

7. Strategien für dein Bedürfnis nach Schutz

Dein Schutzmantel

- Stell dir vor, du hast einen großen und kuscheligen Schutzmantel an, der dich vor Angriffen und Verletzungen schützt und dir Wärme und Liebe schenkt.

Die Schutzglocke

- Stell dir eine undurchdringbare unsichtbare Schutzglocke vor.
- Du selbst entscheidest, wer in dieser Schutzglocke bei dir sein darf und wie viel Raum du dir in dieser Schutzglocke schenken möchtest.

Schutz durch Menschen

- Visualisiere liebevolle und starke Menschen an deiner Seite, die dir Schutz schenken.
- Du kannst auch eine Collage basteln mit deinen persönlichen Schutzpatronen.

Die Ritterrüstung

- Zieh dir in deiner Fantasie eine Rüstung an, die dich unbesiegbar, unangreifbar und stark macht.

Koffer zurückgeben

- Sollte eine Person Verhaltensweisen zeigen, die dich verletzen könnten, stell dir vor, dass diese Person dir Koffer mit Steinen übergibt.
- Stell dir die schweren Koffer vor deinem inneren Auge vor und versuche dir vorzustellen, wie schwer sie sich in deinen Händen oder auf deinen Schultern anfühlen würden.
- Versuche nun, die schweren Koffer – gerne mit der Hilfe eines geliebten Menschen – wieder zur besagten Person zurückzustellen.
- Wenn du Angst hast, dass diese Person mit den schweren Koffern nicht umgehen kann, stell dir vor, dass es eine Fantasiegestalt gibt (z. B. eine gute Fee), die der Person mit den schweren Koffern hilft.

Gefühle zurückschieben

- Überlasse der Person, die starke Gefühle zeigt, die Verantwortung für ihre Gefühle.
- Schiebe vor deinem inneren Auge die Gefühle wieder zu der Person zurück.
- Wichtig: Für die Gefühle deines Kindes übernimmst du die Verantwortung.

Schutzarmband

- Ein Armband ums Handgelenk, um im Alltag regelmäßig an deinen Schutz zu denken.
- Gerne auch selbst gebastelt, z. B. mit Buchstaben (für Schutz)

Umarmung

- Lege deine Arme um dich herum.
- Lege deine Hände auf deine Brust.
- Sage zu dir: »Ich bin beschützt!«

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>