
mysoulflow · Guide

Selbstverantwortung & emotionale Balance

Ganzheitliche Körperarbeit für deinen Soulflow.

Dieser Guide soll dich empoweren, achtsam und verantwortungsvoll mit deinen Gefühlen umzugehen. Er zeigt dir auf, was im mysoulflow Mentoring möglich ist und wo die Grenzen liegen. Gerade in einem Mentoring-Prozess kannst du auf tiefgehende, emotionale Themen stossen. Hier ist deine Eigenverantwortung gefragt: Spüre in dich hinein, was du gerade brauchst und was dir in diesen Momenten wirklich hilft.

Manchmal können intensive Emotionen oder Trigger überwältigend sein. Genau dann soll dir dieser Guide Orientierung und Halt geben.

Lies diesen Guide in einem ruhigen Moment durch, wenn du dich stabil fühlst. Präge dir die wichtigsten Punkte ein, damit du vorbereitet bist, falls du sie einmal brauchst. Wenn wir stark emotionalisiert sind, ist unser Denken oft nicht mehr so klar. Dann ist es hilfreich, bereits eine Lösung parat zu haben.

Atme tief durch. Erinnere dich daran, dass du niemals alleine bist. Du kannst jede Herausforderung meistern.

Mentoring vs. Therapie

In schwierigen Zeiten ist es essenziell, die richtige Unterstützung zu holen. Dafür ist es wichtig zu verstehen, wann welche Art der Begleitung am besten geeignet ist.

Wann ist das mysoulflow Mentoring passend?

Wenn du...

- ✓ persönlich wachsen möchtest
- ✓ mehr Selbstverbundenheit und Klarheit suchst
- ✓ Blockaden lösen und dein Potenzial entfalten willst
- ✓ eine achtsame Begleitung für deine aktuellen Herausforderungen suchst

Wann ist Therapie der richtige Weg?

Wenn du...

- ! mit tiefgreifenden Ängsten, Traumata oder psychischen Erkrankungen kämpfst
- ! eine intensive emotionale Belastung spürst, die dein Leben stark einschränkt
- ! Vergangenes aufarbeiten möchtest, das dich heute noch belastet

Wichtig: Ein Mentoring kann ergänzend zu einer Therapie hilfreich sein, aber kein Ersatz dafür. Falls du bereits in Therapie bist, kläre mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, ob ein begleitendes Mentoring sinnvoll ist. Ein Mentor begleitet dich dabei, in deine eigene Kraft zu kommen. Es bietet keine Therapie, keine Heilung und keine Traumarbeit.

Du hast Fragen oder bist unsicher, ob Mentoring das Richtige für dich ist? **Melde dich gerne per Mail oder Kontaktformular auf mysoulflow.ch.** Wir finden gemeinsam heraus, was für dich passt.

Unterstützung in akuten Krisen

Wenn du dich in einer akuten Krise befindest oder dringend professionelle Hilfe benötigst, wende dich bitte an spezialisierte Fachstellen. Eine Liste mit Anlaufstellen findest du am Ende dieses Guides.

Was passiert bei einem Trauma?

Nicht jedes belastende Ereignis ist gleich ein Trauma. Ein Trauma wirkt sich oft langfristig auf dein Verhalten und deine Emotionen aus, selbst wenn das ursprüngliche Ereignis bereits lange zurückliegt.

Häufig können bestimmte Auslöser (Trigger) alte Wunden berühren. Das können Gerüche, Orte, Worte, Gesten, Geräusche oder bestimmte Personen und Dynamiken sein.

Eine traumatische Reaktion zeigt sich oft in:

- Intensiven Angstzuständen oder Panik
- Flashbacks oder emotionalen Überwältigungen
- Selbstsabotage oder Erstarrung
- Körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwindel oder Übelkeit

Traumatische Erlebnisse sind individuell. Wenn du das Gefühl hast, dass alte Erfahrungen dein Leben einschränken oder belasten, kann eine professionelle Traumatherapie eine wertvolle Unterstützung sein.

