

DER KLEINE SEELENRETTER

Meine Triggerliste

| Auslösende Situation | Möglicher Hintergrund, meine Gefühle, Gedanken, Hypothesen ... |
|---|---|
| <i>Du kommst später heim als geplant.</i> | <i>fühle mich nicht ernst genommen, unwichtig ... Angst, dich zu verlieren ...</i> |
| <i>Wenn du laut wirst ...</i> | <i>Angst, werde ganz klein, kann nicht mehr denken, sprechen ... Erinnerung an meinen cholerischen Vater? ...</i> |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

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

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).

Zum Weiterhören und -sehen: Empfehlungen zu Podcasts und Dokus

Arte Doku.

z. B. »**Die Dopamin-Falle**«, verfügbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=5vk2RkULrNA> [25.3.2024]
oder »**Süchtig nach Dopamin**«, verfügbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=YasgsotwgrY> [25.3.2024]
oder »**Die Bewegungskrise**«, verfügbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=5lILXqLPkqY> [25.3.2024]
oder »**Wie Musik unser Gehirn beeinflusst**«, verfügbar unter:
https://www.youtube.com/watch?v=oz76E_UOvVw [25.3.2024]
oder »**Unbedingt gesund leben?**«, verfügbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=akS5mAlVyTo> [25.3.2024]

Dinge erklärt – Kurzgesagt.

z. B.: »**Ein Mittel gegen Unzufriedenheit**«, verfügbar
unter: <https://www.youtube.com/watch?v=HGKn3iUA5M0> [25.3.2024]
oder über »**Einsamkeit**«, verfügbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA> [25.3.2024]

Terra X.

z. B.: »**Überdosis: Das volle Glück?**«, verfügbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=zV3ak261SFc> [25.3.2024]
oder »**Wie kannst du besser mit Stress umgehen**« mit Leon Windscheid,
verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=6JVbmXB_b4E
[25.3.2024].

37 Grad.

»**Erschöpft und antriebslos**«. Doku über Depression, verfügbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=Q4IRhYUQT38> [25.3.2024]

The Huberman Lab. Andrew Huberman, Stanford Professor und Neuroscientist.

z. B. **Vorlesung über Dopamin**, verfügbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=QmOF0crdyRU> [25.3.2024]
oder **Gespräch über Licht mit Samer Hatar** verfügbar über:
<https://www.hubermanlab.com/episode/dr-samer-hattar-timing-light-food-exercise-for-better-sleep-energy-mood> [25.3.2024]

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 [25.3.2024]

oder **Gespräch mit Esther Perel**, verfügbar unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=nTWXfo7narw> [25.3.2024]

On Purpose. Health Podcast mit Jay Shetty.

z. B. **Gespräch mit dem Robert Waldinger**, Harvard Professor, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=EUqBAcSDpL4> [25.3.2024]

oder **Gespräch mit Daniel Amen** verfügbar unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=90bxNpimtb8> [25.3.2024]

Meet your Mentor.

Gespräch mit Gerald Hüther über Glück, verfügbar unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=BTXjvfvG-Gg> [25.3.2024]

Ein bisschen besser.

Die Macht der Selbstdisziplin. Infovideo über Dopamin:

<https://www.youtube.com/watch?v=2ynnmNTKwCw> [25.3.2024]

NPR.

Cookie Monster Practices Self-Regulation, verfügbar unter:

https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8_jsHk [25.3.2024]

Better than yesterday.

» **How Instant Gratification Is Ruining Your Entire Life**«, verfügbar unter:

https://www.youtube.com/watch?v=jRX_uc9Ud1E

oder » **Dopamine Detox**«, verfügbar unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=9QiE-M1LrZk> [25.3.2024]

oder » **How To Get Out Of A Mental Rut**«, verfügbar unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=PkXeERCNYVo> [25.3.2024]