

RASSISMUSKRITISCHE UND
DISKRIMINIERUNGSSENSIBLE
SELF-CARE-KARTEN
FÜR ERWACHSENE

Dieses Kartenset gehört

LIEBE INTERESSIERTE,

wir freuen uns, dass diese Karten zu dir gefunden haben. Dieses Kartenset richtet sich an alle Menschen, die sich diskriminierungssensibel und bewusst mit sich selbst auseinandersetzen möchten. Für uns bedeutet Self-care für sich zu sorgen – trotz aller gesellschaftlichen Herausforderungen und Rassismuserfahrungen, sei es als Betroffene, als Beobachter*innen, als Ausführende, als Profitierende, als Verbündete. Das ist eine grundlegende Bedingung, um sich für positive Veränderungen einsetzen zu können.

Mit einem diskriminierungssensiblen Blick sollen diese Karten dich dabei begleiten, deinen Bedürfnissen, Werten und Sehnsüchten Raum zu geben. Du kannst Ort, Zeitpunkt, mögliche Hilfsmittel oder Personen, mit denen du diese Karte gemeinsam besprechen möchtest, frei wählen.

Nimm dir die Zeit und den Raum, um innezuhalten, zu reflektieren, um wütend zu sein, einen Ruhemoment zu haben, etwas zu üben, für dich zu sorgen. Dir ist überlassen, wie häufig du die Karten verwendest.

Wir wünschen dir alles Gute!

An illustration of a young child with curly hair, wearing a red sweater and dark pants, kneeling and writing on a large, unrolled scroll. The scroll has horizontal blue lines. The child is holding a large pencil. The word 'Ich' is written in blue ink on the first four lines of the scroll. The background is a light gray grid.

Ich

Ich

Ich

Ich

Ich

SCHREIBE DICH AUF DEINE **TO-DO-LISTE**

An die To-do-Listen Schreiber*innen:
**Schreibst du dich selbst auch auf
deine To-do-Liste?** Schreibst du dir
To-dos auf, um deine Energie neu auf-
zutanken? Ein Ritual oder einen
Verwöhnmoment?



ENERGIEKUCHEN

Male zwei Kreise auf – das sind deine beiden Kuchen. Über den linken Kuchen, deinen Energiegeben-Kuchen, schreibst du „Woher kommt meine Energie?“ und über den rechten Kuchen, deinen Energieziehen-Kuchen, schreibst du „Wohin geht meine Energie?“.

Nun beschäftige dich mit der ersten Frage: „**Was gibt dir Energie?**“. Schreibe auf, was dir dazu einfällt. Hier kann so etwas stehen wie ein Hobby oder Aktivitäten, eine konkrete Person, ein Gegenstand, ein Ritual, Werte und vieles mehr. Wenn du all das, was dir Energie gibt, identifiziert hast, versuche, das alles in deinen linken Kuchen, den Energiegeben-Kuchen, einzutragen. Unterteile den Kuchen dabei in Tortenstücke und wähle die Größe der Tortenstücke so aus, dass sie den Anteil für Energiegeben aufzeigen.

Nun komme zu deinem rechten Kuchen, den Energieziehen-Kuchen, und der Frage: „**Wohin geht meine Energie?**“ Gehe genauso vor wie bei deinem linken Kuchen. Hier können – müssen aber nicht – ähnliche Dinge stehen wie in deinem linken Kuchen.

Wenn du beide Kuchen ausgefüllt hast, vergleiche sie miteinander. Welches Tortenstück ist besonders groß? Welches ist besonders klein? Kommt ein Tortenstück nur in deinem Energiegeben-Kuchen vor? Hast du bei beiden Kuchen gleich viele Tortenstücke?



DAS GPS- NAVIGATIONS- SYSTEM DEINES LEBENS

In unserem Leben treffen wir am laufenden Band Entscheidungen. Diese Entscheidungen auf dem Lebensweg führen uns mal nach rechts, mal nach links und manchmal im Kreis. Und ab und an haben wir das Gefühl, dass wir ziemlich weit vom Weg abgekommen sind. Nun denk an ein GPS-Navigationssystem. Hast du so eins schon einmal benutzt? So eins, bei dem eine freundliche Stimme dir sagt, wo du entlanggehen oder -fahren sollst? Egal, wie oft du im Kreis fährst, das Gleiche tust, dieselben Fehler machst, egal, wie oft du links abbiegst, die Stimme des GPS-Navigationssystems sagt freundlich, ohne jegliche Kritik: „**Die Route wird neu berechnet.**“ Und so ist ein neuer Weg da, um dich dahin zu bringen, wo du hinmöchtest.



Wir alle sind immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert. Wir tragen Kämpfe aus und leisten Widerstände – für uns und manchmal auch für andere. Wir tragen Verletzungen in uns, Schmerz, Traurigkeit oder Wut. Es ist wichtig, dass wir uns Räume für Heilung schaffen. Räume, in denen wir uns sicher fühlen, verletzlich zu sein. Räume, in denen unser Schmerz sein kann. Diese Räume können bestimmte Orte sein, ein Schlafzimmer, ein Platz am See. Diese Räume können aber auch Personen sein, ein*e Freund*in oder deine Community. Welches sind deine Räume?

RÄUME SCHAFFEN

Vertrauen Enttäuschung
Anteilnahme Heiterkeit
Beunruhigung Liebe
Wärme Akzeptanz
Erleichterung Neid
Eifersucht Verehrung
Hilfsleistung Stolz
Anstand Mitgefühl Wut



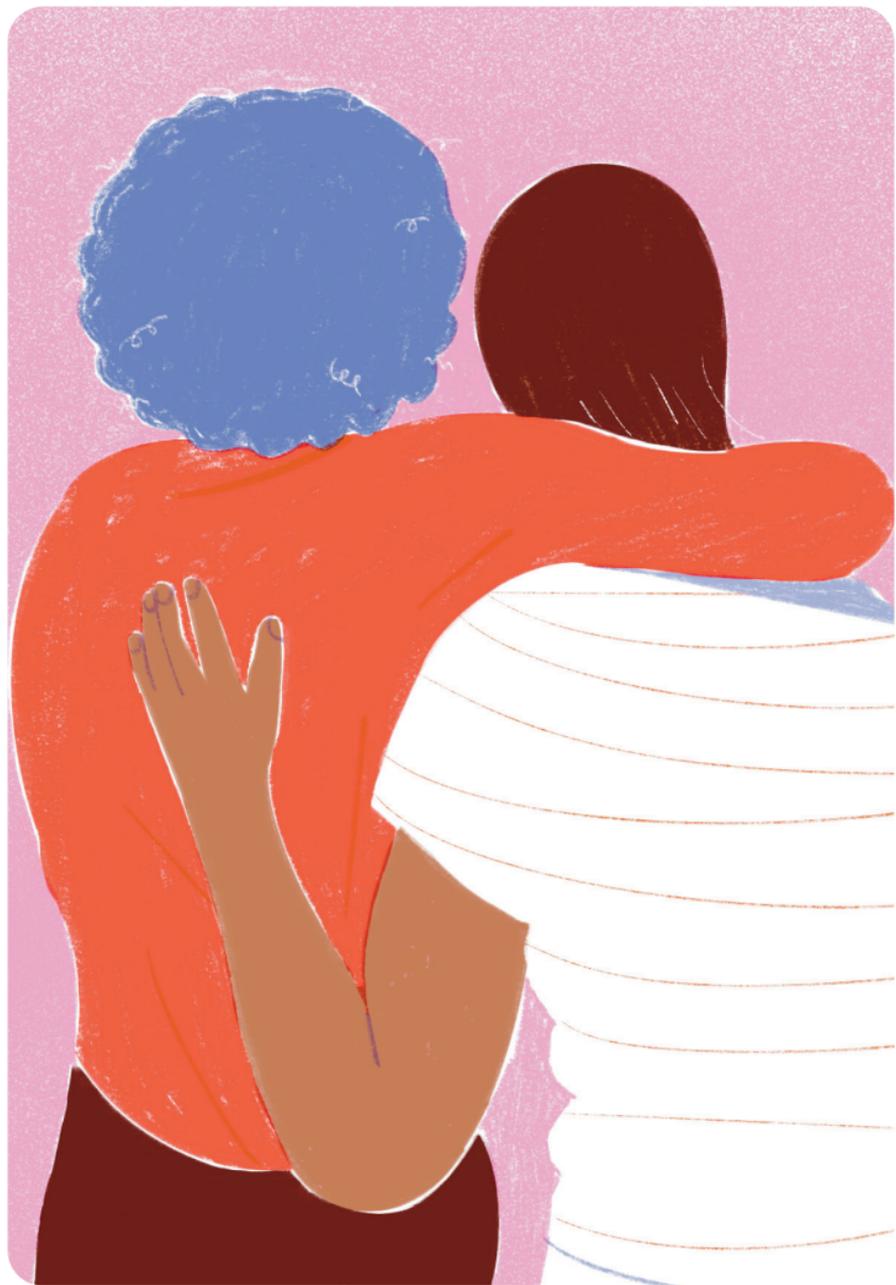
DEIN EMOTIONS- WORTSCHATZ

Abhängigkeit, Ablehnung, Abneigung, Abscheu, Abwesenheit, Ärger, Aggression, Akzeptanz, Angst, Anteilnahme, Bedauern, Bedrückung, Begehren, Begeisterung, Beschwingtheit, Besorgnis, Betrübtheit, Beunruhigung, Bewunderung, Dankbarkeit, Demut, Distanz, Ehrfurcht, Eifersucht, Einsamkeit, Ekel, Entmutigung, Entsetzen, Enttäuschung, Erleichterung, Erniedrigung, Erregung, Euphorie, Freiheit, Freude, Fröhlichkeit, Frustration, Furcht, Gereiztheit, Gelassenheit, Glück, Gleichgültigkeit, Grant, Groll, Hass, Heimweh, Heiterkeit, Hoffnung, Hoffnungslosigkeit, Irritation, Kälte, Kampflust, Klarheit, Kummer, Langeweile, Leere, Leidenschaft, Liebe, Lust, Missfallen, Missstimmung, Misstrauen, Mitgefühl, Mitleid, Neid, Neugier, Niedergeschlagenheit, Optimismus, Panik, Pessimismus, Rache, Ratlosigkeit, Reue, Rührung, Schadenfreude, Scham, Schmerz, Schreck, Schuld, Schwermut, Sehnsucht, Sorge, Spannung, Stolz, Stress, Trauer, Traurigkeit, Triumph, Trotz, Überdruß, Übermut, Ungeduld, Unlust, Unruhe, Unsicherheit, Verachtung, Verbitterung, Verdruß, Verehrung, Vergnügen, Verlangen, Verlassenheit, Verlegenheit, Vermissen, Verstimmtheit, Vertrauen, Verwunderung, Verzweiflung, Vorsicht, Wärme, Wehmut, Widerwille, Wohlempfinden, Wohlwollen, Wut, Zärtlichkeit, Zorn, Zufriedenheit, Zuneigung, Zurückhaltung, Zutrauen