Was tun, wenn ein Trauma getriggert wird?

Wenn wir getriggert werden, schaltet unser Nervensystem in den Überlebensmodus. Der Körper unterscheidet nicht zwischen einer realen Gefahr und einer alten Erinnerung. Einfache Übungen können helfen, das Nervensystem wieder in den Ruhezustand zu bringen:

Bewusstes Atmen

Konzentriere dich auf eine lange Ausatmung. Atme 4 Sekunden tief in den Bauch ein und etwa 6 Sekunden durch den leicht geöffneten Mund aus. Halte Kiefer und Zunge locker.

Beruhigende Atemtechnik (4-7-8)

Diese Atemtechnik aktiviert direkt den Parasympathikus und beruhigt das Nervensystem. Die verlängerte Ausatmung ist dabei der wichtigste Teil:

- Einatmen (4 Sekunden)
- Atem sanft halten (7 Sekunden, nur wenn es sich gut anfühlt)
- Langsam ausatmen (8 Sekunden)

Wiederhole 3 bis 4 Runden. Wenn das Atemhalten sich unangenehm anfühlt, lass es einfach weg und verlängere nur die Ausatmung.

Achtsamkeitsübung (5-4-3-2-1)

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Sinne, um dich wieder im Jetzt zu verankern. Sprich laut aus:

- 3 Dinge, die du siehst
- 3 Dinge, die du hörst
- 3 Dinge, die du fühlst
- 3 Dinge, die du riechst oder schmeckst

Diese Übung bringt dich zurück ins Jetzt, indem sie dich auf das fokussiert, was real in diesem Moment geschieht.

Halt finden

Nimm eine stabile Körperhaltung ein. Setze beide Füße fest auf den Boden oder lehne dich gegen eine Wand. Spüre deinen Körper und die Verbindung zum Boden.

Sensorische Impulse

Wenn du dich stark angespannt fühlst, können sanfte sensorische Impulse helfen, dein Nervensystem wieder zu erden:

- Halte eine Tasse warmen Tee in beiden Händen und spüre die Wärme
- Gehe barfuß auf dem Boden und nimm den Kontakt bewusst wahr
- Angenehme Düfte wie Lavendel oder Sandelholz können das Nervensystem beruhigen

Gedanken aufschreiben

Wenn deine Emotionen stark sind, kann das Niederschreiben deiner Gedanken helfen. Es muss kein zusammenhängender Text sein. Manchmal reicht es, einzelne Worte oder Gefühle zu notieren.

Quick-Tipps für den Umgang mit starken Emotionen

Wut: Energie in Bewegung bringen

- Mach einen schnellen Spaziergang oder eine intensive Atemübung
- Schüttle deinen Körper aus oder stampfe fest mit den Füßen auf den Boden
- Bringe deine Emotionen kreativ auf Papier, zum Beispiel durch Malen, Schreiben oder Musik

Trauer: Raum für deine Gefühle schaffen

- Umarme dich selbst oder lege eine Hand auf dein Herz
- Schreibe deine Gefühle nieder oder gestalte ein kleines Ritual
- Bewege dich intuitiv zur Musik oder lausche Tönen, die dich berühren

Angst: Erdung durch Atem und Natur

- Atme tief in den Bauch ein und lass die Ausatmung länger werden
- Gehe in die Natur, spüre den Boden unter dir und nimm deine Umgebung bewusst wahr
- Verwende beruhigende Sinneseindrücke wie ätherische Öle oder sanfte Musik

Überforderung: Stabilität und Klarheit schaffen

- Erstelle eine einfache Prioritätenliste: Was ist der nächste kleine, machbare Schritt?
- Atme tief durch und fokussiere dich auf eine beruhigende Sinneswahrnehmung
- Setze sanfte Zeitlimits: 10 Minuten bewusst nichts tun und nur auf deinen Atem konzentrieren

Einsamkeit: Verbindung aufbauen

- Schicke jemandem eine Nachricht, auch wenn es nur ein "Ich denke an dich" ist
- Lege beide Hände auf dein Herz und atme bewusst in deinen Brustraum
- Verbringe Zeit mit einem Tier oder in der Natur

