

ABBAS  
SCHIRMOHAMMADI

**HILFE IN MIESEN ZEITEN**



**IN FÜNF SCHRITTEN  
PERSÖNLICHE KRISEN MEISTERN**

Mit Meditationen, Übungen, Check-ups  
und Selbsttests

Vorwort von  
Susanne Hühn

TASCHENBUCH

**man  
kau!**



**Abbas Schirmohammadi** ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Mediator und Mentaltrainer sowie Chefredakteur mehrerer Gesundheitsmagazine. Der Experte für Stressprävention und Entspannung vermittelt sein Wissen in Coachings, Seminaren, Fachartikeln und Audioprogrammen.

*Abbas Schirmohammadi*

# *Hilfe in miesen Zeiten*

*In fünf Schritten persönliche  
Krisen meistern*

Haben Sie Fragen an den Verlag?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:  
[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

**man  
kau**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Abbas Schirmohammadi

**Hilfe in miesen Zeiten**

In fünf Schritten persönliche Krisen meistern

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-738-1

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-737-4)

1. Auflage September 2024

Mankau Verlag GmbH

Pfarrgasse 1

D-82497 Unterammergau

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Soziale Netzwerke: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Covermotiv: © elenabs/iStock/Getty Images Plus

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

**Wichtiger Hinweis des Verlags:**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne

Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbsthilfe, und suchen Sie bei Erkrankungen oder auffälligen Verhaltensstörungen einen erfahrenen Arzt oder Therapeuten auf.

# Inhalt

<i>Vorwort</i>	8
----------------	---

---

<i>Einführung</i>	11
-------------------	----

---

Was ist das, eine Krise? .....	12
--------------------------------	----

Dein Fahrplan aus der Krise .....	13
-----------------------------------	----

Die Tools, mit denen du arbeiten wirst .....	15
--	----

Eigenschaften, die dir dienlich sind .....	17
--	----

<i>Schritt 1: Finde Ruhe und neue Sicherheit</i>	21
--	----

---

Der Imagoprozess .....	21
------------------------	----

Dein Inneres Kind .....	25
-------------------------	----

Innere Reise: Rettung für das Innere Kind .....	33
---	----

Innere Reise: Der Zaubergarten des Inneren Kindes .....	36
---	----

Lerne, dir zuzuhören .....	37
----------------------------	----

Innere Reise: Der innere Ort der Ruhe .....	39
---	----

Entspannung durch Autogenes Training .....	43
--	----

Einführung in das Autogene Training .....	48
---	----

Charakterbildung und Vertiefung der Selbsterkenntnis .....	50
--	----

Innere Reise auf den Meeresgrund .....	52
--	----

Innere Reise auf den Berggipfel .....	53
---------------------------------------	----

Gesunder Schlaf .....	54
-----------------------	----

Einschlafritual .....	55
-----------------------	----

<i>Schritt 2: Wer in dir hat am meisten Stress?</i>	57
---	----

---

Unser inneres Zuhause .....	58
-----------------------------	----

Deine innere Landschaft – ein Kreis .....	60
---	----

Aktiviere deine inneren Kräfte .....	61
--------------------------------------	----

Wer oder was in mir erlebt die Krise am stärksten? .....	62
--	----

Innere Reise: Hilfe für deine am schwersten betroffenen inneren Anteile .....	65
---	----



Wer und wie bin ich wirklich? .....	70
Selbsterkennung .....	71
Veränderungsaktivierung .....	72
<b>Eigene Stärken herausfinden .....</b>	<b>73</b>
■ Selbsttest: Wie gut kenne ich mich? .....	74
Innere Reise: Unterwegs mit dem Krafttier Adler .....	78
<b>Zeit für dich selbst finden .....</b>	<b>80</b>
Innere Reise: Zeit für mich .....	80

### ***Schritt 3: Angstfrei und stark werden*** 83

---

Die Phasen der Trauer .....	84
Öffne dich für ein Geschenk .....	86
Innere Reise: Neue Ressourcen entwickeln .....	87
Angst in Stärke umwandeln .....	90
Spannungen abbauen mit Progressiver Muskelentspannung .....	93
Die Muskeln entspannen ... und dich selbst .....	94
Umgang mit Angst .....	96
Über Ängste zu sprechen tut gut .....	97
■ Selbsttest: Wie gut kann ich meine Ängste in Stärke umwandeln? .....	98
Innere Reise: Die Insel der Kraft .....	101
Der imaginäre Helfer .....	103