Angeln, Aquasport, Architektur, Autorennen, Autoreparaturen, Babysitten, Backen, Badminton, Basketball, Basteln, Billard, Brettspiele, Bügeln, Dogsitting, Fenster putzen, Fotografieren, Fußball, Gartenarbeit, Grillen, Gymnastik, Häkeln, Handwerken, Hockey, Inneneinrichtung, Instagram Feed, Instrument spielen, Joggen, Kampfsport, Kegeln, Kerzen gießen, Kochen, Kreuzworträtsel lösen, Lesen, Malen, Mandalas malen, Meditieren, Museen besuchen, Musik hören, Nähen, Naturbeobachtung, Puzzeln, Radfahren, Reisen, Reiten, Schreiben, Schwimmen, Serien schauen, Singen, Ski fahren, Snapchat Videos schauen, Spazieren gehen, Sprachen lernen, Sticken, Stricken, Tanzen, Tee trinken, Telefonieren, Tennis, Theaterbesuche, Wandern, Yoga, YouTube-Videos schauen, Zeichnen

INTERESSEN
ENTDECKEN



WAS EMOTIONALE INTIMITÄT SEIN KANN

Du führst tiefe Gespräche mit deinem Gegenüber. Du teilst bedeutungsvolle Gedanken mit deinem Gegenüber. Du fühlst dich sicher, wenn du deine Unsicherheiten und Träume mit deinem Gegenüber teilst. Du fühlst dich aufrichtig gesehen. Du fühlst dich verstanden. Deine Freiheit und Unabhängigkeit werden zelebriert. Du nimmst dich und dein Gegenüber in die Verantwortung. Du schätzt nichtsexuelle und sexuelle Berührungen, mit Personen, die du dafür ausgewählt hast. Du fühlst dich akzeptiert. Du hast Raum, um deine Gefühle frei auszudrücken. Du fühlst dich wohl damit, nicht perfekt und verletzlich zu sein. Du hast Raum, um so zu sein, dich zu kleiden, dich auszudrücken, wie du dich in dem Moment fühlst. Du fühlst dich mit Stille und Freiraum wohl.



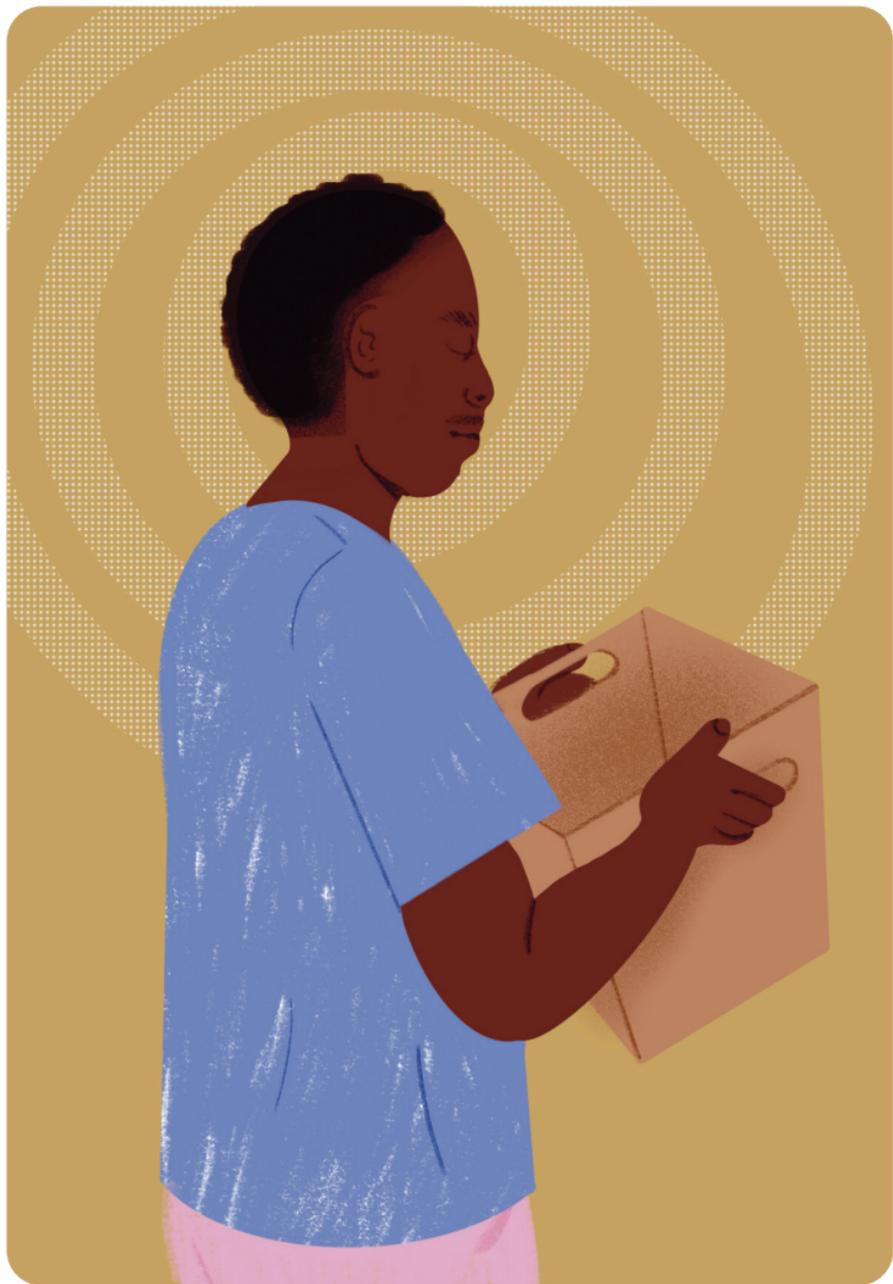
KEIN WETTBEWERB MIT ANDEREN

Auf der Erde leben fast acht Milliarden Menschen. Und jeder Mensch ist anders als der andere. Jeder Mensch ist individuell in seinem Handeln, in seinem Denken, in seinem Charakter und seinen Bedürfnissen, mit seinen Erfahrungen und Vorlieben, in seinen Wahrheiten. Wir alle sehen die Welt mit anderen Augen, aus anderen Perspektiven, mit anderem Vorwissen und aus anderen Positionen. Wie kommen wir also auf den Gedanken, dass ein Vergleich jemals funktionieren könnte? Dieser Gedanke füllt uns mit Frustration, Minderwertigkeitsgefühlen, Neid und Gier. **Aber wir stehen nicht im Wettbewerb mit anderen.** Es ist unser Leben. Es geht darum, die eigenen Grenzen zu durchbrechen und über uns selbst hinauszuwachsen, um unser bestes Leben zu leben. Wir können danach streben, die beste Version von uns selbst zu sein, nicht die Version einer anderen Person. Wir können unsere Vergangenheit übertreffen, nicht die Gegenwart anderer Menschen. Zumal die Schönheit, die Intelligenz, das Wissen eines anderen Menschen nicht die Abwesenheit der eigenen Schönheit, der eigenen Intelligenz, des eigenen Wissens bedeutet. Es gibt nicht alles nur einmal.



VERMISSEN HEISST NICHT AUTOMATISCH WIEDER(HOLEN) WOLLEN

Wir können Menschen aus unserer Vergangenheit vermissen, ohne sie uns im Hier und Jetzt an unserer Seite zu wünschen. Wir können dankbar für vergangene Erlebnisse und Momente mit diesen Menschen sein, ohne diese wiedererleben zu wollen. Wir können Handlungen oder Worte dieser Menschen wertschätzen, ohne zu diesen Menschen heute Kontakt zu pflegen. Das eine bedingt keinesfalls das andere.



DEIN GEDANKEN- TRESOR

Du hast ein Thema im Kopf, das dich beschäftigt? Dir kommt immer wieder eine konkrete Frage in den Sinn? Ein bestimmter Gedanke kommt in dir immer wieder auf? Du findest aber keinen Rahmen, um dich damit auseinanderzusetzen? Dir fällt es schwer, die Auseinandersetzung in deinen vollen Alltag zu integrieren?

