam zu beobachten.
Dann kann ich besser mit diesen Gefühlen umgehen.
Ein schlechtes Gefühl kann ich manchmal
nicht sofort ändern.
Dann kann es helfen,
das Gefühl zu nehmen, wie es ist.
Dann können Stress und Anspannung weniger werden.

Hier ein Beispiel:
Eine Frau* ist als Kind vernachlässigt worden.
Ihre Eltern haben sich in ihrer Kindheit nicht gut
um sie gekümmert.
Deshalb geht es ihr auch als Erwachsene
immer wieder sehr schlecht.
Dieses Problem wird sie immer begleiten.
Es kann aber mit der Zeit leichter werden.

Dabei kann dieser Gedanken-Weg helfen:
Ich habe als Kind
keine Liebe bekommen.
Das wird mich mein Leben lang begleiten.
Es wird mir immer wieder schlecht gehen.
Ich werde aber auch gute Zeiten haben.
Die nichts mit dem schlimmen Erlebnis zu tun haben.
Jetzt bin ich in Sicherheit.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Es gibt einen Satz,
den wir für solche Zeiten sehr gut finden:
„Wunden, die nicht heilen,
muss man gut pflegen.“
Das bedeutet:
Manche seelischen Verletzungen werden ein Leben lang da sein.
Aber sie können mit der Zeit weniger weh tun.
Dabei hilft Psycho-Therapie oder Beratung.
Auch diese Übung kann helfen:

Übung:
So ist das jetzt gerade

Diese Übung kann Ihnen helfen,
wenn es Ihnen gerade schlecht geht.
Und wenn Sie den Eindruck haben,
dass Sie daran jetzt nichts ändern können.

Überlegen Sie:
Woran erkennen Sie, dass es Ihnen gerade schlecht geht?
Zum Beispiel:

- Haben Sie Schmerzen im Körper?
- Sind Sie traurig?
- Sind Sie gerade wütend?
- Haben Sie einen Knoten im Bauch oder im Hals?
- Spüren Sie einen Druck auf der Brust?
- Haben Sie Hunger oder Durst?
- Ist Ihnen langweilig?
- Fühlen Sie sich gestresst?
- Sind Sie müde?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Jetzt überlegen Sie, ob sie was verändern können.
Wenn Sie gerade nichts verändern können,
machen Sie mit dieser Übung weiter:

Beschreiben Sie in einem Satz den Moment,
in dem Sie gerade sind.
Sagen Sie, welche Gefühle Sie haben.
Am Schluss sagen Sie:
„Es kann sein,
dass ich das jetzt nicht ändern kann.
So ist das im Moment.
Es wird aber wieder andere Momente geben."

Hier ein Beispiel:
„Ich fühle mich ganz alleine.
Niemand hat Zeit für mich.
Ich bin wütend und traurig.
Alle lassen mich allein.
Es kann sein,
dass ich das jetzt nicht ändern kann.
So ist das im Moment.
Es wird aber wieder andere Momente geben."

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Teil 3:
Übungen für den Notfall

Was kann ich tun, damit es mir besser geht?

- ➜ Übungen mit dem Körper
- ➜ Übungen für die Gedanken
- ➜ Übungen für die Sinne
- ➜ Übungen bei Wut
- ➜ Ideen: Was kann ich tun?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Wenn es Ihnen gerade schlecht geht,
können Sie in diesem Kapitel Übungen finden,
damit es Ihnen wieder besser geht.

Übungen mit diesem Symbol
sind besonders gut,
wenn Ihre Anspannung gerade hoch ist.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übungen mit dem Körper

Hier finden Sie Übungen für den Körper.
Schauen Sie,
welche Übungen Sie machen wollen und welche nicht.
Es ist wichtig,
dass Sie sich bei den Übungen wohl fühlen.
Sie können die Übungen kurz oder lang machen.
Am Beginn ist eine kurze Zeit genug.
Dann merken Sie,
ob sich die Übung gut anfühlt
oder nicht.

Übung: Einatmen und Ausatmen

Setzen Sie sich bequem hin.
Oder legen Sie sich hin.
Atmen Sie durch die Nase ein.
Dabei denken Sie: einatmen.
Atmen Sie durch den Mund aus.
Dabei denken Sie: ausmatmen.
Dabei tauchen sicher viele Gedanken auf.
Lassen Sie die Gedanken einfach weiter ziehen.
Die Gedanken kommen und gehen.
Denken Sie immer wieder an Ihre Atmung.
Die Übung machen Sie so lange,
bis Sie ruhiger werden.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung: Muskel-Entspannung

