

#27



Aspiration im Alltag

Indem du Aspiration in kleinen, Alltagsmomenten integrierst, kannst du deine Stärken feiern, mit Absicht leben, Selbstmitgefühl kultivieren und dich weiter auf die Zukunft zubewegen, die du dir wünschst.



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

VORSÄTZE SETZEN

Ein wichtiger Teil der Aspiration ist zu erkennen, dass nicht alles für immer so bleiben wird, wie wir annehmen. An diesem Punkt möchten wir euch das Setzen von Vorsätzen ans Herz legen. Sich Vorsätze zu setzen, beginnt damit, in die Zukunft zu blicken und neue Möglichkeiten zu sehen - eine Zukunft, die anders ist als die, die „immer“ war oder „immer“ sein wird. Wichtig ist, dass du dir überlegst, was du willst, und dir vornimmst, dich auf eine Zukunft zuzubewegen, die von diesen Wünschen geprägt ist.

Und doch kann es manchmal schwierig sein, einen Schritt zurückzutreten und darüber nachzudenken, was du dir für die Zukunft wünschst. Es kann schwierig sein, wenn du viel Energie investiert hast, die Auswirkungen vergangener Traumata zu bewältigen. Um dir bewusster zu machen, wie eine hoffnungsvolle Zukunft für dich aussehen könnte, solltest du dir die folgenden Fragen stellen:

- Wann bin ich am glücklichsten?
- Wie würde ich mich gerne weiterentwickeln?
- Von welcher Emotion würde ich gerne meinen Tag bestimmen lassen?
- Was würde ich gerne in die Welt tragen?

Zusätzlich zu diesen Fragen findest du hier ein paar Übungen, die dir helfen können, Ideen zu sammeln.

SCHRITTE | ÜBUNG

VARIANTE 1 - DER PERFEKTE „NORMALE“ TAG

- 01 Stell dir einen typischen, durchschnittlichen Tag in deinem Leben vor, an dem alles gut läuft. Damit ist nicht ein Tag gemeint, an dem du im Lotto gewinnst oder in den Urlaub fährst. Vielmehr meinen wir einen Tag, der deine normale Routine aufweist und trotzdem als einer der besten Tage in Erinnerung bleibt.
- 02 Stell dir vor, was an diesem Tag passiert. Beginne beim Aufwachen bis hin zum Schlafengehen.
 - Wo gehst du hin?
 - Was tust du?
 - Wie gehst du mit anderen um?
 - Mit wem verbringst du deine Zeit?
 - Welche Erlebnisse hast du?
 - Welche Details machen einen guten Tag aus?
- 03 Schreibe, während du über diese Fragen nachdenkst, eine Schilderung deines Tages auf. Denke am Ende deiner Schilderung an deinen idealen „normalen“ Tag zurück. Welche Erkenntnisse bringt er dir über das, was dir am wichtigsten ist? Welche Alltagsaktivitäten bereiten dir die meiste Freude?
- 04 Schreibe eine Liste mit mindestens drei Dingen auf, die du gelernt hast. Bewahre diese Liste an einem Ort auf, an dem du sie zur Erinnerung lesen kannst.

VARIANTE 2 - DENKE ÜBER DIE VIDEOFRAGEN NACH

- 01 Wenn du jemand bist, der Wert darauflegt, sich Ziele zu setzen (die wir als messbare Schritte definieren, die du unternehmen kannst, um mit Absicht zu leben), dann denke über die folgenden Fragen aus dem Video nach:
 - Welche Ziele habe ich für heute?
 - Sind diese Ziele realistisch für die Zeit, die mir zur Verfügung steht, und für die Situation, in der ich mich befinde?
 - Was sind meine langfristigen Ziele? In welchem Zeitrahmen möchte ich sie erreichen?
 - Was muss ich tun, um diese Ziele zu erreichen?
 - Wie könnten mir meine Stärken helfen, meine kurz- und langfristigen Ziele zu erreichen?
 - Wie kann ich mich selbst motivieren?
 - Wie kann ich mit mir selbst flexibel und verständnisvoll sein?
- 02 Schreibe deine Antworten auf, um ein Konzept zu erstellen, wie du eine Intention in ein Verhalten umwandeln kannst - eines, das dich deiner gewünschten Zukunft näherbringt.

VARIANTE 3 - SCHAU DIR DEINE ASPIRATIONS-COLLAGE AN

- 01** Wenn du während des 21. Gruppentreffens eine Aspiration-Collage erstellt hast, kannst du sie später noch einmal ansehen, um einen Vorsatz zu entwickeln.
- 02** Schreibe dir den Vorsatz/die Vorsätze auf, an dem/denen du arbeiten möchtest, und hänge ihn/sie irgendwo auf, wo du ihn/sie sehen kannst
- 03** Du kannst auch weitere Bilder, Wörter oder andere visuelle Elemente auf deiner Aspirations-Collage hinzufügen, die deinen neuen Vorsatz/deine neuen Vorsätze darstellen.

POSITIVE AFFIRMATIONEN

Positive Affirmationen sind Aussagen, die du zu dir selbst sagst, um dich an deinen Wert zu erinnern, daran, wie weit du gekommen bist und wie stark du bist, deinen Weg zur Heilung fortzusetzen. Diese Aussagen können als Anker für den gegenwärtigen Moment dienen und dir helfen Selbstmitgefühl zu fördern. Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Wähle eine Affirmation aus dieser Liste oder wähle deine eigene.
 - Ich bin genug.
 - Ich lerne, mich selbst zu lieben.
 - Ich wähle mein Glück.
 - Ich mache Fortschritte auf meinem Weg zur Heilung - eine Entscheidung nach der anderen.
 - Ich habe die Kraft und die Macht, alle Herausforderungen anzunehmen, die auf mich zukommen.
 - Ich kann Herausforderungen meistern.
 - Ich bin dankbar für diesen Tag und die vielen Möglichkeiten, die er bietet.
 - Ich verdiene Mitgefühl, Liebe und Verständnis.
- 02** Sprich die Affirmation in Gedanken beim Ein- und Ausatmen nach und stelle dir dabei die Worte als Anker vor, der dich in der Gegenwart hält.
- 03** Wenn deine Gedanken abschweifen, richte sie mit viel Geduld und Neugierde zurück zur Affirmation.
- 04** Setze diese Praxis für 1-2 Minuten fort. Dabei kannst du eine neue Affirmation wählen, auf die du dich konzentrierst oder bei der gleichen bleiben - je nachdem, was dich am meisten anspricht.
- 05** Wenn du mit der Übung zufrieden bist, gönne dir ein paar ruhige Atemzüge und stelle dir vor, wie du von Wärme, Liebe und Mitgefühl durchströmt wirst.

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.

- **ASPIRATION UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN VON SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**
- **ASPIRATIONSORIENTIERTES DENKEN ENTWICKELN**
- **BEWUSSTES HANDELN ENTWICKELN**

NÄCHSTES THEMA:

#01



DIE FOLGEN VON TRAUMATA AUF GEHIRN UND KÖRPER

Sich über die Folgen von Traumata auf das Gehirn und den Körper bewusst zu werden, kann ein wichtiger erster Schritt sein, um deine Lebenserfahrung als Betroffene besser zu verstehen.