### ***Schritt 4: Verwandle die Krise in eine Chance*** 104

---

Innere Reise: Stroh zu Gold spinnen .....	107
Sinnvolle Wege der Selbstbeschäftigung .....	112
Der innere Kritiker .....	114
Selbstreflexion .....	115
Bewusste Wege, dich zu beschäftigen .....	116
Erstelle eine Wandmalerei .....	117
Journaling .....	119
Selbst gestaltete Retreats .....	122
Origami .....	124



Die Schönheit des Alleinseins .....	125
Innere Reise: Das Buch deines Lebens .....	125
Selbsttest: Wie gut kann ich allein sein? .....	127
Ich bin glücklich und frei .....	130
Wunscherfüllung und Krisenbewältigung im goldenen Raum .....	131
Richtige Programmierung im Unterbewusstsein .....	133
Innere Reise: Der goldene Raum .....	136
<b>Schritt 5: Triff neue Entscheidungen</b> .....	<b>139</b>
<hr/>	
Innere Reise: Die Weisheit des Medizinrades .....	142
Entscheiden lernen – nimm dein Leben selbst in die Hand .....	146
Gib deiner Intuition eine Chance .....	147
Check-up: Das Zehner-Modell .....	148
Schicksal versus eigene Entscheidungen .....	149
Leitgedanken für bessere Entscheidungen .....	151
Lösungswege generieren .....	153
Finde deine Mitte .....	153
Kreativitätstechniken für die Entscheidungsfindung .....	154
Selbsttest: Wie gut entscheide ich derzeit? .....	155
Wie Fehler zum Erfolg führen .....	158
Check-up: Sieben-Sätze-Biografie .....	161
Die Meinung anderer .....	162
Selbsttest: Wie gut integriere ich gemachte Fehler in meine Zukunftsgestaltung? .....	163
Deine eigene Mitte finden .....	167
Innere Reise: Mein inneres Feuer .....	167
Innere Reise: Zauber der Lotusblüte .....	171
<b>Nachwort</b> .....	<b>173</b>
<hr/>	
Endnoten .....	174
Register .....	175



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
auf eines können wir uns verlassen: Shit happens. Das Leben scheint ungerecht zu sein, und manchmal passieren Dinge, die man so auf keinen Fall bestellt oder sich gewünscht und auch nicht verdient hat. Da kann man noch so liebevoll, bewusst, achtsam, vorsichtig und umsichtig, organisiert und spirituell sein ... Der Kosmos besteht aus 80 Prozent Ordnung und 20 Prozent Chaos. Jetzt scheint bei dir gerade Chaos an der Reihe zu sein, sonst würdest du nicht nach diesem Buch greifen.

Das Gute ist, du hast Regel Nummer eins hinaus aus der Krise befolgt: Du suchst dir Hilfe. Du willst diese Krise meistern. Nicht als Opfer in Schmerz, Wut und Groll versacken, sondern gestärkt daraus hervorgehen – und das ist großartig!

Wir nehmen die Fragen »Wie konnte das nur passieren?« und »Warum ausgerechnet ich?« ernst und beantworten sie mit dir. Wir bemühen uns zu erkennen, auf welche Weise dir diese Krise als Chance dient, ohne dabei deine Gefühle zu ignorieren. Du darfst in einer Krise fühlen, was du fühlst, und das, solange diese Gefühle eben andauern. Aber auch nicht länger. Gleichzeitig helfen wir dir dabei, diese Krise als das anzuerkennen, was sie in Wahrheit ist: eine Möglichkeit, die dir die Evolution bietet, um zu reifen.