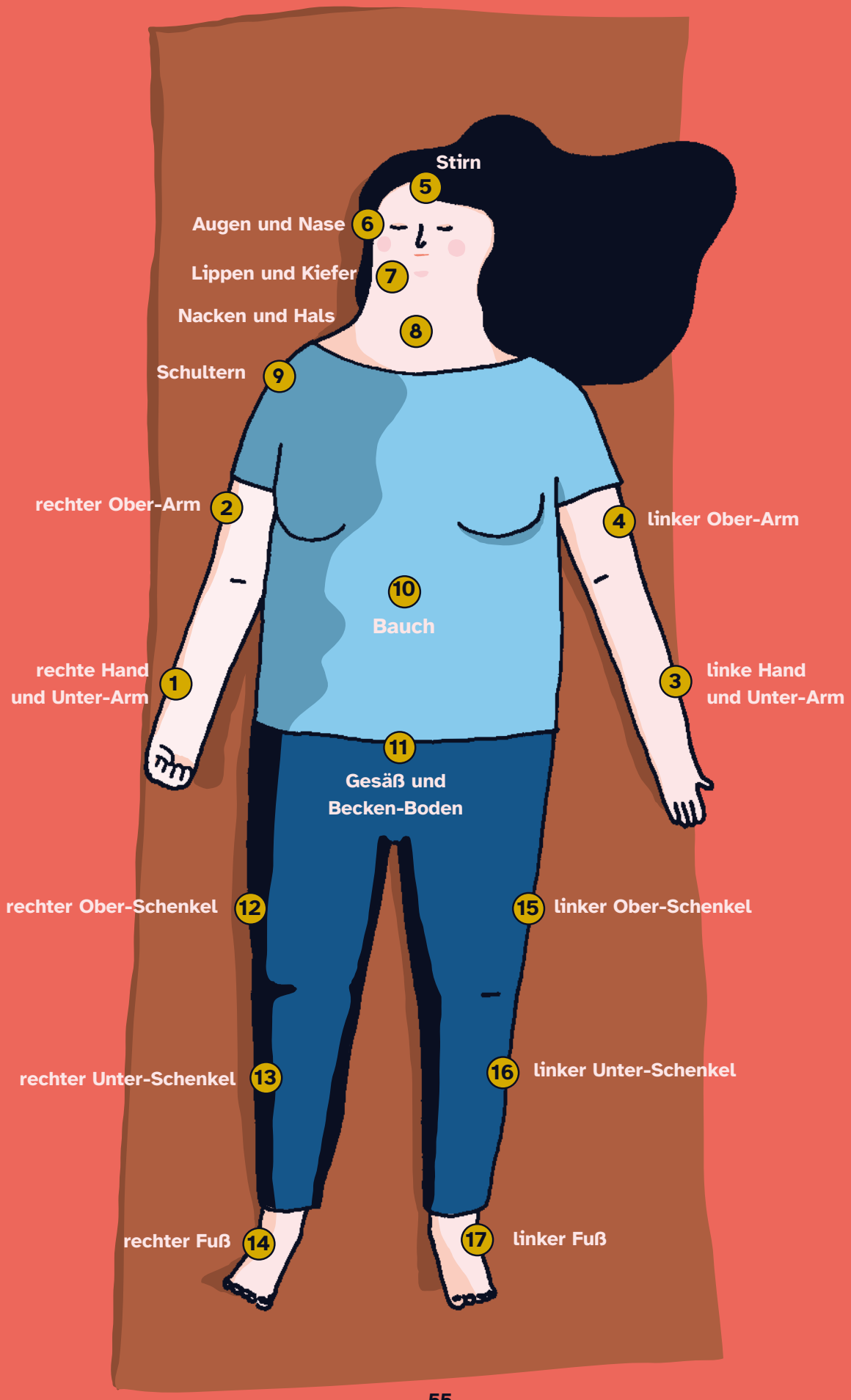
Legen Sie sich gemütlich hin.
Machen Sie mit der rechten Hand eine Faust.
Spannen Sie die Muskeln im rechten Unter-Arm an.
Zählen Sie langsam bis 10.
Lassen Sie die Faust los.
Lassen Sie den Unter-Arm locker.
Was spüren Sie jetzt?
Spüren Sie den Unterschied
zwischen Anspannung und Entspannung?
Machen Sie die Übung noch einmal.
Wie fühlt sich der Unter-Arm vor der Übung an?
Wie fühlt sich der Unter-Arm nach der Übung an?

Jetzt können Sie die Übung mit anderen Körper-Teilen machen.

1 rechte Hand und Unter-Arm
2 rechter Ober-Arm
3 linke Hand und Unter-Arm
4 linker Ober-Arm
5 Stirn
6 Augen und Nase
7 Lippen und Kiefer
8 Nacken und Hals
9 Schultern
10 Bauch
11 Gesäß und Becken-Boden
12 rechter Ober-Schenkel
13 rechter Unter-Schenkel
14 rechter Fuß
15 linker Ober-Schenkel
16 linker Unter-Schenkel
17 linker Fuß

Auf YouTube gibt es ein Video für diese Übung.
Hier ist der Link: **tiny.cc/muskel-entspannung**

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at


Stirn 5
Augen und Nase 6
Lippen und Kiefer 7
Nacken und Hals 8
Schultern 9
rechter Ober-Arm 2
linker Ober-Arm 4
10 Bauch
rechte Hand und Unter-Arm 1
linke Hand und Unter-Arm 3
11 Gesäß und Becken-Boden
rechter Ober-Schenkel 12
linker Ober-Schenkel 15
rechter Unter-Schenkel 13
linker Unter-Schenkel 16
rechter Fuß 14
linker Fuß 17

Übung:
Atem anhalten

Atmen Sie langsam durch die Nase ein.
Zählen Sie dabei langsam bis 4,
bis Ihre Lungen voll sind.
Halten Sie den Atem an.
Dabei zählen Sie langsam bis 7.
Atmen Sie langsam die ganze Luft durch den Mund aus.
Halten Sie jetzt den Atem noch einmal an.
Zählen Sie dabei langsam bis 8.
Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

Übung:
Mein Herz-Schlag

Diese Übung kann helfen, Ihren Herz-Schlag zu spüren.
Wenn Sie gerade starkes Herzklopfen haben,
sollten Sie die Übung nicht machen.

Setzen Sie sich hin.
Oder legen Sie sich hin.
Sie können auch stehen.
Es soll sich angenehm und sicher anfühlen.
Ihr Ober-Körper soll gerade sein.
Sie können die Augen schließen.
Hören Sie auf Ihren Herz-Schlag.

Spüren Sie Ihren Herz-Schlag
schwach oder stark?
Ist das angenehm oder unangenehm für Sie?
Was will Ihnen Ihr Herz sagen?
Braucht es Aufmerksamkeit?
Will es Ruhe oder Beschäftigung?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung:
Der Boden

Sie können sitzen oder stehen.
Beide Füße sollen am Boden sein.
Es soll für Sie angenehm und sicher sein.
Spüren Sie Ihre Füße fest am Boden.
Stellen Sie sich vor:
Sie sind ein Baum.
Ihre Füße haben Wurzeln.
Ihr Kopf wächst nach oben.
Ihre Füße stehen fest am Boden.
Spüren Sie den Boden.
Spüren Sie den Raum um sich herum.
Ist Ihnen kalt?
Ist Ihnen warm?
Welche Körper-Teile fühlen sich gerade gut an?