Frustration: Kreativen Ausdruck finden

- Drehe Musik auf und bewege dich intuitiv, um die Spannung loszulassen
- Male oder kritzle wild auf ein Blatt Papier, ohne darüber nachzudenken
- Setze klare Grenzen und sprich deine Bedürfnisse aus

Schuldgefühle: Selbstmitgefühl aktivieren

- Stelle dir vor, du sprichst mit deinem jüngeren Selbst. Würdest du so hart zu ihm sein?
- Schreibe einen Brief an dich selbst (du musst ihn nicht abschicken)
- Erwähne dich daran, dass du ein Mensch bist, der wächst und lernt

Selbstzweifel: Verbindung zum inneren Kern stärken

- Schreibe 5 Dinge auf, die du in deinem Leben bereits gemeistert hast

- Sprich eine positive Affirmation laut aus: "Ich bin genug. Ich bin auf meinem Weg."
- Gehe spazieren und stelle dir vor, du gehst Schritt für Schritt in dein Vertrauen hinein

Unruhe und Getriebenheit: In die Langsamkeit eintauchen

- Trinke eine Tasse Tee oder Wasser, ganz bewusst, Schluck für Schluck
- Lege dich auf den Boden, spüre die Erde unter dir und atme in die Länge
- Fokussiere deinen Blick auf einen einzigen Punkt und bleib dabei

Hoffnungslosigkeit: Kleine Schritte ins Vertrauen

- Finde eine Sache, die heute ein bisschen besser war als gestern
- Erwinnere dich an einen Moment, in dem du schon einmal schwierige Zeiten überstanden hast
- Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist, auch wenn es schwerfällt

Innere Anspannung und Druck: Spannung bewusst entladen

- Schüttle deinen Körper 2 bis 3 Minuten durch, von den Zehen bis zum Kopf
- Atme kraftvoll durch den Mund aus, als würdest du eine Last von dir pusten
- Lege deine Hände auf den Bauch und wiederhole: "Ich darf loslassen. Ich bin sicher."

Anlaufstellen bei psychischen Krisen (Schweiz)

Manche Themen sind zu gross, um sie alleine zu tragen. Professionelle Unterstützung zu suchen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche. Wenn du das Gefühl hast, dass dich deine Emotionen überwältigen oder du aus eigener Kraft nicht weiterkommst, zögere nicht, eine der folgenden Stellen zu kontaktieren.

Telefonseelsorge (Die Dargebotene Hand)

Telefon: **143** (kostenlos und anonym) | www.143.ch

Pro Juventute

Telefon: **147** (kostenlos und anonym) | www.147.ch

Elternnotruf

Telefon: **0848 35 45 55** | www.elternnotruf.ch

Ärztlicher Notfalldienst

Telefon: 1811

Psychiatrischer Notfall / Notruf

Telefon: **144** (bei akuter Lebensgefahr)

Krisenintervention Schweiz

Telefon: **052 208 03 20** (Bürozeiten) | www.kriseninterventionschweiz.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychologie

www.psychologie.ch

Weitere Ressourcen & Begleitung

Bleib in Verbindung:

- **Soul-Letter** Impulse, Rituale und ehrliche Worte: mysoulflow.ch/newsletter
- **Podcast** Übungen und Gespräche für deinen Soulflow: [Spotify](#) und [YouTube](#)
- **Instagram** Einblicke und Inspiration: [@mysoulflow.ch](https://www.instagram.com/mysoulflow.ch)

Affirmationen für herausfordernde Momente

Ich bin stark und finde meinen eigenen Weg.

Ich darf mir Hilfe holen, wenn ich sie brauche.

Ich bin wertvoll, so wie ich bin.

Ich vertraue meinem Prozess.

Lies diese Affirmationen in herausfordernden Momenten bewusst durch oder sprich sie laut aus.

Du bist wertvoll. Du bist nicht allein.

Dein Weg ist einzigartig. Du darfst ihn in deinem Tempo gehen.