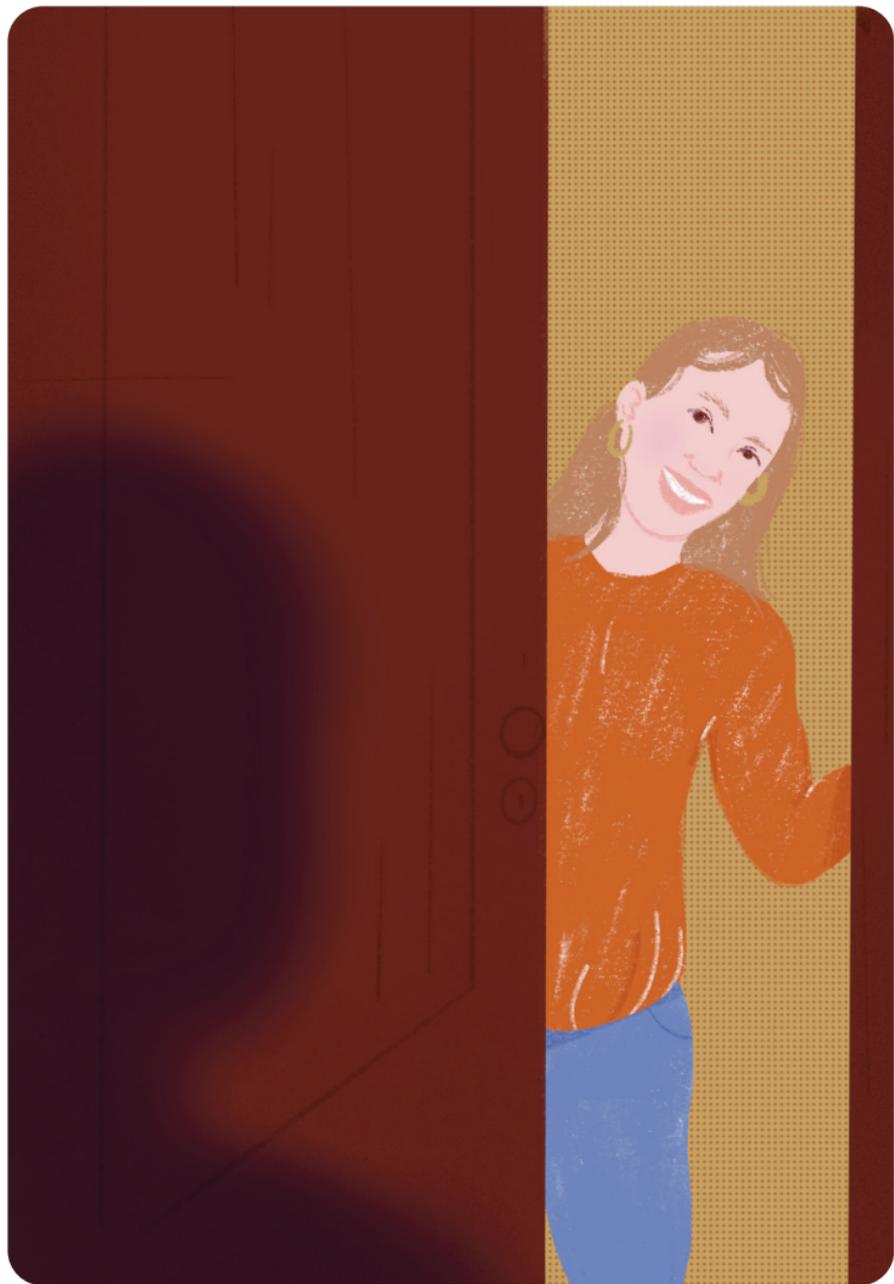
Dann schreibe, male oder skizziere dir den Gedanken oder das Thema auf einen Zettel.

Als Stichworte, als Bild, als Zeichnung – ganz egal. Falte diesen Zettel und finde einen Ort, um ihn ab- und wegzulegen. Eine Schublade, eine Schachtel, dein Tresor. In dem Wissen, dass der Gedanke nicht verloren oder vergessen ist, kannst du ihn dort aufbewahren, bis du dich mit ihm beschäftigen kannst und die Zeit dafür gekommen ist.



LOSLASSEN UND LIEBEN GEHT BEIDES GLEICHZEITIG

Menschen los- oder gehen zu lassen, bedeutet nicht, dass wir uns nicht mehr um sie kümmern oder dass sie uns egal sind. Es bedeutet nur zu erkennen, dass die einzige Person, über die wir wirklich Kontrolle haben, wir selbst sind. **Loszulassen**, erfordert große Stärke und viel Kraft. Und wir sollten lernen, die Probleme anderer Menschen nicht länger als unsere eigenen anzunehmen. Menschen zu lieben bedeutet nicht, dass wir ihre Lasten und Verwirrungen auf unserem Rücken tragen müssen.



MEINE FREUNDIN ANGST

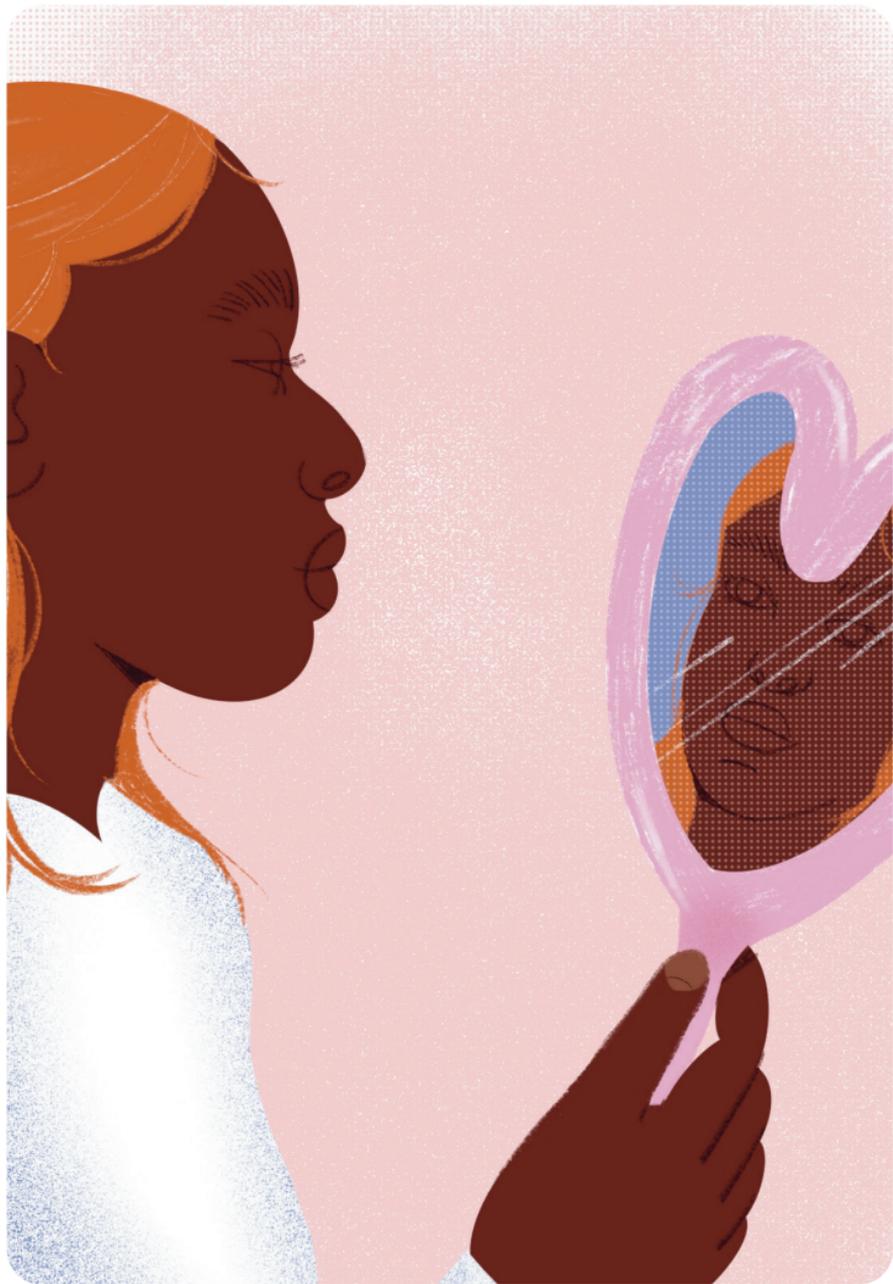
Es ist in Ordnung, ab und zu Angst zu haben. Zum Beispiel wenn wir Entscheidungen treffen oder Neues ausprobieren. Manchmal gehört die Angst zu uns dazu. Hast du schon einmal probiert, die Angst als deine Freundin hereinzubitten und sie einfach als das, was sie ist, sein zu lassen? Bewältigungsmechanismen wie Vermeidung, Verleugnung oder Flucht führen oft dazu, dass die Angst noch mehr Stärke gewinnt. Wähle stattdessen von Zeit zu Zeit Freundlichkeit und Verständnis im Umgang mit deiner Angst. Sage zu ihr: **„Du bist Angst. Und du darfst hier sein. Aber du wirst mich nicht davon abhalten, zu tun, was ich mir wünsche.“**

Was fühle ich?
Gehe ich im
Abwehr?
Bin ich offen?
Was verinnerliche ich???



TIPPS, UM MIT **KRITIK** UMZUGEHEN

Validiere, wie du dich dabei fühlst. Erkenne deine Abwehrhaltung an. Betrachte, von wem die Kritik kommt und aus welcher Position heraus die Person spricht. Sei offen dafür, zu verstehen, was dir mitgeteilt wird. Stelle fest, ob an der Kritik etwas Wahres dran ist. Beobachte, welche Botschaft du verinnerlichst. Gehe mit Akzeptanz und Sanftmut auf dich selbst zu. Übernimm Verantwortung. Setze Grenzen für Kränkungen. Höre zu, um zu verstehen – nicht um zu reagieren. Vergib dir selbst.



EIN FAIRER BLICK

Oftmals messen wir uns selbst mit übermäßig harten Maßstäben. Wir machen uns selbst kleiner, als wir sind, setzen ein ABER hinter eine positive Aussage über uns selbst. Einen fairen Blick auf unsere Stärken, Erfolge und Eigenschaften zu werfen, fällt vielen schwer. Unseren positiven Gedanken über uns selbst vertrauen wir nicht immer. Und oftmals ist Selbstlob mit einem Schamgefühl besetzt. Deshalb ist heute deine Aufgabe, deine Stärken durch Menschen validieren zu lassen, die dir nahestehen und die dich gut kennen.

Bitte drei bis fünf Menschen, denen du vertraust und die du schätzt, dir positives Feedback zu geben. Frage sie, was sie an dir mögen und was sie an dir schätzen. Bitte sie, dir zu benennen, was deine Stärken sind. Das können Stichpunkte oder ein Text sein, per E-Mail oder Brief, ein Anruf oder eine Sprachnachricht. Wenn du alle Antworten beisammen hast, visualisiere sie. Gibt es Gemeinsamkeiten? Was hat dich überrascht?



EIN AKT DES MUTES

Anderer um Hilfe zu bitten, bedeutet zu erkennen, wo unsere Grenzen sind. Es bedeutet, zu akzeptieren, dass unsere Ressourcen, unser Wissen und unsere Energie nicht endlos sind. Nach Unterstützung zu fragen, zeigt, dass wir der gefragten Person vertrauen und dass wir sie respektieren. Hilfe anzunehmen kann auch heißen, dass wir Wachstum wünschen und die Rolle von anderen Personen für unser Wachstum wertschätzen. Und es benötigt in unserer Gesellschaftsstruktur oftmals Mut, all das aussprechen zu können.



STOP

STÖRSÄTZE

Es ist in Ordnung toxische, verletzende Situationen zu unterbrechen oder zu verlassen, ohne eine Er- oder Aufklärung einzunehmen.