Übung:
Die Farbe

Setzen Sie sich hin.
Oder legen Sie sich hin.
Sie können auch stehen.
Es soll sich angenehm und sicher anfühlen.
Ihr Ober-Körper soll gerade sein.
Sie können die Augen schließen.

Stellen Sie sich Ihre Lieblings-Farbe
in Ihrem Bauch vor.
Bei jedem Einatmen bekommt die Farbe mehr Platz.
Beim Ausatmen fließen alle Schwierigkeiten
aus Ihnen heraus.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Die Farbe breitet sich vom Bauch
in Ihren ganzen Körper aus.
Machen Sie die Übung so lange,
wie sie sich gut anfühlt für Sie.

Übung:
Gutes und Schwieriges

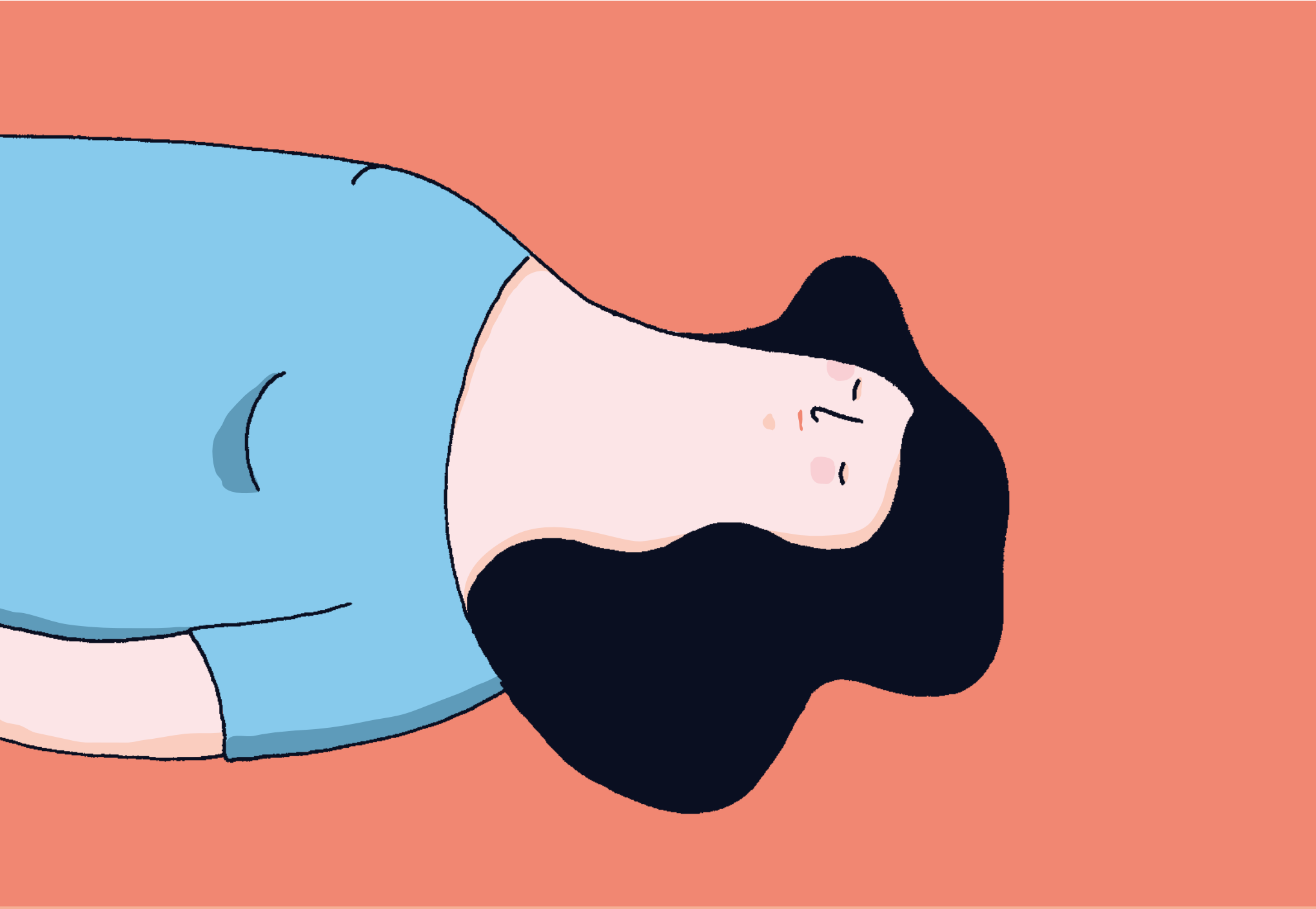
Setzen Sie sich hin.
Oder legen Sie sich hin.
Sie können auch stehen.
Es soll sich angenehm und sicher anfühlen.
Ihr Ober-Körper soll gerade sein.
Sie können die Augen schließen.

Atmen Sie tief ein.
Stellen Sie sich vor:
Alles Gute und alles Schwierige fließt in Ihren Körper.
Atmen Sie tief aus.
Stellen Sie sich vor:
Alles Schwierige fließt aus Ihrem Körper.
Alles Gute verteilt sich angenehm in Ihrem Körper.

Das sagt eine Frau* mit Gewalt-Erfahrung:

„Es geht mir besser, wenn ich in den Park gehe und an der frischen Luft bin. Da habe ich dann das Gefühl, dass ich tief Luft holen kann.”

