



## Erste Hilfe

### Psychoedukation:

**Es gibt es kein Patentrezept zur Bewältigung von traumatischen Erlebnissen.**

**Beachte: Nicht du bist verrückt, sondern dass, was du erlebt hast, ist verrückt. Auch wenn du unter teils merkwürdig anmutenden und oftmals sehr heftigen Beschwerden leidest, bist du nicht verrückt.**

### Übung zur Eigenreflexion:

Denke dir eine Situation in deinem Leben aus, die ein Schock für dich war.

Stellen dir folgende Fragen:

Was hat mir früher bei Schwierigkeiten oder Problemen geholfen?

---

---

Auf wen konnte ich mich verlassen?

---

---

Was hat mir gutgetan?

---

---

Was würde mir jetzt guttun?

---

---



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

**Distanzieren / Ablenken:** Was hilft mir, mich abzulenken:

---

---

Was brauche ich in diesen Momenten (wenn ich von Erinnerungen überflutet werde):

---

---

Ein bewusstes Ablenken oder Vermeiden kann in der Anfangszeit durchaus hilfreich sein.

### **Alpträume**

Wenn du nachts durch Alpträume an das Ereignis in Panik aufschreckst, lenken dich bewusst von den Bildern und den belastenden Gedanken ab. Was lenkt dich ab?

---

### **Anspannung abbauen:**

Was hilft mir, Anspannung abzubauen?

---

---

### **Regulieren:**

Was hilft mir meine innere Unruhe zu beruhigen? Was wirkt beruhigend?

---

---



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Es kann vorkommen, dass Aktivitäten, die dir früher etwas bedeutet und dir Spaß und Freude gemacht haben, im Moment nicht abgerufen werden können. Aufgrund der inneren Anspannung funktioniert einiges nicht mehr so selbstverständlich wie früher. Setz dich auch hier nicht unter Druck – auch wenn es schwerfällt.

### **Pausen machen/ Zeit zur Erholung einplanen**

Wo erhole ich mich am meisten? Was tut gerade gut?

---

### **Hilfe in Anspruch nehmen:**

Du bestimmst, ob und mit wem du über die traumatischen Erfahrungen sprechen willst oder ob und mit wem nicht.

Rede mit vertrauten Menschen dann, wenn dir danach zumute ist.

Ziehe dich zurück, wenn dir danach zumute ist.