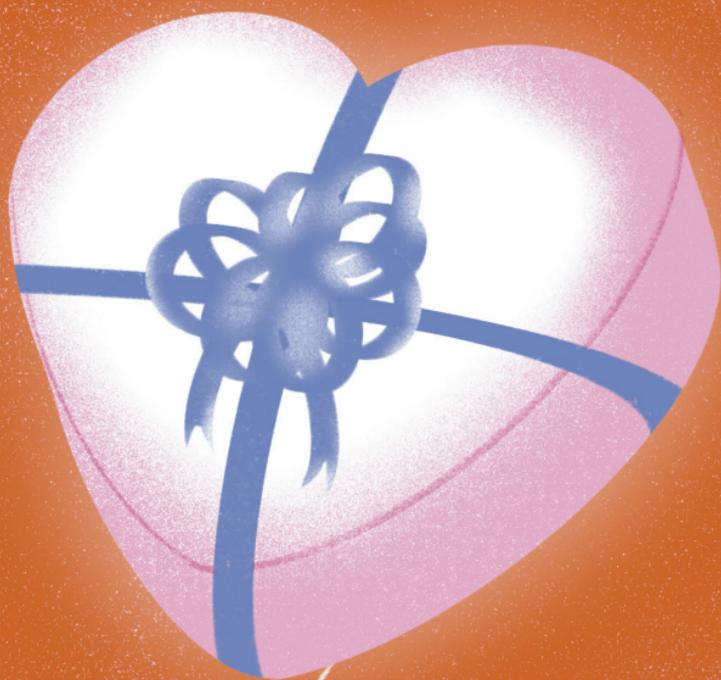
Diese Sätze können dir dabei helfen Situationen zu unterbrechen:

- „Das ist für mich nicht okay.“
- „Einen Moment. Das was du gesagt hast, muss ich erstmal verarbeiten.“
- „Damit fühle ich mich nicht wohl.“
- „Das ist nicht witzig.“
- „Das macht mich betroffen.“
- „Was du gerade sagtest ist verletzend.“
- „Das finde ich anstößig.“
- „Deine Aussage finde ich problematisch.“
- „Bitte hilf mir, zu verstehen, was du meinst.“
- „Das macht mich richtig wütend.“
- „Stopp. Das überschreitet meine Grenze.“



DIE SUCHT NACH DEM SPÄTER

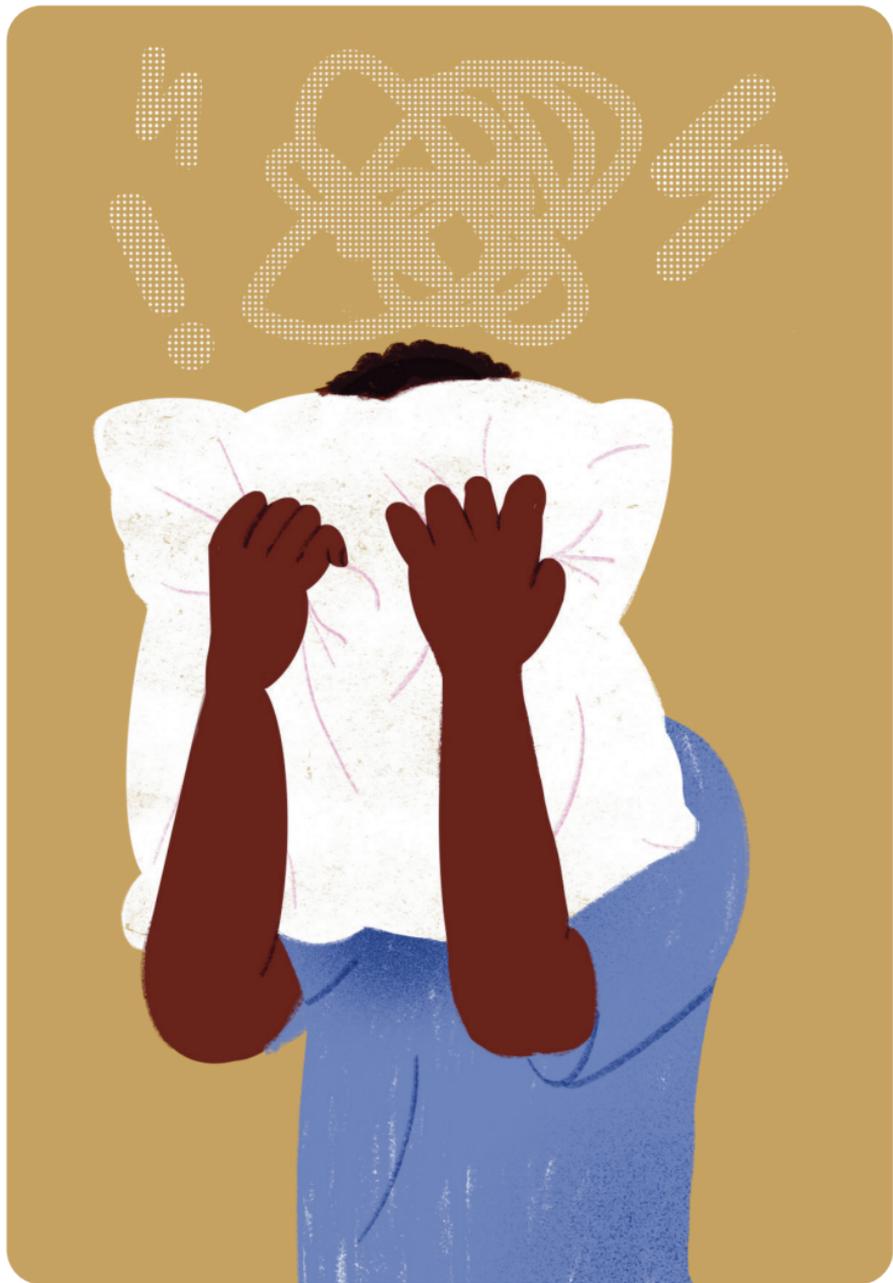
Was auch immer du tust, du denkst dabei immer daran, was als Nächstes kommt? Du nimmst dir ständig vor, in der Zukunft weniger dies oder das zu tun? Du sagst dir selbst oft, wenn du A tust, dann bringt es dich zu B? Dann kommt hier der Warnhinweis: **Hüte dich vor der Sucht nach dem Später.** Das ist die Vorstellung, dass das Glück am nächsten Ort, im nächsten Job, mit dem*der nächsten Partner*in, nach dem Erreichen der nächsten Aufgabe liegt ... Bis du die Vorstellung aufgibst, dass das Glück woanders liegt, wird es nie dort sein, wo du gerade bist.



VON MIR
FÜR MICH

ERFÜLLE DIR EINEN WUNSCH

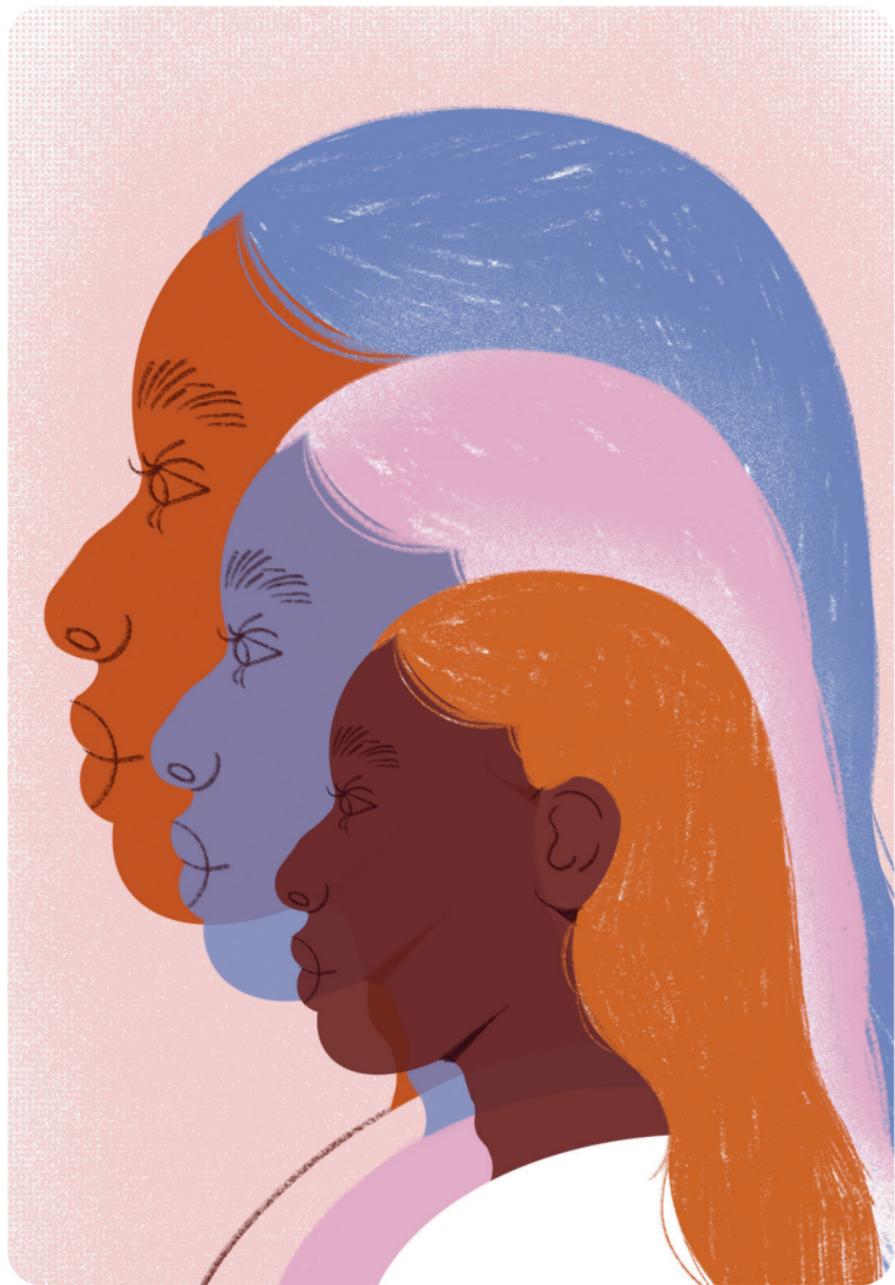
Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele von uns lernen, ihre Wünsche an unsere Um- und Außenwelt zu richten. In diesem Kontext können Wünsche dann oft nur an einem besonderen Tag oder in einem festen Raum erfüllt werden. Zum Beispiel, wenn wir etwas errungen haben, etwas zelebrieren. Doch eigentlich sind Wünsche etwas zutiefst Persönliches. Und manchmal braucht es keine Um- oder Außenwelt, um uns unsere Wünsche selbst zu erfüllen. Wir haben bei vielen unserer Wünsche die Möglichkeit, sie an uns selbst zu richten und sie uns selbst zu erfüllen. **Was könnten das für Wünsche für dich sein?** Wann hast du dir zuletzt ein Geschenk gemacht? Was steht derzeit auf deiner Wunschliste?