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at



Übungen für den Notfall

Übungen für die Gedanken

Hier finden Sie Übungen,
die Ihnen helfen können,
wenn Sie unangenehme Gedanken haben.
Und auf andere Gedanken kommen wollen.

Übungen: Ablenkung

Manchmal drehen sich alle Gedanken im Kopf.
Hier finden Sie ein paar Beispiele,
wie sie den Gedanken-Kreisel stoppen können.

- 5 rote, 5 blaue oder 5 grüne Gegenstände im Raum suchen.
  Sagen Sie die Namen der Gegenstände.
- Von 10 rückwärts zählen.
  Von 100 rückwärts zählen.
- Wählen Sie einen Gegenstand im Raum.
  Beschreiben Sie den Gegenstand ganz genau.
  Welche Farbe hat der Gegenstand?
  Welche Form hat der Gegenstand?
  Wie groß ist der Gegenstand?
  Wo ist der Gegenstand?
  Wofür braucht man den Gegenstand?
- Denken Sie sich eine Geschichte aus.
- Malen Sie ein Bild.
- Malen Sie ein Bild aus.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung:
Tresor-Übung

Manchmal werden die Erinnerungen an schlimme Erlebnisse zu viel.
Dann fühlt es sich so an,
als ob die schlimmen Erinnerungen nicht mehr auszuhalten sind.
Hier kann die Tresor-Übung helfen.
Die Übung können Sie alleine machen,
oder mit Unterstützung.
Sie können sich die Übung zum Beispiel vorlesen lassen.
Es gibt auch ein Video zu der Übung.
Das Video hat der
Psychologische Dienst der Magistrats-Abteilung 11
der Stadt Wien gemacht.
Das ist der Link: **www.tiny.cc/tresor-uebung**

Stellen Sie sich einen sicheren Behälter vor.
Zum Beispiel einen Tresor,
eine Kiste, ein Schließ-Fach oder eine Tasche.
Stellen Sie sich den Behälter ganz genau vor.
Welche Farbe hat er?
Welches Material?
Welche Form?
Wie groß ist er?
Wo ist der Behälter?
Unter Wasser, auf der Erde oder unter der Erde?
Ist der Behälter in einem Haus?
Wie können Sie den Behälter verschließen?
Mit einem Schlüssel, mit einem Finger-Abdruck
oder einem Pass-Wort?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Oder mit einem Zauber-Spruch?
Jetzt legen Sie alles,
was Ihnen zu viel ist, in den Behälter.

Zum Beispiel:
Erinnerungen, Bilder, Gedanken, Gefühle, Sätze.
Überlegen Sie,
ob Sie wirklich alles hinein gegeben haben.
Verschließen Sie den Behälter.
Schauen Sie,
ob er auch wirklich gut verschlossen ist.
Geben Sie den Behälter an einen sicheren Ort.
An einen Ort,
wo er nicht weg kann.
Sie selbst gehen jetzt ganz weit weg von diesem Ort.

Übung: Schutz-Hülle

In manchen Momenten sind Begegnungen
mit anderen Menschen schwierig.
Es kann helfen sich eine Schutz-Hülle vor zu stellen.
Diese beschützt Sie dann.

Denken Sie sich Ihre Schutz-Hülle aus.
Die Schutz-Hülle geht über Ihren ganzen Körper.
Wie schaut die Schutz-Hülle aus?
Aus welchem Material ist sie?
Ist sie so durchsichtig wie ein Schleier?
Welche Farbe hat die Schutz-Hülle?
Hat sie nur eine Farbe oder mehrere?
Ist das Material fest?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

So wie eine Schutz-Weste?
Egal, welches Material Sie aussuchen,
Sie sollen sich sicher fühlen.

Überlegen Sie,
wie Sie die Schutz-Hülle mitnehmen können:
Vielleicht können Sie die Schutz-Hülle
mit einer Hand-Bewegung ganz klein machen.
Dann passt Sie gut in Ihre Hosen-Tasche.
Mit einer weiteren Hand-Bewegung
wird die Schutz-Hülle wieder groß.
Wenn Sie Hilfe brauchen,
ist die Schutz-Hülle sofort da.

Übung:
Ich tröste mich

Umarmen Sie sich selbst.
Denken Sie an das Kind, an die Jugendliche oder an die Frau,
die Sie waren, als Ihnen etwas Schlimmes passiert ist.
Sagen Sie:
„Es war schlimm, was du erlebt und durchgemacht hast.
Das war wirklich hart.
Es ist dir passiert, aber jetzt ist es vorbei.“
Sie können sich noch weitere Sätze überlegen,
mit denen Sie sich trösten können.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übungen für die Sinne

Sie finden hier Übungen für alle 5 Sinne:
Spüren, Sehen, Schmecken, Riechen, Hören.
Die Übungen für die Sinne sind sehr gut geeignet,
wenn Ihre Anspannung gerade hoch ist.

Jede Frau*
spürt ihre Sinne anders.
Für manche Frauen* ist zum Beispiel
das Spüren sehr wichtig.
Für andere Frauen* ist zum Beispiel
das Riechen wichtig.

Übung:
Welche Sinne sind mir wichtig?

Hier finden Sie Beispiele.

Spüren

- Mit einem Gummi-Band spielen.
  Zwischen den Fingern spannen oder aufs Hand-Gelenk geben.
  Dann daran ziehen.
  Das Gummiband schnalzt dann auf die Hand.
- Mit einem Ball,
  zum Beispiel einem Igel-Ball oder Sand-Ball spielen.
  Über die Arme oder Hand-Flächen rollen.
  Oder fest drücken.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

- Eis in den Mund
  oder auf die Haut legen.
- Abwechselnd kalt und warm duschen.
- Sich selbst umarmen.
  Sich umarmen lassen.
- Sich selbst massieren.
  Sich massieren lassen.
- Ein warmes oder kaltes Fußbad nehmen.
- Tief einatmen und tief ausatmen.
- Sich selbst abklopfen.
  Klopfen Sie mit der Hand Ihren ganzen Körper ab.
  Ihre Füße, Beine, Arme, Ihren Bauch, Ihren Po,
  Ihre Schultern und Ihren Kopf.
- Barfuß laufen, im Gras oder am Balkon.
- Ein Kuschel-Tier drücken.
- Sich eincremen.
- Sich eine Wärme-Flasche auf den Bauch legen.