Das, was du auf keinen Fall wolltest, ist eingetroffen, und du bist erschüttert. Das Leben ändert seine Parameter. Es mutet dir zu, deine Sicherheitszone zu verlassen, es wirft dich auf die Straße. Das Leben, das du bisher geführt hast, kündigt dir den Wohnsitz, und du fühlst dich in vielerlei Hinsicht obdachlos. Es gilt also, ein neues Heim zu finden, das nun



anderen Anforderungen gerecht werden muss. Was ist der Unterschied zwischen einer Krise und einem Trauerfall? In einer Krise erleiden wir Verluste, unser Partner verlässt uns, wir verlieren den Arbeitsplatz, unsere Gesundheit oder unsere finanzielle Stabilität. Etwas, das uns wichtig war und uns Sicherheit gegeben hat, verschwindet aus unserem Leben. Wie man damit umgeht, beschreibt dieses Buch. Wir durchlaufen auch hier Trauerphasen, doch wir haben eine Chance, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen. In einem Trauerfall, wenn jemand gestorben ist, können wir das nicht. Wenn ein geliebtes Familienmitglied, ob Mensch oder Tier, oder Freunde sterben, müssen wir mit einem unwiederbringlichen und grundsätzlichen Verlust umgehen. Wir geraten dadurch vielleicht auch in eine Krise, doch wir müssen uns mit dem Unvermeidlichen abfinden. In diesem Buch geht es um Krisen, aus denen du gestärkt hervorgehen kannst, nicht um den Tod geliebter Menschen oder Tiere.

Du hast dir dieses Buch gekauft oder blätterst zumindest darin herum. Deshalb wissen wir als Autoren, dass du bereit bist, diese Krise nicht ungenutzt an dir vorbeistreichen zu lassen. Wir müssen in diesem Buch zum Glück nicht erst darum werben, dich der Möglichkeit zu öffnen, dass in dieser Krise, so erschütternd sie auch im Moment ist, ein Samenkorn für ein neues Leben stecken könnte.

Eines vorweg: Du hast unser volles Mitgefühl, wir sehen deinen Schmerz, wir sind bei dir. Wir, die Autoren, wollen dich begleiten, unterstützen und dir Mut machen. Wir wollen dich weder pushen noch dir deinen Kummer, deine Wut, deine Verzweiflung ausreden. All das darf, ja, muss da sein. Aber eben nicht immer. Und schon gar nicht für immer.

Wir haben dieses Projekt, dir aus Krisen herauszuhelfen, mit einer Meditations-CD gestartet, die es bereits im Handel



gibt.<sup>1</sup> Aus dieser CD ist die Idee entstanden, dir noch mehr Werkzeuge an die Hand zu geben und ein Buch für dich zu schreiben, das du mit dir tragen kannst. Ein Buch, das dich während der Krise begleiten will – wie ein Rettungsanker. Schlage es auf, wenn du einen Impuls brauchst. Vielleicht liest du genau den Satz, der dir gerade jetzt weiterhilft. Wir sind selbst durch viele Krisen gegangen und immer wieder aufgestanden. Wie man aufsteht, egal, welche Faust uns das Leben im Moment ins Gesicht boxt, das zeigen wir dir.

Am Ende kannst du womöglich erkennen: Es war keine Faust. Es war ein unliebsames, unbequemes, schmerzhaftes »Geschenk«, das du genutzt hast, um dich weiterzuentwickeln. Doch keine Sorge: Wir werden dich nicht mit billigen Plattitüden wie »Es ist alles für etwas gut« abspeisen. Wenn das, was dir gerade geschieht, für etwas gut sein soll, dann wollen wir ganz genau wissen, was es ist und wie das Leben auf die Idee kam, dir diese Krise zuzumuten. Denn es ist eine Zumutung. Wir sind an deiner Seite, liebe und lieber Krisengeschüttelte/r, und wir gehen nicht weg, bis du aufgestanden bist, deine Krone gerichtet hast und dich zu neuen Ufern aufmachst.

Eines noch: Aus verlagsinternen Gründen taucht mein Name, Susanne Hühn, nicht als Autorin auf. Dennoch sind wir beide schreibend und mitfühlend für dich da.

In Liebe,  
Susanne

P. S. Eines ist uns sehr wichtig – sollte dir die Krise über den Kopf wachsen und du deinen Alltag vor Traurigkeit und Kraftlosigkeit nicht mehr bewältigen können, suche dir bitte unbedingt professionelle Hilfe.