DEINER **WUT** RAUM GEBEN

Kennst du dieses Kribbeln in den Händen? Der Kälteschauer, der durch deinen Körper fährt? Das Gefühl, wenn dein Gesicht warm wird? Oder die Energie sich in deinem Körper zu bündeln beginnt und raus möchte? Zum Beispiel, weil du unfair behandelt wurdest. Oder weil ein Mitmensch dich gekränkt hat. Vielleicht wurdest du bedroht oder angegriffen. Und darüber bist du wütend. **Heute geht es darum, dieser Wut Raum zu geben, ihr zuzugestehen, da sein und herausgelassen werden zu dürfen.** Sichere Möglichkeiten dafür können beispielweise folgende sein:

Schreie so laut und solange du kannst in ein Kissen. Wirf mit aller Kraft einen alten Teller auf den Boden. Besuche ein Boxtraining. Wirf mit aller Kraft einen Tennisball gegen eine Wand.



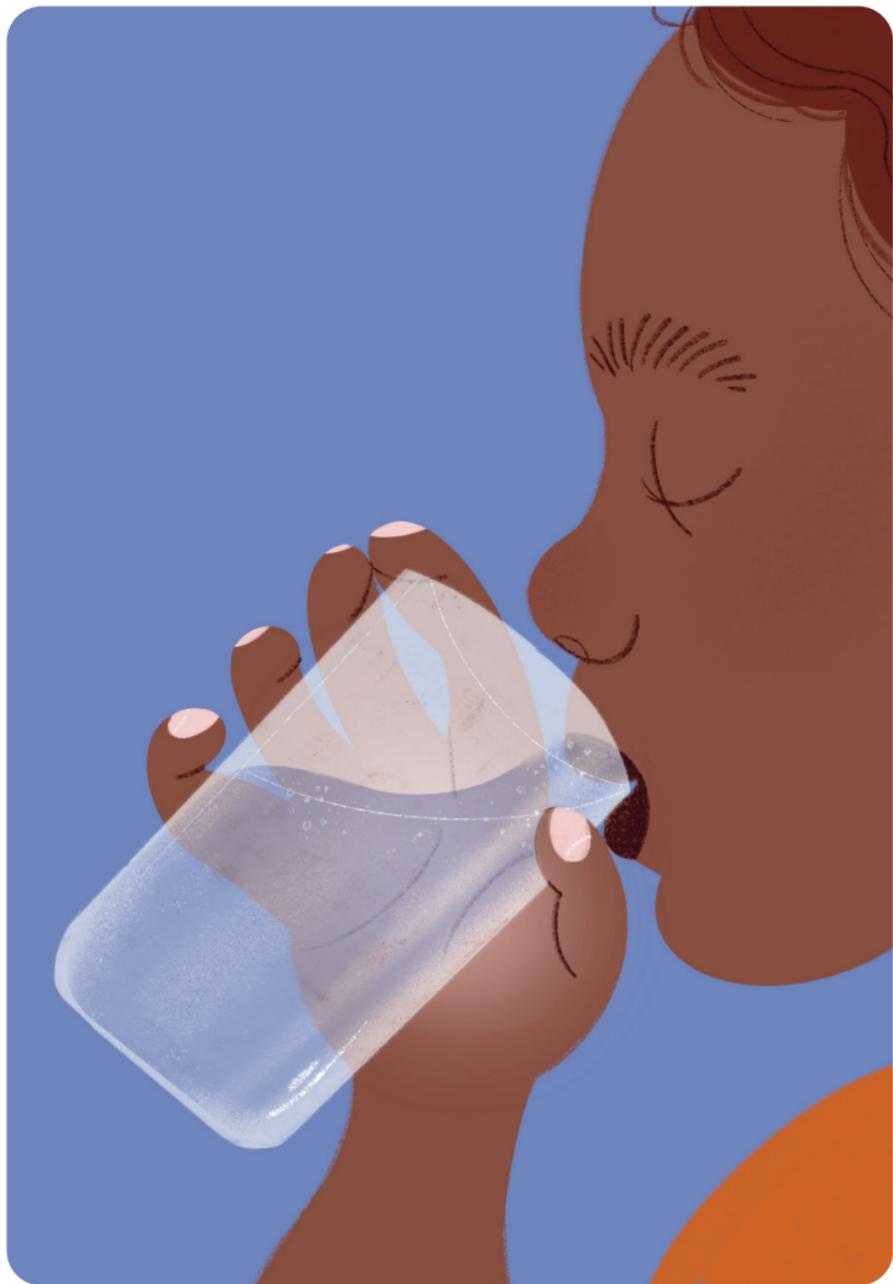
ZUKUNFT, VERGANGENHEIT UND GEGENWART

Wusstest du, dass mehr als 96 Prozent unserer negativen Gedanken mit der Vergangenheit oder der Zukunft verknüpft sind? Im Umkehrschluss heißt das: Ein Großteil der Gegenwart vergeht, ohne dass wir für sie da waren.

Weißt du, Dinge, die du in der Vergangenheit gesagt, getan oder eben nicht gesagt oder getan hast, kannst du nicht mehr ändern. Das Beste, was du tun kannst, ist, sie als das anzunehmen, was sie sind: als eines von vielen Kapiteln deines früheren Lebens. Aus manchen Kapiteln kannst du etwas lernen, manche Kapitel werden in Vergessenheit geraten, manche Kapitel sind erfüllt von Schmerz und manche von Liebe, manche sind der Treibstoff für dein heutiges Tun.

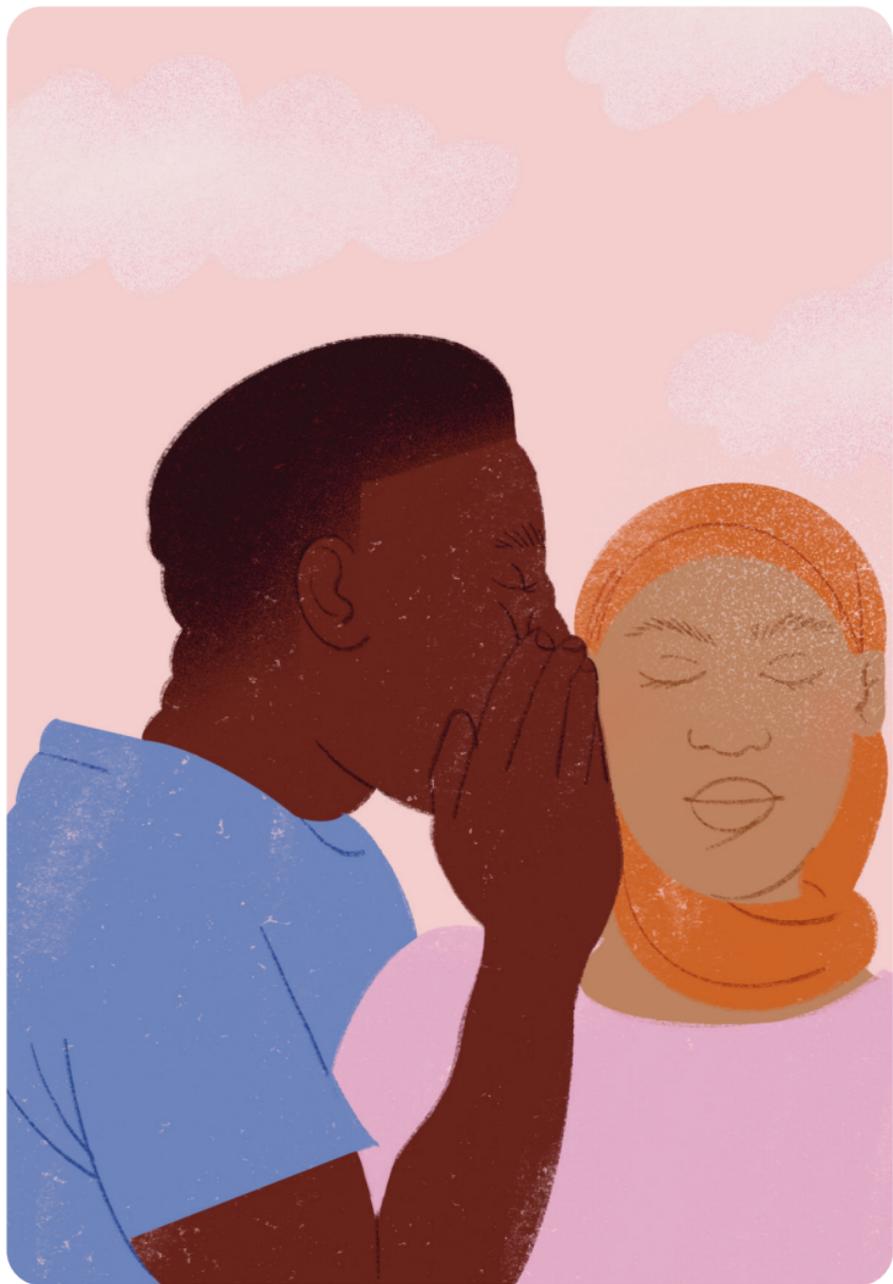
Nun, die Zukunft ist eine knifflige Sache, denn eigentlich existiert sie in diesem jetzigen Moment gar nicht. Die Zukunft ist weit weg, keine feste, messbare Größe und eher undefinierbar. Was auch immer du hier und jetzt tust, die Zukunft wird so oder so kommen.

Also bemühe dich immer wieder, im Augenblick ganz präsent zu sein und das Hier im Jetzt zu erleben.