Sehen

- Farben in der Nähe finden.
- Die schönste Farbe im Raum suchen und anschauen.
- Einen Gegenstand ganz lange anschauen.
  Zum Beispiel: eine Wolke, eine Pflanze, den Sternen-Himmel
  oder die eingeschaltete Wasch-Maschine.
- Einen Gegenstand ansehen, der glitzert oder ganz grell ist.
  Der Gegenstand kann selber gebastelt sein.
- Bilder von Tieren anschauen.
- Fotos von schönen Erlebnissen
  oder lieben Menschen anschauen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Schmecken

- Scharfe oder saure Kaugummis kauen.
  Oder Zuckerl lutschen.
- Etwas sehr Kaltes lutschen.
  Anis, Kümmel oder Pfeffer-Körner kauen.
- Scharfen Senf essen.
- Auf etwas Scharfes beißen.
- In rohen Knoblauch beißen.
  Oder in eine Zwiebel.
- Zitronen-Saft trinken.
  Oder in eine Zitrone beißen.

Riechen

- An einem Öl riechen.
  Zum Beispiel: Pfefferminz-Öl, Lavendel-Öl, Zirben-Öl.
- An Essig riechen.
- An einem guten Duft riechen.
  Zum Beispiel: Seife, Parfum, Creme.
- An Tiger-Balsam riechen.
  Das ist eine Creme gegen Kopf-Schmerzen.
- An Blumen riechen.
- Ein Räucher-Stäbchen anzünden.

Hören

Lieblings-Musik hören.

- Musik machen.
  Zum Beispiel: trommeln, singen, rasseln,
  in die Hände klatschen, klopfen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

- Den Geräuschen in der Wohnung
  oder auf der Straße zuhören.
- Beruhigende Geräusche anhören.
  Zum Beispiel: Meeres-Rauschen, Entspannungs-Musik.
- Einem Zimmer-Brunnen zuhören.

Übungen bei Wut

Manchmal wird das Gefühl der Wut so stark,
dass Sie sich hilflos fühlen.
Es fühlt sich so an,
als könnten Sie die Wut nicht mehr kontrollieren.

Die Übungen,
die Sie hier finden, können Ihnen helfen,
Kontrolle über Ihre Wut zu bekommen.
So können Sie die Wut rauslassen,
ohne sich oder anderen weh zu tun.

Übung:
Die Wut in den Polster schlagen

Schlagen Sie mit den Fäusten in einen Polster.
Oder in eine Decke, oder in eine Matratze.
Sie können dabei schimpfen oder schreien.
Alles, was in Ihnen steckt und raus will,
soll raus.
Der Polster hält das aus.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung:
Ich male ein Wut-Bild

Sie brauchen Farben und Papier.
Und schon können sie drauflos malen.
Das Bild kann ganz durcheinander sein.
Oder Sie malen,
was Sie wütend macht.
Sie können dabei schimpfen oder schreien.
Alles, was da in Ihnen steckt und raus will,
soll aufs Papier.

Malen Sie bis Sie merken,
dass sich die Wut verändert.
Sie können überlegen, was Sie mit dem Bild machen.
Sie können es aufheben.
Dann können Sie es später wieder anschauen
und die ganze Energie und Kraft vom Bild spüren.
Sie können es auch einfach wegschmeißen.
Dann sind Sie die Wut los.
Sie können mit dem Bild machen, was Sie wollen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Ideen: Was kann ich tun?

Wenn Sie sich gerade schlecht fühlen,
haben Sie vielleicht den Eindruck:
Mir fällt nichts ein,
worauf ich Lust habe.
Hier finden Sie Ideen für solche Momente.

Probieren Sie aus,
was Ihnen gefällt.
Wenn Sie wollen,
machen Sie sich Ihre eigene Liste.
Wir haben die Ideen in 7 Bereiche aufgeteilt:

- ➜ Bewegung
- ➜ Mein Zuhause
- ➜ Körper
- ➜ Kreativität
- ➜ Unterhaltung
- ➜ Gefühle raus lassen
- ➜ Soziale Kontakte

Das sagt eine Frau* mit Gewalt-Erfahrung:

„Wenn ich male und Musik höre,
werde ich ganz ruhig und das Herz
schlägt nicht mehr so schnell."

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

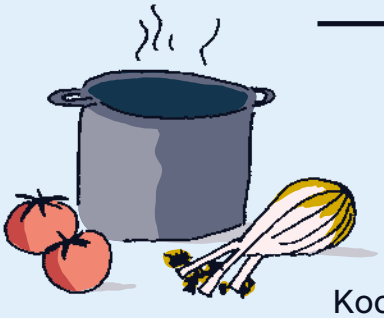
Bewegung

Spazieren gehen.
Spazieren fahren.
In der Stadt
oder in der Natur.

Sport machen.
Zum Beispiel: Laufen,
Fahrrad-Fahren,
Schwimmen, Ballspielen.

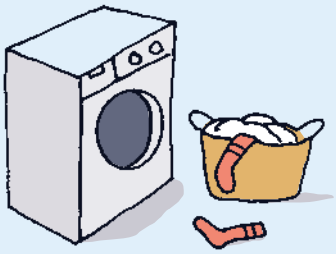
Tanzen.

Mein Zuhause



Kochen.

Im Garten arbeiten.