# Einführung

Das Leben serviert uns etwas, das wir nicht auf der Speisekarte gefunden haben und das wir ganz, ganz sicher nicht haben wollten. Auch wenn wir bereits die Erfahrung gemacht haben, dass das Leben eine geschmacklose Extramenükarte bereithält, die es uns vorlegt, wann auch immer es dem Chefkoch passt, kommt die Krise doch unerwartet und, zumindest gefühlt, plötzlich.

Wir waren nicht vorbereitet, denn egal, wie sehr wir auch vorausplanten, jetzt ist etwas Unvorhergesehenes passiert, das wir nicht mehr allein und aus eigener Kraft meistern können. Ob wir diese Krise vorausahnten, ob wir sie fürchteten oder ob wir niemals mit ihr gerechnet hätten ... So oder so: Jetzt haben wir den Salat. Wir können den Teller nicht zurückgehen lassen, er bleibt vor uns stehen, bis sein Inhalt vergammelt ist, und auch dann bleibt er auf dem Tisch stehen. Er wird nie wieder abgeräumt, wir müssen ihn essen oder es aushalten, dass er von nun an mit auf dem Tisch unseres Lebens steht, Platz wegnimmt, kein bisschen schmeckt und uns nervt. Das Klügste, was wir mit diesem nicht bestellten, unliebsamen Gericht machen können, ist, es zu essen, zu verdauen, uns das Beste davon zu nehmen und den Rest auszuscheiden. Wenn wir es mit der Hingabe an das Leben völlig übertreiben wollen, könnten wir sogar noch darauf vertrauen, dass es sich bei der Speisenfolge etwas denkt, die es uns serviert, dass wir etwas lernen, dass wir bestimmte Erfahrungen machen sollen, sogar dass es einen perfekten Diätkoch angestellt hat, der genau weiß, was uns wann für unsere Reifung und Persönlichkeitsentwicklung guttut.



Hingabe und Vertrauen ... zu viel? Zu früh?

Gut, fangen wir am Anfang an:

Da steht jetzt etwas auf dem Tisch deines Lebens, das dir Angst macht, dich anekelt und das du nicht einmal sehen willst. Mach dir nichts daraus, es wird nicht besser. Es bleibt stehen, bis du es verdaut hast! Das sagen wir so krass, weil es gut ist, wenn wir das gleich zu Beginn klären. Ignorieren, Hader, Jammern, in Selbstmitleid verfallen und Gott die Zähne zeigen kannst du machen, es hilft aber nichts. Was dir hilft, ist, voller Mitgefühl für dich selbst anzuerkennen, was los ist, und den Salat oder die eingebrockte Suppe, such dir das Bild aus, Häppchen für Häppchen auszulöffeln. Dann wird dein emotionaler Verdauungsapparat Wunder bewirken und dir neuen Frieden, neue Gelassenheit und innere Freiheit ermöglichen. Er kann das! Dafür ist er da.

Und genau dabei helfen wir dir.

## *Was ist das, eine Krise?*

---

Eine Krise also ... Eine Krise bezeichnet den Verlust des körperlichen und/oder seelischen Gleichgewichts, häufig geht das eine mit dem anderen einher. Sie entsteht, wenn etwas schon länger im Argen lag und alle Versuche, es wieder gut, heil und gesund zu machen, scheiterten. Möglicherweise hast du es nicht bemerkt, dir ist nichts Hilfreiches mehr eingefallen, deine Rettungsversuche haben nicht gefruchtet. Vielleicht kamen erschwerende Umstände dazu, die dir jetzt endgültig das Gleichgewicht rauben. Du bist überfordert und kannst diese äußeren und inneren Umstände nicht mehr bewältigen. Du wirst handlungsunfähig, bist mutlos, traurig, hoffnungslos, vielleicht auch ärgerlich und wütend. Das vor-



her bereits vorhandene Ungleichgewicht kippt endgültig, und du musst rasch handeln.

Das bedeutet gleichzeitig auch, du brauchst das Ungleichgewicht nicht mehr länger mit viel Kraftaufwand zu stabilisieren, auszuhalten und zu ertragen!

