

#06



Neuroplastizität und der Heilungsprozess

Egal, welches Trauma du als Betroffene erlitten hast, dank der unglaublichen Fähigkeit deines Gehirns, sich anzupassen und neue Nervenbahnen zu schaffen, ist das Heilen möglich. Dieser Prozess wird Neuroplastizität genannt.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter supportgroups.saprea.org.** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

Gruppen-Übung

VORAUSSPLANUNG

Vorausplanung kann ein wirksames Hilfsmittel sein, um das Heilen zur Priorität zu machen. Wenn du auch nur eine kleine Notiz darüber machst, worauf du dich heute, morgen oder den Rest der Woche konzentrieren möchtest, erstellst du nicht nur einen Plan, sondern stärkst auch die Kommunikation zwischen den unteren und oberen Bereichen deines Gehirns.

Bewusste Entscheidungen zu treffen, wie z.B. planen, beobachten und durchziehen, stärkt den Frontallappen (den Bereich in der Großhirnrinde, der dir hilft, kritisch zu denken, Situationen zu analysieren und Probleme zu lösen). Diese zusätzliche Stärke kann sich positiv auf dein limbisches System und deinen Körper auswirken, weil sie dazu beiträgt, neue Verbindungen in deinem Gehirn (Nervenbahnen) aufzubauen. Mit der Zeit und konsequenter Übung werden diese Nervenbahnen stärker und geben dir mehr Kraft, deine Pläne, Ziele und Träume zu verwirklichen.

ÜBUNG

Teil 1 - Vorbereitung

- 01 Wenn du dich auf die kommende Woche vorbereitest, wähle mindestens eine Frage aus, die dir auffällt, und schreibe eine Antwort in dein Tagebuch oder deinen Wochenplan.

- Worauf möchte ich mich diese Woche konzentrieren, um Fortschritte auf meinem Weg zur Heilung zu machen? Was kann ich tun, um dieses Ziel zu erreichen?
- Worauf freue ich mich am meisten in dieser Woche?
- Welche neue Erfahrung würde ich gerne diese Woche machen?
- Womit könnte ich diese Woche zu kämpfen haben, und was kann ich im Voraus planen, um diese Herausforderung zu meistern?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich Unterstützung brauche?

02 Schreibe als Nächstes alles auf, was dir in der kommenden Woche helfen könnte. Das können Notizen, Ziele, Ereignisse, Erinnerungen, etc. sein.

Teil 2 - Reflexion

03 Schaue am Ende der Woche zurück und überdenke die Gedanken, die dich bei deiner Vorausplanung geleitet haben. Wähle mindestens eine der folgenden Fragen, die dich besonders prägt und schreibe deine Antwort auf. Versuche, jede Woche eine andere Frage zu wählen, damit du zu neuen Erkenntnissen kommst, die du vielleicht vorher nicht wahrgenommen hast:

- Was hat mir diese Woche Spaß gemacht?
- Werte deine Woche auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = Diese Woche war extrem herausfordernd, 10 = Diese Woche war großartig). Was könnte ich nächste Woche tun, um den Wert um eine Stufe zu erhöhen?
- Wie hat sich mein Körper diese Woche angefühlt?
- Welche Beziehungen habe ich diese Woche gestärkt?
- Wie habe ich geschlafen?
- Was war mein bester Moment in dieser Woche?

BEWEGUNG MIT ACHTSAMKEIT

Achtsame Bewegung kann dir helfen, die Verbindung zu deinem Körper wiederherzustellen und dich im gegenwärtigen Moment zu erden. Sie kann dir sogar dabei helfen, bestimmte Gedanken und Emotionen zu überwinden, in denen du vielleicht feststeckst. Wir werden uns während dieser Übung behutsam auf unseren Körper einlassen und aufmerksam die Empfindungen wahrnehmen, die wir dabei empfinden. Versuche, diese Empfindungen mit Neugierde und Unvoreingenommenheit wahrzunehmen. Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- ◆ Stehe auf oder bleibe sitzen, je nachdem, was dir angenehmer ist.
- ◆ Strecke nun deinen linken Arm aus und bewege die Finger.
- ◆ Ruhe die Finger aus und kreise ein paar Mal mit deinem Handgelenk.
- ◆ Schwinge als Nächstes deinen linken Arm vor und zurück.
- ◆ Konzentrieren wir uns jetzt auf die rechte Seite. Strecke deinen rechten Arm aus und bewege die Finger.
- ◆ Ruhe die Finger aus und kreise ein paar Mal mit deinem Handgelenk.
- ◆ Schwinge als Nächstes deinen rechten Arm vor und zurück.
- ◆ Lege nun die Hände auf die Hüften und dehne den gesamten Oberkörper nach links.
- ◆ Dehne nun den Oberkörper nach rechts.
- ◆ Streck die Hände über den Kopf und dehne dich ein paar Sekunden lang weiter.
- ◆ Kreise nun mit beiden Schultern gleichzeitig, erst vorwärts - und jetzt rückwärts.
- ◆ Lass deinen Nacken nach vorne kippen, und kreise den Nacken ein paar Mal im Uhrzeigersinn.
- ◆ Ändere nun die Richtung und kreise ein paar Mal.
- ◆ Schüttele zum Schluss alle Glieder deines Körpers aus - deine Hände, Arme, Füße, Beine und deinen Kopf.
- ◆ Sobald du geendet hast, nimm dir einen Moment Zeit, um die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen wahrzunehmen, die du erlebst.

HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website saprea.org zu lesen.

- **WIE WIRKT SICH EIN TRAUMA AUF GEHIRN UND KÖRPER AUS?**
- **ASPIRATIONSORIENTIERTES DENKEN ENTWICKELN**
- **BEWUSSTES HANDELN ENTWICKELN**

NÄCHSTES THEMA:

#07



DISSOZIATION VERSTEHEN

Das Gehirn und der Körper einer Betroffenen versuchen sie häufig, durch Dissoziation zu schützen, eine Bewältigungstechnik.