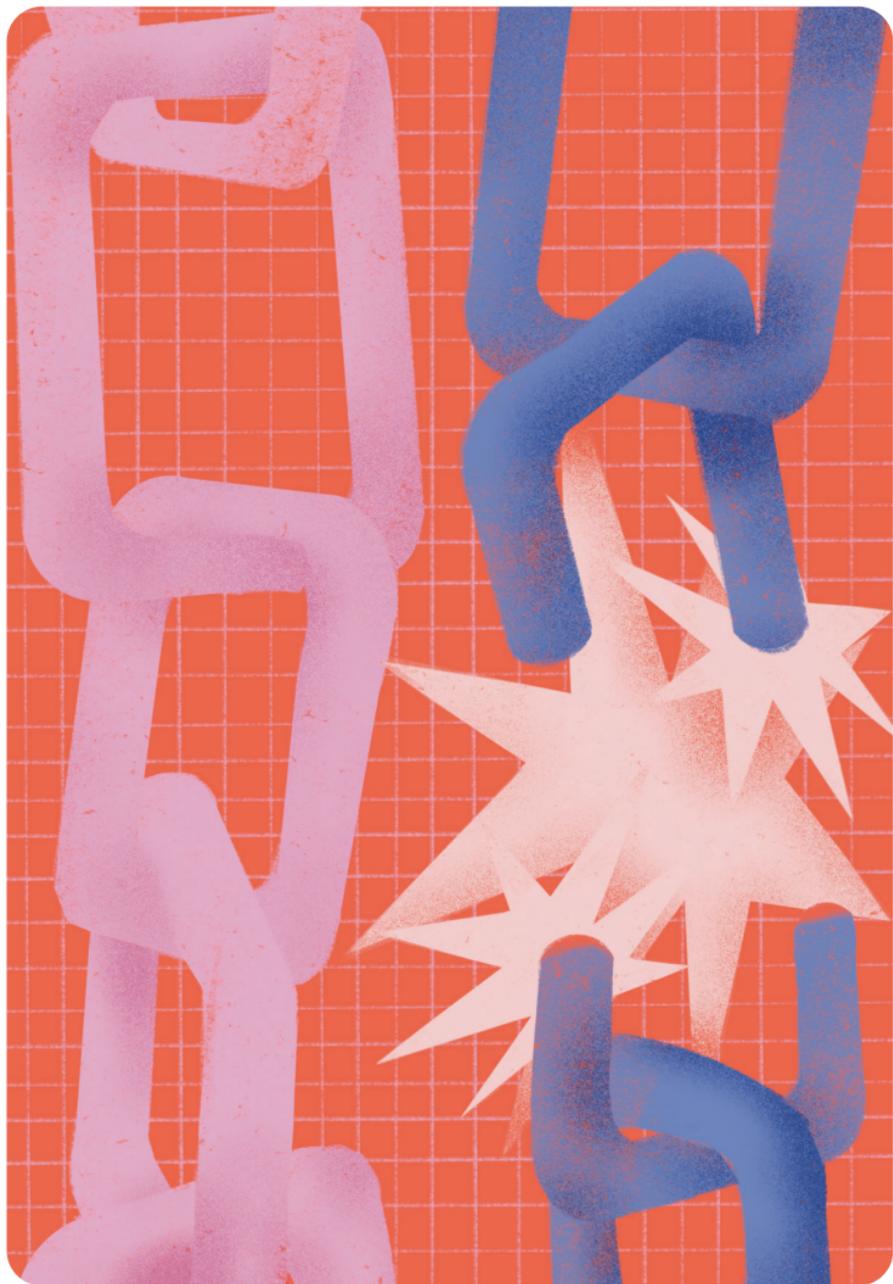
TRINKE EIN GROSSES GLAS WASSER

Und genieße es. Denn Wasser ist magisch! Es hat keine Kalorien, aber es ist eines der wichtigsten Lebensmittel überhaupt. Warum? Weil es ein wesentlicher Bestandteil für die chemischen Reaktionen in unserem Körper ist, die uns buchstäblich Leben schenken. Wasser transportiert zum Beispiel Nährstoffe zu unseren Zellen und Organen und verwandelt unsere gesunde Nahrung in nutzbare Energie. Wasser hilft, die Körpertemperatur zu regulieren, indem es als Kühlmittel für das innere System dient. Da unser Gehirn zum größten Teil aus Wasser besteht, hilft es uns dabei, zu denken, uns zu konzentrieren und zu handeln. Wasser versorgt aber auch unsere Muskeln mit Nährstoffen und ist damit für unsere tägliche Bewegung unerlässlich. Es transportiert auch Abfallprodukte ab. Also trinke Wasser, ein großes Glas, und stell dir dabei vor, wie dieses Glas Wasser all diese Vorgänge in deinem Körper zum Laufen bringt.



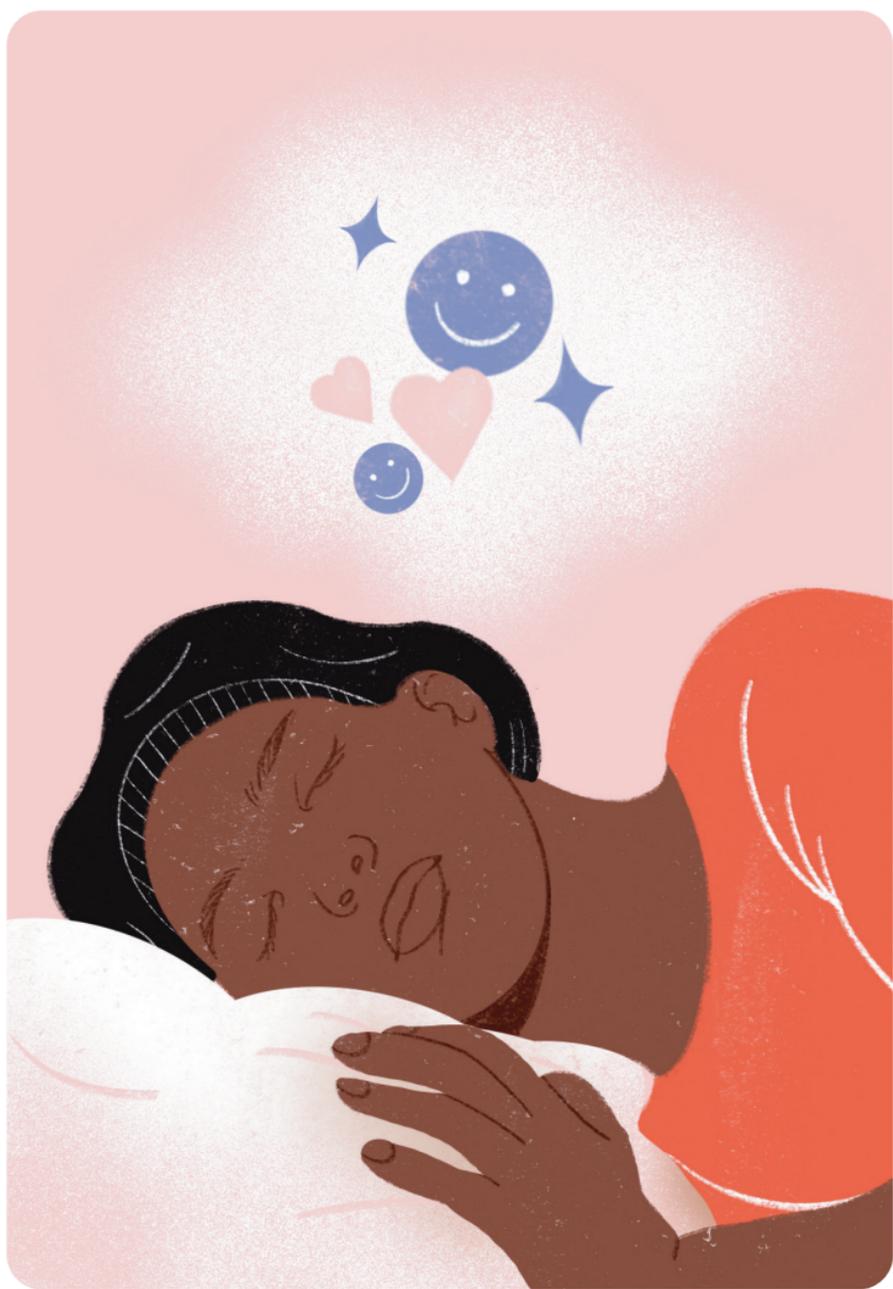
DIE GEDANKEN ANDERER

Denk daran, dass du nie wirklich wissen kannst, was in anderen Menschen vor sich geht. Manchmal sind wir der festen Überzeugung, dass wir mit Sicherheit wissen, was jemand denkt. Zum Beispiel, weil wir diesen Blick kennen, diesen Gesichtsausdruck schon einmal gesehen habe. Wir interpretieren die vermeintlichen Gedanken dieser Person auf eine bestimmte Art und Weise. Dann sind wir enttäuscht oder verärgert, dass die Person auf diese Weise denkt. Und das, obwohl wir eigentlich gar nicht wissen, was sie wirklich denkt. Das heißt: In den meisten Fällen beurteilen und interpretieren wir andere und ihr Verhalten auf der Grundlage unserer eigenen Gefühle und Gedanken, nicht ihrer. Beachte das in deinem Umgang mit deinen Mitmenschen. Und: Frage lieber einmal mehr nach, als von Vermutungen auszugehen.



VERGIB DIR UND ANDEREN

Vergebung kreiert oft die Illusion, dass sie etwas sei, was wir anderen erteilen. **Doch eigentlich ist Vergebung eine Befreiung unser Selbst.** Denn wenn wir vergeben, geben wir die unrealistische Hoffnung auf, wir könnten die Vergangenheit ändern. Wir hören auf, uns andere Ausgänge einer zurückliegenden Situation zu wünschen. Wenn wir vergeben, akzeptieren wir, dass uns etwas passiert ist. Das bedeutet nicht – und das ist wichtig –, dass wir gleichzeitig gutheißen, was uns passiert ist. Es bedeutet nur, dass wir loslassen, was uns zurückhält.



BEENDE DEINEN TAG MIT **ANERKENNUNG** FÜR DICH SELBST

Am Ende eines Tages steht für viele Menschen die Planung des nächsten Tages an. Wir beschäftigen uns mit all den Dingen, die wir nicht geschafft haben, oder gehen eine imaginäre Liste von Misserfolgen durch. Versuche es, heute Abend einmal anders zu machen. Lass den Tag noch einmal Revue passieren. **Was hast du gut gemacht?** Was hast du erreicht? Was ist gut gelaufen? Denke dabei auch an die Dinge, die als Selbstverständlichkeit gelten. Hattest du heute eine gesunde Mahlzeit? Hast du gelacht? Hast du einem Mitmenschen etwas Positives gesagt?