So katastrophal jetzt gerade alles aussieht, am Ende kommt alles wieder ins Lot. Das Beste, das du jetzt tun kannst, ist, dich von den Wellen tragen zu lassen, auch wenn du sie grauenvoll findest. Dich dagegen zu wehren, kostet nur unnötig Kraft. In der Krise ist das Kind schon in den Brunnen gefallen, es nutzt nichts mehr, sich dagegen aufzulehnen. Es braucht jetzt etwas anderes, nämlich eine Art Anerkennung dessen, was ist. Nicht, es gutzuheißen, sondern zu verinnerlichen, dass passiert ist, was eben passiert ist. Verleugnen hilft dir jetzt nicht weiter, denn die Kraft, neu zu entscheiden und wieder zu handeln, kommt mit der inneren Heilung. Diese aber kann erst erfolgen, wenn du dir erlaubst, die Wunde zu sehen, zu fühlen und zu akzeptieren.

## *Dein Fahrplan aus der Krise*

---

Wir helfen dir dabei, keine Sorge. Du wirst wieder handlungsfähig, selbstverständlich wirst du das. Aber nicht jetzt. Nicht heute. Wir tun stattdessen etwas anderes: Wir nutzen die Krise als Chance und kümmern uns um das, was dahintersteckt, was zu der Krise geführt haben könnte und was du von nun an anders machen könntest.

Das klingt wie ein Hohn, wenn ein geliebter Mensch krank ist oder gar stirbt. Das nennen wir dann aber auch nicht Krise, sondern Trauerfall. Dann brauchst du möglicherweise dieses Buch, ganz sicher aber eine Trauerbegleitung. Suche dir bitte



Hilfe, lass dich trauern, nimm dir Zeit. Wir fühlen mit dir und sind bei dir. Unsere Schritte in diesem Buch helfen dir aber vermutlich nicht, nicht heute ... noch nicht.

Wir zeigen dir mit diesem Buch einen Weg, der dir hilft, Schritt für Schritt aus einer Krise, wie auch immer sie aussieht, gestärkt und gereift herauszukommen. Dieser Weg der Reifung dauert, solange er nun einmal dauert. Veränderungen brauchen ihre Zeit. Mach die Übungen und Meditationen in den einzelnen Kapiteln, so oft du möchtest. Du wirst jedes Mal einen anderen inneren Aspekt erleben und kennenlernen.

Wichtig ist bei allen Übungen und Meditationen, dass du dem, was du in dir wahrnimmst, glaubst. Nein, du bildest dir das nicht ein. Glaube dir! Du siehst vielleicht keine inneren Bilder. Das tun viele Menschen nicht. Doch du weißt auf einmal eine Antwort, du hast ein Gefühl, eine Erkenntnis. Deine innere Wahrnehmung spricht deine Sprache und nutzt die Symbole, die dir vertraut sind. Dein Inneres will dich erreichen, deshalb kannst und darfst du dir vertrauen.

Und so sieht dein Fahrplan aus, das sind die Schritte und Stationen, mit denen wir dich in dein neues Leben und Erleben geleiten wollen:

**Schritt 1:** Komm erst mal wieder zur Ruhe und finde in all dem Chaos einen inneren sicheren Platz, von dem aus du das, was geschehen ist, anschauen und eine Bestandsaufnahme machen kannst.

**Schritt 2:** Erkenne, welcher innere Anteil in dir diese Krise als Krise erlebt, und welche inneren Anteile stabil und vielleicht sogar unbeteiligt sind, damit wir wissen, um welchen Anteil wir uns kümmern müssen und welcher Anteil in dir seine Ressourcen zur Verfügung stellen kann.



**Schritt 3:** Lerne innere Ressourcen und spirituelle Kraftquellen kennen, die jetzt für dich da sein wollen und können. Vielleicht hast du deine inneren Kräfte noch nie so gespürt.

**Schritt 4:** Mithilfe der neu gewonnenen Kraftquellen kannst du dir die schmerzliche Krise genau anschauen und sogar deinen eigenen Anteil daran erkennen. Wir spinnen das Stroh der Krise zum Gold der Erkenntnis und Heilung.

**Schritt 5:** Du hast deinen eigenen Anteil an der Krise erkannt und kannst jetzt mit dieser Erkenntnis neue Entscheidungen treffen. Deine inneren Kräfte helfen dir, die Krise zu meistern und deinen Weg auf eine neue und selbstbestimmtere Weise weiterzugehen.

