

Die eigene Belastung erkennen



 Zusatzmodul

Wenn Sie möchten, schließen Sie jetzt die Augen.

Denken Sie an das für Ihr Kind belastende Ereignis.

Führen Sie es sich bildlich vor Augen. Was ist genau passiert? Was hat Ihr Kind erlebt?

Versetzen Sie sich noch einmal in den Moment, als Sie von dem belastenden Ereignis erfahren haben. Falls Sie es selbst miterlebt haben, stellen Sie sich vor, dass Sie diese Situation jetzt erleben.

Wie geht es Ihnen in diesem Moment oder in dieser Situation?

Was denken Sie?

Was fühlen Sie?

Kommen Sie nun in den heutigen Tag zurück. Wie denken Sie heute über das Erlebnis Ihres Kindes?

Was fühlen Sie aktuell?

Behalten Sie Ihre Gedanken und Gefühle in Erinnerung.

Atmen Sie nun tief durch.

Kommen Sie wieder in das Hier und Jetzt zurück.

Öffnen Sie jetzt langsam wieder Ihre Augen.