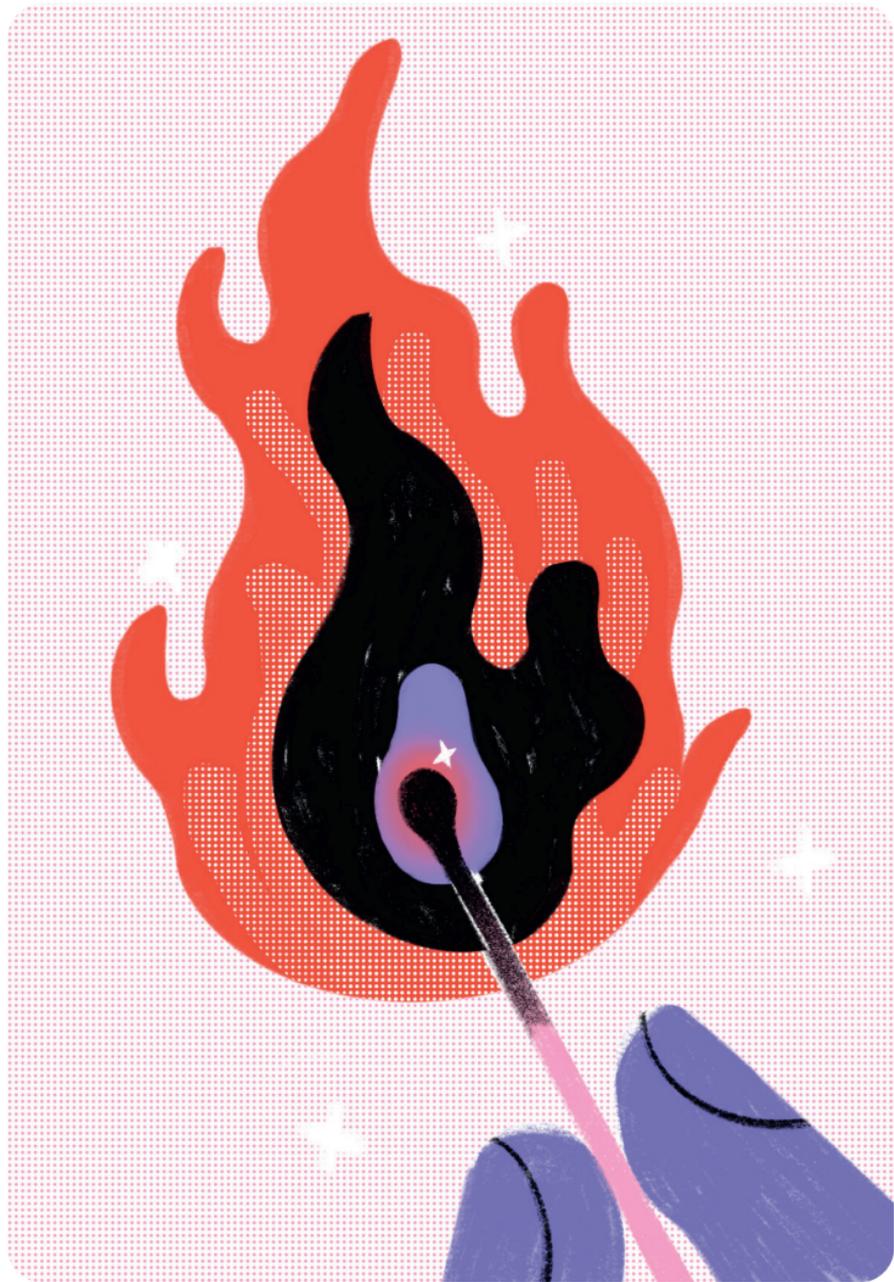


BALLAST

LOSWERDEN

Du möchtest einen Gedanken, der dich quält, loslassen? Oder du möchtest Bilder aus deinem Kopf ziehen lassen, die dich belasten? Vielleicht ist es auch ein Wort, ein Geruch oder ein Gefühl, das dir schwer auf den Schultern lastet. Versuche dir zu visualisieren, was dein Ballast ist. Wie fühlt er sich an? Was löst er in dir aus? Nun nimm dir Zeit, diesen Ballast im wahrsten Sinne loszuwerden. Wähle dafür etwas Toilettenpapier oder ein Stück Papier. Jetzt versuche, deinen Ballast aufzuschreiben oder aufzumalen. Gibt es ein Zeichen, was deinen Ballast symbolisiert? Vielleicht ist es auch eine Farbe oder ein Wort oder ein Satz. Wenn du fertig bist, kannst du deinen Ballast loswerden, indem du das Stück Papier zerreißt oder das Toilettenpapier in der Toilette herunterspülst.

Lass den Ballast los. Er gehört nun nicht mehr zu dir.



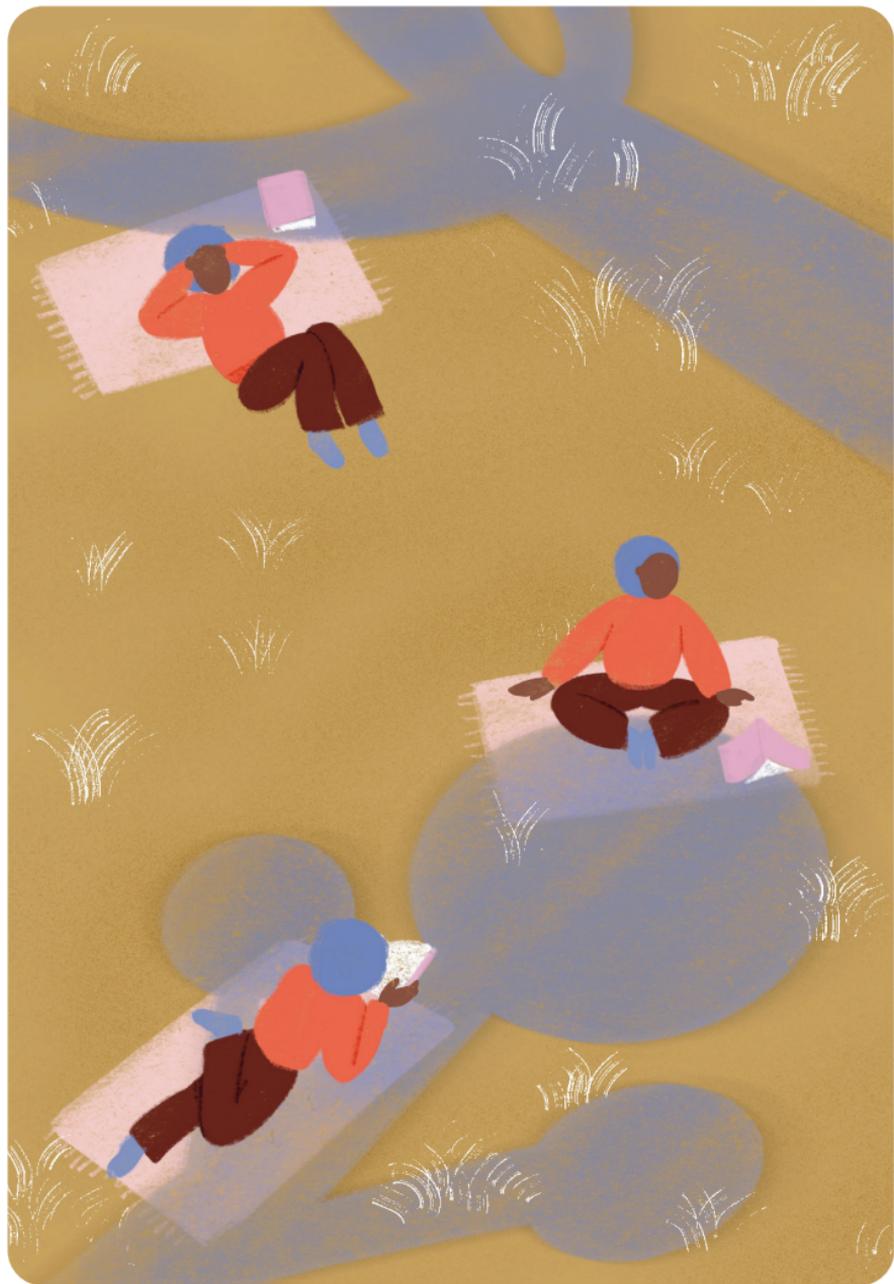
IM SCHLIMMSTEN FALL

Wenn wir eine Entscheidung treffen, machen sich oft Ängste und Zweifel in uns breit. Wir überlegen: „Was ist, wenn ...?“ und „Könnte es passieren, dass ...?“ Es kann helfen, wenn du dir den schlimmstmöglichen Fall durchspielst. Was wäre das absolut Schlimmste, das eintreffen könnte? Was würde dann passieren? Was wären die Konsequenzen? Könntest du damit umgehen? Würdest du die Verantwortung dafür tragen? Was wäre dann eine gute Möglichkeit, die Ausgänge zu bewältigen? Und wäre der schlimmste Fall eigentlich wirklich so schlimm?



Denke einmal an all die Menschen, mit denen du Zeit verbringst. Beispielweise die Menschen in deinem Arbeitsumfeld wie Kolleg*innen oder dein*en Chef*in. Aber auch Freund*innen, Partner*innen und andere Bekanntschaften. Vielleicht auch Kinder, Eltern oder deine (Wahl-)Familie, Geschwister. Wer von diesen Personen tut dir gut? Wer unterstützt dich in deinen Vorhaben? Wer schätzt deine Meinung wert? Wer bringt dich zum Lachen? Wer fordert dich heraus? Wer gibt dir Ratschläge? Wer bestärkt dich? Mit wem teilst du gemeinsame Interessen? Wer zelebriert dich? Wem vertraust du dich an? Mit wem kannst du gemeinsam schweigen? Wer ist dir gegenüber loyal? Wer kennt und akzeptiert deine Schwächen? Wer ist dir gegenüber liebevoll? Wer bietet dir Hilfe an?