Gefällt dir unser Fahrplan? Auch wenn du dir heute vielleicht noch nicht vorstellen kannst, dass dir diese Krise hilft, neue Kräfte zu entwickeln und zu entdecken, so können wir dir versprechen, dass du dich selbst neu kennenlernen wirst. Was wir von dir brauchen, damit wir dir helfen können, ist deine Bereitschaft, dich noch tiefer auf dich selbst einzulassen, als du das bisher getan hast. Wir geben dir all unser Wissen und unser Mitgefühl, wir sind für dich da! Ob du unsere Hilfe annimmst oder nur drüberliest, das entscheidest du für dich.

## *Die Tools, mit denen du arbeiten wirst*

---

Damit du Erfolg hast und gestärkt aus der Krise herauskommen kannst, brauchst du deine Vorstellungskraft, aber auch noch Wissen und einige andere Hilfsmittel, um dir selbst näherzukommen und zu lernen, wie du dir selbst helfen kannst.



### *Innere Bilder*

Bilder berühren das Unbewusste in uns und helfen uns, unseren Gefühlen und dem, was wir wirklich wollen und brauchen, näherzukommen.

### *Innere Anteile*

Wir gehen davon aus, dass es in jedem Menschen zahlreiche innere Anteile gibt, die unterschiedliche Bedürfnisse haben und sich in verschiedenen Teilen des Gehirns widerspiegeln. Wir unterscheiden in diesem Buch zwischen dem sogenannten Inneren Kind, das dem Limbischen System, dem Emotionallhirn, zugeordnet ist, und dem Inneren Erwachsenen, der vernünftig, bewusst und abstrakt denken kann und seinen Ursprung im Präfrontalen Cortex, der Großhirnrinde, hat. Diese verschiedenen inneren Anteile mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen, Eigenschaften und Fähigkeiten zu erkennen hilft uns dabei, uns selbst besser zu verstehen, uns näherzukommen und anzunehmen.

### *Innere Reisen*

Die inneren Bilder und die unterschiedlichen inneren Anteile wirst du in geführten inneren Reisen erleben. Während der inneren Reisen interagieren die unterschiedlichen Anteile miteinander, und du lernst dich selbst besser kennen. Wie ein Beobachter kannst du deinen inneren Anteilen zuhören und zusehen, und du lernst, in Kontakt mit ihnen zu kommen und zu kommunizieren.

Natürlich wissen wir, dass es schwierig ist, innere Reisen durchzuführen, wenn man sie nur liest. Deshalb haben wir einige von ihnen auf eine CD<sup>2</sup> gesprochen.



Diese Möglichkeiten kannst du mit dem Buch allein ausprobieren und schauen, welche für dich am besten funktioniert:

- ☆ Du führst die innere Reise schon beim Lesen durch. Das ist nicht ganz einfach, doch einige Leser machen es gern.
- ☆ Du liest dir die Reise durch, merkst sie dir und erlebst sie nach dem Lesen, indem du sie dir in Erinnerung rufst.
- ☆ Du bittest einen Menschen deines Vertrauens, dir die Reise vorzulesen oder sogar auf ein Diktiergerät zu sprechen.<sup>3</sup>
- ☆ Die Königsdisziplin: Du selbst bist dieser Mensch, dem du vertraust, und du sprichst die Reise selbst auf ein Diktiergerät oder ein anderes praktikables Gerät auf.

### *Der bewusste innere Dialog*

Wir reden ständig mit uns selbst, wenn auch meist unbewusst. Das ist ganz normal, fast jeder tut das. Wir diskutieren innerlich mit uns selbst und mit anderen, wir machen uns selbst Angst oder versuchen, uns zu beruhigen. Innere Anteile mit verschiedenen Meinungen, Stimmen und Gefühlen liefern sich Wortgefechte und rauben uns den Schlaf. Mithilfe des bewussten inneren Dialogs hörst du diesen einzelnen inneren Anteilen zu, verstehst, was sie brauchen, und kannst auf diese Weise gesunde und vernünftige Entscheidungen für dein Leben treffen.

### *Eigenschaften, die dir dienlich sind*

---

Damit wir gemeinsam deine Krise meistern können, braucht es neben den beschriebenen Tools auch Fähigkeiten und Ressourcen, die du bereits besitzt und die du bestimmt anderen Menschen oft, manchmal zu oft, zugutekommen lässt. Jetzt