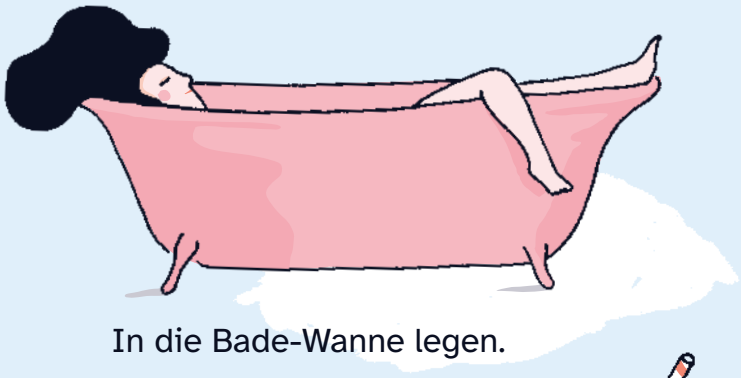


Aufräumen, Hausarbeit machen.

Pflanzen gießen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Körper



In die Bade-Wanne legen.

Schminken,
schön machen,
Nägel lackieren.

Etwas Gutes essen
oder trinken.

Kreativität

Ins Tagebuch schreiben.

Singen.
Zum Beispiel ein
Lieblingslied hören
und laut mitsingen.

Malen oder zeichnen.
Ausmal-Bilder bemalen,
oder eigene Bilder malen.
Mit wenigen Farben
oder mit sehr vielen Farben.

Basteln.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Unterhaltung

Lesen.
Zum Beispiel ein Märchen.

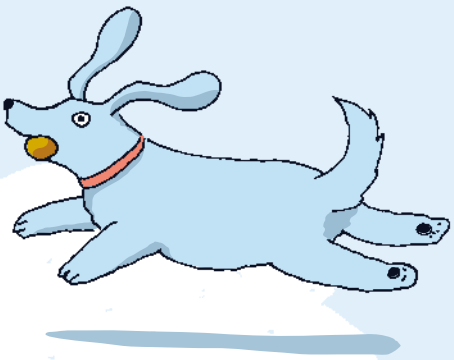
Ein Videospiel spielen.
Einen Film oder
eine Serie anschauen.

Lustige oder schöne
Videos auf YouTube anschauen.
Das ist der Link: **www.youtube.com**

Musik hören.

Sich etwas Schönes kaufen.

Ein Hör-Buch anhören.



Mit Tieren spielen.
Mit Kuschel-Tieren spielen.

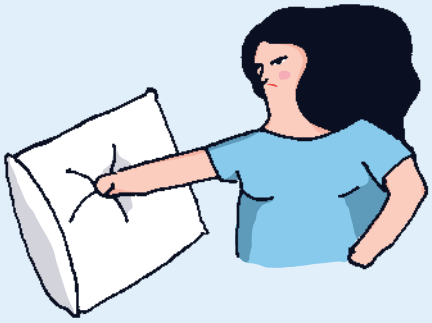
Etwas sammeln.
Zum Beispiel schöne Steine.
Die Steine können Sie auch bemalen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

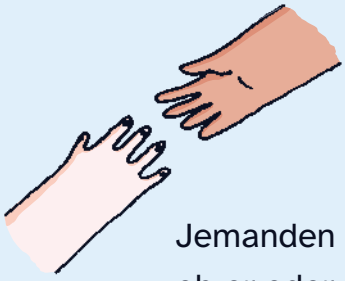
Gefühle raus lassen

Weinen.
Die Tränen fließen lassen.

Schreien.
Am Boden aufstampfen oder in einen Polster schlagen.



Soziale Kontakte



Jemanden fragen,
ob er oder sie Hilfe braucht.

Mit einer Freundin* oder einem Freund* video-telefonieren.

Eine Freundin* oder einen Freund* treffen.
Jemanden besuchen.

Mit einem Menschen reden,
dem Sie vertrauen.
Bei einem Sorgen-Telefon anrufen.
Zum Beispiel bei der Telefon-Seelsorge.
Das ist die Nummer: 142

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Teil 4:
Übungen für gute Zeiten

Meine Kräfte
erkennen und ausbauen

➜ Mich selber besser kennen lernen

➜ Kraft-Quellen

➜ Buch-Tipps

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Eine Trauma-Folge kann sein,
dass es Ihnen sehr schwer fällt,
Ihre Kräfte zu spüren.

Hier finden Sie Übungen
damit Sie Ihre eigenen Kräfte erkennen
und ausbauen können.
Die Übungen sind für Zeiten,
in denen Sie sich gut fühlen.
Die Übungen sollen helfen,
dass Sie sich öfter und länger gut fühlen können.

In den Übungen finden Sie viele Fragen.
Wenn Sie wollen,
können Sie Ihre Antworten sammeln.
Zum Beispiel:
Schreiben oder kleben Sie die Antworten auf ein Plakat.
Schreiben Sie die Antworten in eine Mappe.
Dann erinnern Sie sich beim nächsten Mal leichter.
Sie können das Plakat oder die Mappe
in Ihren Kraft-Rucksack geben.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Mich selber besser kennen lernen

Übung:
Ich lerne mich besser kennen

Diese Übung kann gut für Sie sein,
wenn Sie sich besser kennen lernen wollen.

Wenn wieder schwierige Zeiten kommen,
können Ihnen die Antworten aus dieser Übung helfen!

- **Was mag ich?**
  Zum Beispiel: Spaghetti.
- **Was mag ich nicht?**
  Zum Beispiel: laute Musik.
- **Was mache ich gerne?**
  Zum Beispiel: Fernsehen.
- **Was mache ich nicht gerne?**
  Zum Beispiel: Abwaschen.
- **Was mag ich an mir?**
  Zum Beispiel: meine Füße.
- **Worauf bin ich stolz?**
  Zum Beispiel: auf ein selber gemaltes Bild.
- **Was mögen andere an mir?**
  Zum Beispiel: dass ich gut zuhören kann.
- **Was bringt mich zum Lachen?**
  Zum Beispiel: Witze.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung:
Die eigenen Bedürfnisse erkennen

Wenn es Ihnen schlecht geht,
können Sie manchmal nicht gut spüren:
Was brauche ich gerade?

