

NOTFALLPLAN

wenn's knallt und das
Verständnis fehlt



UNTERBRECHUNG

Verlasse in Absprache die Situation, um inneren Abstand zu gewinnen, Dich selbst zu regulieren und überkochende Emotionen auszubalancieren. Eine Auswahl an Techniken & Tools findest Du auf der letzten Seite.

BEWEGUNG | NATUR

Alles was Stress reduziert und Dich wieder erdet.

PERSÖNLICHE BEDÜRFNISSE HERAUSFINDEN

Was möchte ich gerade wirklich? Was brauche ich von Dir (dafür)? Welche Bedürfnisse, Wünsche oder (unbewusste) Erwartungen sind gerade nicht erfüllt?

TRENNE ALTEN KROLL UND JETZIGE SITUATION

Welcher Frust und welche Enttäuschung gehört wirklich in die aktuelle Konfliktsituation hinein und was sind alte Themen, die Du gerade unbeabsichtigt mit hinein ziehst? Ist ein letzter Konflikt vielleicht noch nicht ganz geklärt gewesen?

VERANTWORTUNG FÜR EIGENE BEDÜRFNISSE ÜBERNEHMEN

Sorge gut für Dich selbst. In Krisensituationen oder bei schweren Konflikten ist es wichtig die Grundbedürfnisse zu priorisieren: genügend Schlaf, Wasser, regelmäßige Mahlzeiten, bewusste Atemzüge – so dass Du aus einer stabilen Basis heraus agierst.

VERTRAUE DICH JEMANDEM AN

Es lindert den emotionalen Stress, wenn Du Dich deiner besten Freundin, Schwester oder einem guten Freund mitteilst, deinen Sorgen, Ängsten und Empfindungen Raum gibst sowie Unterstützung erfährst. Zudem sorgt es für mehr Stabilität und Klarheit.

GIB' DEM KONFLIKT STRUKTUR & RAHMEN

Zerlege ihn in einzelne Teile und versuche, Sache und Person voneinander zu trennen und ihn mit ein wenig Distanz zu betrachten. Das geht sehr gut visuell mit Stift und Papier sowie ein paar unterstützenden Fragen, die Du auf der letzten Seite findest.



NOTFALLPLAN

wenn's knallt und das
Verständnis fehlt



ACHTSAME ANNÄHERUNGSVERSUCHE

Unterbreite oder reagiere auf einen Annäherungsversuch oder eine Kontaktaufnahme deines Gegenübers. Solltest Du nicht dazu bereit sein, dann kommuniziere dies liebevoll: „Ich schätze deine Bereitschaft wieder auf mich zuzugehen und gleichzeitig bin ich gerade noch nicht bereit dafür. Bitte gib' mir noch etwas Zeit.“

! Eine Berührung oder wenn möglich eine Umarmung über 25 Sekunden gibt Euch beiden das Gefühl, dass ihr immer noch verbunden seid und suggeriert Halt und Sicherheit. Es kann auch ein anderes Ritual sein. Wichtig ist, dass es für Euch funktioniert.

FOKUS AUF GUTE EIGENSCHAFTEN WAHREN

Versuche eine verständnisvolle Einstellung einzunehmen: jeder von Euch hat gute Gründe für die eigene Perspektive, das eigene Erleben und das eigene Verhalten, die nicht offensichtlich sind.

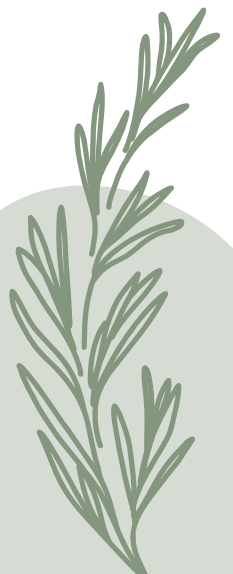
! Das Verhalten einer jeden Person ist aus den eigenen Augen betrachtet immer sinnvoll, auch wenn dies von außen zunächst nicht vorstellbar scheint.

FEST VERABREDEN

Gebt Eurer Konfliktsituation einen festen Rahmen und vereinbart, wann ihr gemeinsam darüber in Ruhe sprechen werdet, um das Geschehene zu reflektieren und es nachhaltig zu klären, so dass es Eure Beziehung nicht weiter belastet.

ZEIT & RAUM GEBEN

Euch jeweils selbst und dem:der Anderen, damit sich die Emotionen beruhigen können und dadurch wieder Klarheit gewonnen werden kann.



TOOLS & FRAGEN

die helfen können.

TOOLS & TECHNIKEN ZUR SELBSTREGULATION

WUT, FRUST & ENTTÄUSCHUNG

schütteln oder stampfen | abstreifen - den gesamten Körper | in ein Kissen schreien oder lautloses Schreien: Du schreist lautlos in deine Hände und stampest dabei fest und schnell in den Boden. Der Hintergrund: die Energie muss aus deinem System heraus, nur lautlos zu Schreien würde sie weiter festhalten.

ANGST & ANSPANNUNG

Körperklopfen | Dich selbst berühren / fest umarmen und halten | Rückenlage auf dem Boden + 4:7:8 Atmung (vier Sek. ein - 7 Sek. halten - 8 Sek. aus) | Summen oder leise Singen, vielleicht Dein Lieblingslied.

ZUR BERUHIGUNG

allerlei Atemtechniken wie insbesondere die Wuu-Atmung (Atme tief über den Bauch und das Zwerchfell ein. Beim Ausatmen bildest du einen sanften Wuu-Ton) oder Bhramarin, das Bienensummen. Die Vibrationen im Hals- und Bauchbereich aktivieren den Vagusnerv.

! Es gibt vielfältigste Möglichkeiten, die eigenen Gefühle zu regulieren. Das Einzige was zählt ist, dass es für Dich funktioniert. Sei' mutig und neugierig und finde heraus, was Dir in bestimmten Situationen weiterhelfen kann.

UNTERSTÜTZENDE FRAGEN, UM KONFLIKTE ZU STRUKTURIEREN

- Welches Thema steht für mich gerade im Vordergrund?
- Was ist mir zu diesem Thema besonders wichtig?
- Mit was oder welcher Situation | welchem Ereignis steht dieses Thema (vielleicht) in Verbindung?
- Gibt es noch ein anderes Thema, um das es mir geht?
- Was stört mich gerade am meisten: das Thema oder das Verhalten, das mir entgegengebracht wurde?
- Welche Gefühle dominieren die Situation gerade?
- Wurden sie durch das Thema ausgelöst oder ein Verhalten, eine Reaktion, eine konkrete Aussage?
- Was genau an dem Verhalten, der Aussagen hat mich so gestört oder verletzt?

