

DER KLEINE SEELENRETTER

Meine Triggerliste

Auslösende Situation	Möglicher Hintergrund, meine Gefühle, Gedanken, Hypothesen ...

Meine Schatzkiste

Ihre persönliche Schatzkiste ist Ihr individueller Erste-Hilfe-Kasten für emotionale Notfälle. Statt mit Pflaster, Mullbinden und Schere füllen Sie diese Kiste mit Dingen, die Sie persönlich beruhigen können, die Ihnen ans Herz gewachsen sind und die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern können.

In der emotionalen Krise sorgen Sie zunächst für Ruhe, Reizabschirmung und ziehen sich zurück an einen Wohlfühlort. Öffnen Sie dann Ihre Kiste. Vermutlich liegen darin Ihre persönliche Schatz*liste* und andere hilfreiche Tools, die Ihr Befinden positiv beeinflussen können. Im Folgenden finden Sie einige Ideen, mit denen Sie Ihre persönliche Kiste noch ausstatten können. Bedenken Sie, dass es sich hier nur um Anregungen handelt. In Ihrer Kiste können völlig andere Dinge liegen – wichtig ist ausschließlich, dass es für Sie passt.

Achtung: Vermutlich wird es auch Situationen geben, in denen Sie den ganzen Kasten durchprobieren, doch nichts hilft. Denken Sie jetzt bitte ans Skalieren. Skalieren Sie von 0 bis 100 Ihren Stresszustand. Auch wenn Sie in schlimmsten Krisen danach nicht vollständig reguliert sind, so haben Sie sich doch Gutes getan und die Situation nicht weiter eskalieren lassen. Registrieren Sie die kleinste Verbesserung auf Ihrer individuellen Stress-Skala und bedanken Sie sich dafür. Beispiele für Schatzkisteninhalte:

- Fotos von meinen Lieben
- Musiklisten, CDs oder USB-Sticks
- Seifenblasen
- meine Lieblingskekse oder -schokolade
- ein altes Kuscheltier oder Spielzeug aus meiner Kindheit
- ein Springseil
- eine Weltkarte mit der Markierung von Orten, in denen ich schon war
- Listen, Briefe oder USB-Sticks mit Notizen und Aufnahmen aus Zeiten, in denen es mir richtig gut geht
- Fotobuch meiner Lieblingsreise

Meine Schatzliste

Für mich persönlich wichtige Erkenntnisse	Verknüpfung mit bisherigen Erfahrungen und Wissen

Für mich persönlich wirksame Tools

Literatur zum Weiterlesen

- Croos-Müller, C. (2017): Alles gut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. München (Kösel).
- Croos-Müller, C. (2012): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München (Kösel).
- Damasio, A. (2021): Wie wir denken, wie wir fühlen. Die Ursprünge unseres Bewusstseins. München (Hanser).
- Doidge, N. (2017): Neustart im Kopf. Wie wir unser Gehirn selbst reparieren. Frankfurt/M. (Campus).
- Gross, J. (2015): Emotion regulation. Current status and future prospects. *Psychological Inquiry* 26 (1): 1–26.
- Hüther, G. u. R. Burdy (2022): Wir informieren uns zu Tode. Ein Befreiungsversuch für verwickelte Gehirne. Freiburg (Herder).
- Loew, T. H. u. M. Pfeifer (2019): Langsamer atmen, besser leben. Eine Anleitung zur Stressbewältigung. Gießen (Psychosozial).
- Maslow, A. H. (1981): Motivation und Persönlichkeit. Reinbek (Rowohlt).
- Perrig-Chiello, P. (2017): Wenn die Liebe nicht mehr jung ist: Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht. Göttingen (Hogrefe).
- Röder, M. (2022): Der kleine Sexretter. Unterschiedliches Verlangen und die drei Herzstücke langlebiger Erotik. Heidelberg (Carl-Auer).
- Rosenberg, S. (2018): Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagus-Nerv Körper und Psyche ins Gleichgewicht. Kirchzarten (VAK).
- Schnarch, D. (2011): Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft wieder wecken. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Strack, F., L. L. Martin a. S. Stepper (1988): Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobstructive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54 (5): 768–777.
- Walker, M. (2018): Das große Buch vom Schlaf. Die enorme Bedeutung des Schlafs – Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr. München (Goldmann).
- Zanotta, S. (2022): Wieder ganz werden: Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen. Heidelberg (Carl-Auer).

Podcasts und Dokus zum Weiterhören und -sehen

- The Huberman Lab, Andrew Huberman, Neuroscientist, z. B. über Dopamin, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=QmOF0crdyRU> [1.8.2023].
- On Purpose. Health Podcast, Jay Shetty, z. B. Gespräch mit dem Neurowissenschaftler A. Huberman, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=mtGsJ1GTfB4> [1.8.2023].
- The Diary of a CEO, Steven Bartlett, z. B.: Gespräch mit dem Schlafwissenschaftler Matthew Walker, verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=Us8n8VBQn_c [1.8.2023].
- Arte Doku, z. B. »Die Dopamin-Falle«, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=5vk2RkULrNA>, oder »Süchtig nach Dopamin«, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=YasgsotwgrY>, oder »Die Bewegungskrise«, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=5lILXqLPkqY> [1.8.2023].
- Dinge erklärt – Kurzgesagt, z. B.: »Ein Mittel gegen Unzufriedenheit«, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=HGKn3iUA5M0> [1.8.2023].
- Terra X und Terra X plus, z. B.: »Überdosis: Das volle Glück?«, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=zV3ak261SFc> [1.8.2023].

Monika Röder (2024): Der kleine Seelenretter. Wege zu Selbstregulation, innerer Ruhe und verbundenem Kontakt zu anderen. Heidelberg (Carl-Auer).

Doc Esser (2023): Bist du zu unbeweglich? Endlich schmerzfrei durch Dehnen. Verfügbar unter <https://www.ardmediathek.de/video/alpha-gespraech/schmerzfrei-und-gesund-durch-dehnen/ard-alpha/Y3JpZDovL2JyLmRlL3ZpZGVvL2I3MDVjOTg4LTY5NDMtNGU5Ni1iOWVvLTNjNTFiZDRjOWQ3NQ> [21,2,2024].

Hüther, G.: Meet your Mentor. Gehirnforscher erklärt, wie man gelassen und glücklich wird. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=BTXjvfvG-Gg> [21,2,2024].

Monika Röder (2024): Der kleine Seelenretter. Wege zu Selbstregulation, innerer Ruhe und verbundenem Kontakt zu anderen. Heidelberg (Carl-Auer).