Diese Fragen können Ihnen dabei helfen:

- ➜ Wo spüre ich das unangenehme Gefühl in meinem Körper?
- ➜ Was denke ich über dieses Gefühl?
- ➜ Sagt mir dieses Gefühl etwas?
- ➜ Was brauche ich jetzt?
- ➜ Worauf habe ich Lust?
- ➜ Was will ich gerne machen?
  Zum Beispiel: Tee trinken, spazieren gehen, schlafen,
  mit jemandem reden.
  Auf den Seiten 72 bis 75 finden Sie mehr Ideen.

Übung:
Welche Menschen tun mir gerade gut?

Es gibt verschiedene soziale Kontakte.
Zum Beispiel:
Familien, Freundinnen* und Freunde*,
Bekannte, Mitbewohnerinnen* und Mitbewohner*,
Arbeits-Kolleginnen* und Arbeits-Kollegen*,
Betreuerinnen* und Betreuer*.

Nicht mit jeder Person kann
oder will ich über alles reden.
Nicht mit jeder Person kann
oder will ich alles tun.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Es ist wichtig herauszufinden:
Wer tut mir gerade gut?
Mit wem will ich gerade Zeit verbringen?

Diese Fragen können Ihnen dabei helfen:

- ➜ Mit wem bin ich gerne zusammen?
- ➜ Warum bin ich mit der Person gerne zusammen?
- ➜ Mit wem kann ich über Probleme reden?
- ➜ Mit wem kann ich Spaß haben?
- ➜ Wer unterstützt mich im Alltag?
- ➜ Mit wem arbeite ich gerne zusammen?

Übung: Meine Erfahrungen helfen mir

Erfahrungen,
die Sie gemacht haben,
können Ihnen in der Zukunft helfen.
Finden Sie heraus,
welche guten Erfahrungen sie gemacht haben.

Diese Fragen können Ihnen dabei helfen:

- ➜ Was hat mir schon einmal geholfen,
  wenn es mir schlecht gegangen ist?
- ➜ Wie habe ich Probleme gelöst?
- ➜ Was habe ich in meinem Leben schon alles geschafft?
- ➜ Wie bin ich mit Problemen umgegangen?

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Kraft-Quellen

Manchmal ist es schwer
seine eigenen Kräfte und Stärken zu spüren.
Hier finden Sie Übungen für solche Momente.

Übung:
Mein Kraft-Bild malen

Malen Sie das Bild,
wenn es Ihnen gut geht.
Malen Sie das Bild an einem bequemen Platz.
Vielleicht wollen Sie dabei Musik hören.
Sie können einfach drauflos malen.
Welche Farbe hat Ihre Kraft?
Welche Form hat Ihre Kraft?
Probieren Sie einfach.
Es muss Ihnen nicht gleich gefallen.
Vielleicht braucht es mehrere Bilder.
Die Bilder können Sie in eine Mappe geben.
Wenn Sie sich das nächste Mal kraftlos fühlen,
schauen Sie die Bilder an.
Vielleicht spüren Sie Ihre Kraft dann wieder.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung:
Mein Kraft-Tier

Für manche Menschen sind Tiere
eine Kraft-Quelle.
Zum Beispiel:
Haus-Tiere, Stoff-Tiere oder Phantasie-Tiere.

Setzen Sie sich hin.
Oder legen Sie sich hin.
Sie können auch stehen.
Es soll sich für Sie angenehm und sicher anfühlen.
Ihr Ober-Körper soll gerade sein.
Sie können die Augen schließen.
Machen Sie sich auf die Suche nach Ihrem Kraft-Tier.

- ➜ Was ist es für ein Tier?
  Sieht es einem anderen Tier ähnlich?
  Oder ist es ein ganz eigenes Tier?
- ➜ Wie groß ist es?
- ➜ Welche Farbe hat es?
- ➜ Wie schauen die Ohren aus?
- ➜ Wie schaut das Fell aus?
- ➜ Welche Zähne hat das Kraft-Tier?

Wenn Sie Ihr Kraft-Tier vor sich sehen,
können Sie ihm einen Namen geben.
Sie können Ihr Kraft-Tier zeichnen.
Sie können es auch einfach nur in Ihrem Kopf behalten.
Wenn Sie das nächste Mal Unterstützung brauchen,
holen Sie Ihr Kraft-Tier.
Sie können sich dann stärker und kräftiger fühlen.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Übung:
Meine Bilder-Sammlung

Schöne Bilder können eine Kraft-Quelle
für schwierige Momente sein.
Sie können beruhigend wirken.
Die Bilder können Sie auf andere Gedanken bringen.

Sammeln Sie Postkarten, Fotos
oder schneiden Sie Bilder aus,
die Sie mögen.
Es können Landschaften, Menschen oder Tiere sein.
Oder vieles mehr.
Geben Sie die Bilder in eine Schachtel.
Wenn Sie sich schlecht fühlen,
können Sie die Bilder anschauen.

Das sagt eine Frau* mit Gewalt-Erfahrung:

„Ich habe ein Schutztier. Einen Löwen.
Der passt auf mich auf, dass mir nichts passiert
und dass ich gut durch den Tag komme."

„Ich liebe meine Stofftiere. Wenn es mir
schlecht geht, drücke ich sie ganz fest
an meinen Bauch."

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Buch-Tipps

Es gibt viele Bücher mit Übungen zum
Entspannen und zum Wohl-Fühlen.
Diese Bücher sind nicht in Leichter Sprache geschrieben.
Hier sind 4 Beispiele:

- Luise Reddemann und Cornelia Dehner Rau:
  Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden.
  Ein Übungsbuch für Körper und Seele.
  Trias-Verlag 2020.

- Norman Schmid:
  Mein Weg in die Entspannung.
  Facultas/Maudrich-Verlag 2020.

- Michaela Huber:
  Der geborgene Ort.
  Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress.
  Junfermann-Verlag 2015.

- Fabienne Berg:
  Mut, Kraft und Liebe wünsche ich dir.
  Heilende Fantasie- und Entspannungsreisen für Erwachsene
  mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit.
  Junfermann-Verlag 2012.

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Woher haben wir unsere Informationen?

Die Informationen in diesem Buch haben wir zum Teil aus Büchern genommen.
Ein Teil dieser Bücher steht schon bei „Buch-Tipps".
Außerdem haben wir diese Bücher verwendet:

- Andreas Maercker:
  Posttraumatische Belastungsstörungen.
  Springer-Verlag 2013.

- Martin Bohus und Martina Wolf-Arehult:
  Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten.
  Schattauer-Verlag 2018.

- Matthias Berking:
  Training emotionaler Kompetenzen.
  Springer-Verlag 2015.

Wer hat das Buch gemacht?

Verein NINLIL
Der Verein Ninlil hat viele Angebote,
die Frauen mit Behinderungen stärken.
Hier finden Sie mehr Informationen dazu: www.ninlil.at
An diesem Buch haben viele Ninlil-Frauen* mitgearbeitet:
Elisabeth Udl, Maria Köberl, Barbara Zorman,
Elisabeth Magdlener, Isabell Naronnig, Sandra Mader

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen
Das sind Maria Seisenbacher und Elisabeth Laister.
Sie arbeiten mit Leichter und Einfacher Sprache.
Sie machen Broschüren in Leichter Sprache.
Das ist die Internet-Seite: **www.leichtlesen.at**

Marie-Theres Holzner
Sie ist Klinische Psychologin.
Sie hat eine eigene Praxis.
Und arbeitet bei verschiedenen Organisationen.
Sie arbeitet mit Menschen mit Gewalt-Erfahrung.
Und mit Menschen, die gewalttätig sind.
Sie hat viel Erfahrung mit Menschen mit Trauma-Folgen.
Das ist die Internet-Seite: **www.praxis-holzner.at**

Barbara Hoffmann – The Graphic Society
Sie ist Grafikerin und Illustratorin.
Sie hat schon andere Broschüren in Leichter Sprache gestaltet.
Und die Zeichnungen gemacht.
Gemeinsam mit Elke Bauer hat sie in Wien eine Firma.
Die Firma heißt: The Graphic Society.
Dort machen sie Zeichnungen,
gestalten Zeitschriften und Bücher.
Das ist die Internet-Seite: **www.graphicsociety.at**

Prüfgruppe
Diese Frauen haben den Text auf Verständlichkeit überprüft:
Iris Kopera, Luise Jäger und Lucia Vock
Der Titel Kraft-Rucksack ist in der Prüfgruppe entstanden.

Hermann Niklas
Er hat das Buch gelesen und Recht-Schreibfehler ausgebessert.

Barrierefreie Nachbearbeitung: **gugler* MarkenSinn**

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

© Ninlil (ZVR 336023312), LeichtLesen (ZVR 666237775)

Ninlil Empowerment und Beratung für Frauen mit Behinderung

Verein Leicht Lesen http://verein.leichtlesen.at Texte besser verstehen

Dieses Buch wurde bezahlt von:

Bundeskanzleramt

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Die Arbeit von Ninlil wird bezahlt von:

Stadt Wien | Frauenservice Wien

Bundeskanzleramt

Fonds Soziales Wien – Für die Stadt Wien

Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Alle Übungen auf einen Blick

Welche Gefühle habe ich gerade? ..... Seite **36**
Atmen ..... Seite **38**
Alle Sinne einschalten ..... Seite **40**
Anspannung erkennen ..... Seite **43**
Meine Früh-Warnzeichen kennen ..... Seite **46**
Früh-Warnzeichen rechtzeitig spüren ..... Seite **46**
So ist das jetzt gerade ..... Seite **48**
Einatmen und Ausatmen ..... Seite **53**
Muskel-Entspannung ..... Seite **54**
Atem anhalten ..... Seite **56**
Mein Herz-Schlag ..... Seite **56**
Der Boden ..... Seite **57**
Die Farbe ..... Seite **57**
Gutes und Schwieriges ..... Seite **58**
Ablenkung ..... Seite **60**
Tresor-Übung ..... Seite **61**
Schutz-Hülle ..... Seite **62**
Ich tröste mich ..... Seite **63**
Welche Sinne sind mir wichtig? ..... Seite **64**
Die Wut in den Polster schlagen ..... Seite **67**
Ich male ein Wut-Bild ..... Seite **68**
Ich lerne mich besser kennen ..... Seite **77**
Die eigenen Bedürfnisse erkennen ..... Seite **78**
Welche Menschen tun mir gerade gut? ..... Seite **78**
Meine Erfahrungen helfen mir ..... Seite **79**
Mein Kraft-Bild malen ..... Seite **80**
Mein Kraft-Tier ..... Seite **81**
Meine Bilder-Sammlung ..... Seite **82**

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at

Frauen* mit Gewalt-Erfahrung
haben oft noch lange danach
Probleme mit den Folgen.

Aber alle haben Kraft in sich.
Kraft, die sie gebraucht haben,
die Gewalt zu überstehen.

Wir hoffen,
dieses Buch hilft, die Kraft zu spüren.
Und neue und andere Kräfte zu finden.

Alle Frauen* haben das Recht
auf ein gutes Leben ohne Gewalt!

Hier finden Sie die Internet-Seite zum Buch:
www.kraft-rucksack.at

© Verein Ninlil und Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen – www.kraft-rucksack.at