MENSCHEN,
DIE DIR GUTTUN



DEIN PERFEKTER TAG

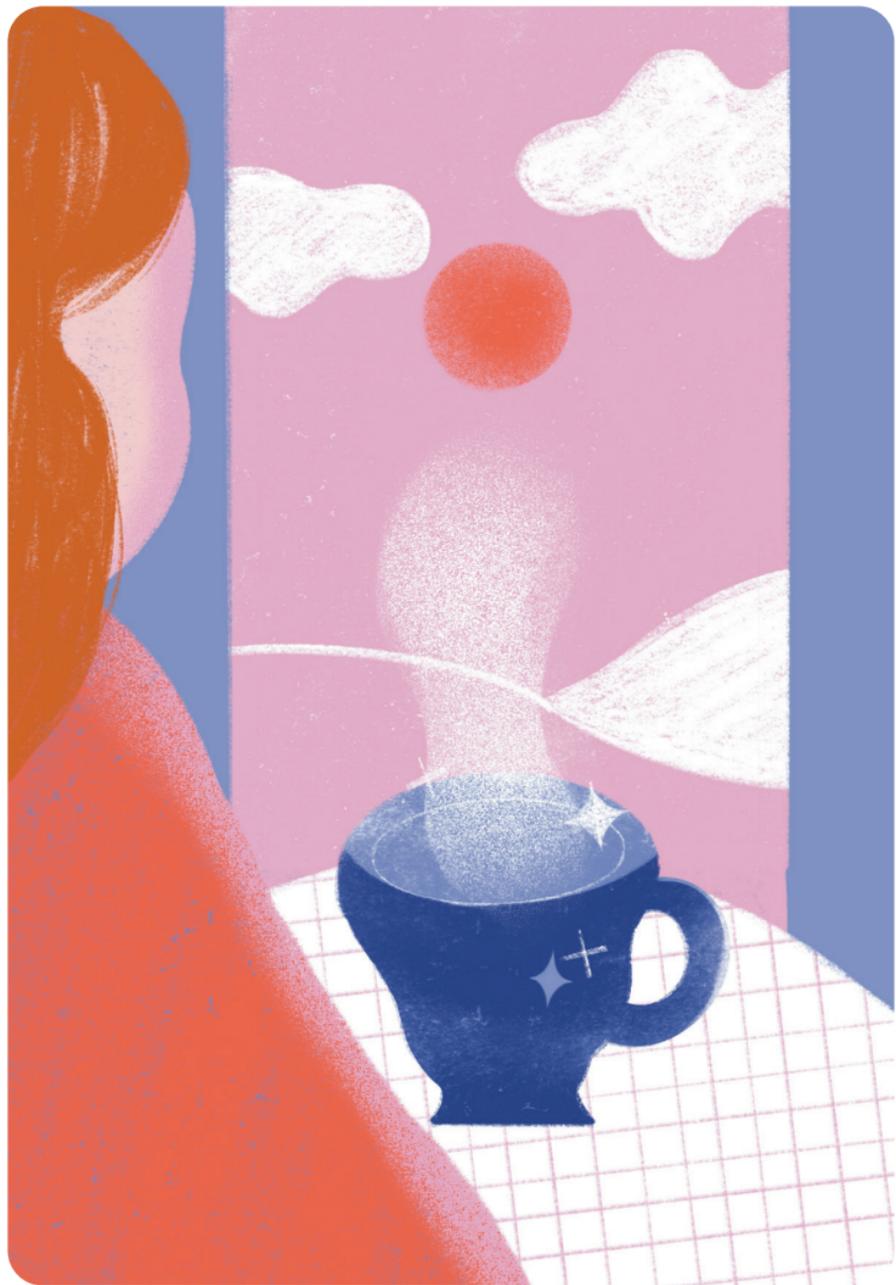
Wie sieht eigentlich dein perfekter Tag aus?

Wie und wann würdest du morgens in den Tag starten? Wo würdest du sein – an welchem Ort, in welchem Land? Wie fühlt sich die Umgebung an? Wie riecht die Luft? Würdest du den Tag mit einer oder mehreren Personen verbringen? Welchen Aktivitäten würdest du nachgehen? Wie sähe das Wetter aus? Was würdest du essen? Was wäre dein Highlight? Und wie würdest du den Tag ausklingen lassen? Welche Gefühle würdest du empfinden?



SCHREIBE

Setze dich mit einem Papier und einem Stift an einen ruhigen, ungestörten und bequemen Ort. **Lass deine Gedanken kreisen und lass dich davon überraschen, wohin dich diese Gedanken führen.** Beginne aufzuschreiben, was dir in den Kopf kommt. Das Tolle beim Schreiben ist, dass es keine Regeln oder Formen gibt. Du kannst dir Stichpunkte notieren. Du kannst Wörter auflisten. Du kannst Reime erstellen. Du kannst einen Brief schreiben. Du kannst an eine Fantasiefigur schreiben, zum Beispiel an eines deiner Gefühle, an die U-Bahn, mit der du fährst, oder an den Schlüssel, den du immer bei dir hast. Du kannst neutrale Formulierungen oder einen blumigen Schreibstil wählen. Du kannst die Sprache selbst auswählen oder Sprachen mischen. Leg einfach los. Lass dich überraschen.



DANKBARKEIT EMPFINDEN

Dankbarkeit ist ein essenzieller Bestandteil für unser Glücks- und Zufriedenheitsempfinden. Deshalb ist es wichtig, dass du dir immer wieder Zeit nimmst, um Dankbarkeit zu empfinden. Dabei geht es um die bewusste Wahrnehmung und Wertschätzung für das, was wir haben, was wir sind und was wir erleben. **Dabei entscheidest du, wofür du dankbar bist.** Das können alltägliche Gegebenheiten sein, wie ein gemütliches Bett oder ein warmer Kaffee oder Tee am Morgen. Das können deine Mitmenschen sein, ein*e Kolleg*in, die dich unterstützt, ein*e Freund*in, der*die an dich denkt. Das können materielle Dinge sein, wie ein Schmuckstück oder ein technisches Gerät. Oder immaterielle Dinge, wie deine Gesundheit oder ein Talent. Das kann auch ein bestimmter Moment oder eine schöne Erinnerung sein, den bzw. die du erleben durftest. Wofür empfindest du Dankbarkeit?



WARUM LACHEN SO WICHTIG IST

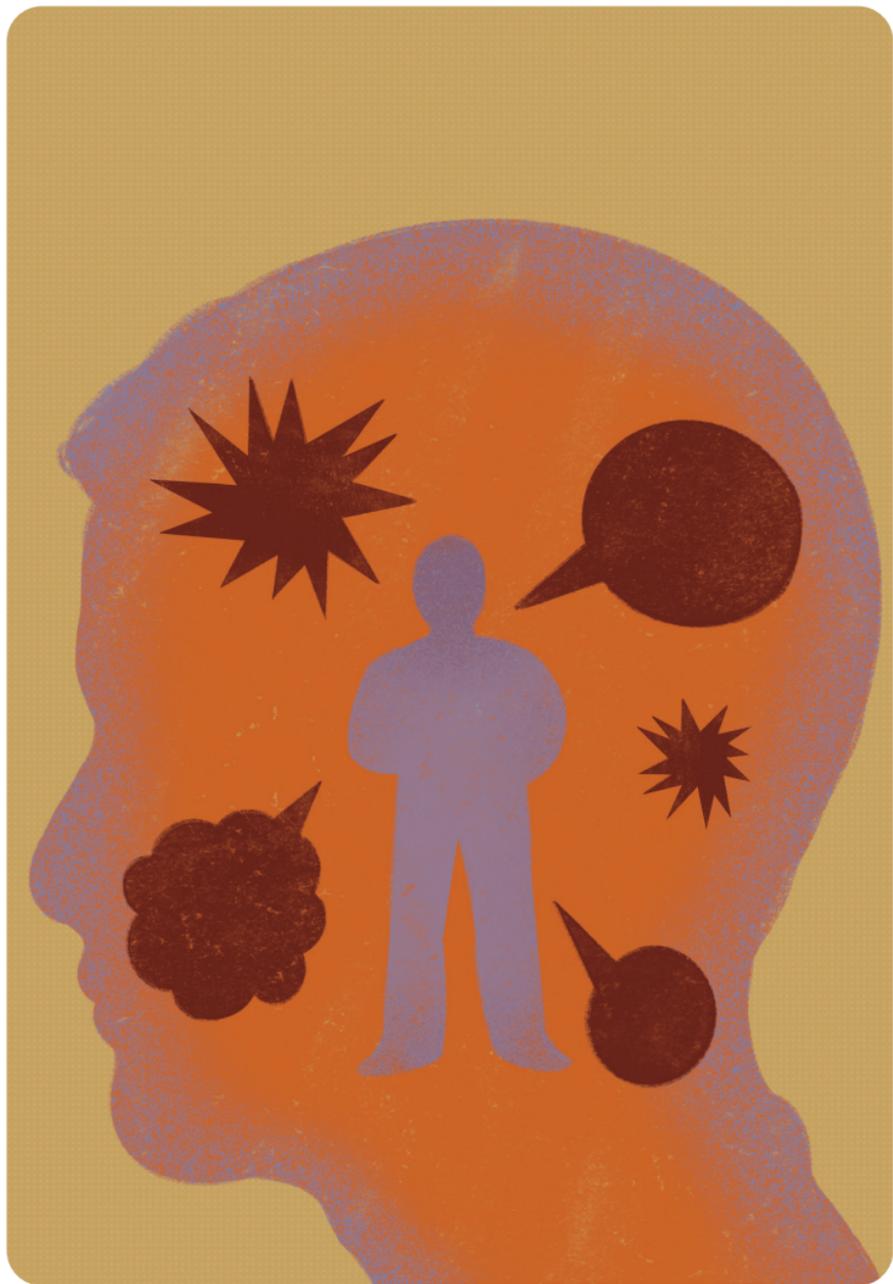
Kinder lachen etwa 400-mal an einem Tag, Erwachsene hingegen nur etwa 15-mal. **Dabei ist Lachen unheimlich wichtig und vor allem sehr gesund.** Wenn wir lachen, werden vom Kopf bis zum Bauch fast 300 Muskeln angespannt. Durch eine schnellere Atmung erhöht sich der Gasaustausch in unserem Gehirn um ein Dreifaches, und unsere Lungenflügel dehnen sich aus. Unser Herz schlägt schneller und unser Stoffwechsel wird angeregt. Noch dazu setzt Lachen Glückshormone in unserem Körper frei. Das hebt nicht nur unsere Laune und unser Wohlbefinden, sondern stärkt auch unsere Abwehrkräfte und senkt den Stresspegel. Also lache. So viel du kannst. Lies dir einen Witz durch, schau dir eine Komödie an, lies ein amüsanter Buch, gucke dir ein lustiges YouTube-Video an. Lache so viel du kannst.



DEIN

SELBST(WERT)

Bist du dir deiner selbst bewusst? Kennst du deine Stärken? Kennst du deine Werte? Nimmst du deine Bedürfnisse wahr? Kannst du deine Talente und Fähigkeiten anerkennen? Kannst du dir deine Fehler verzeihen? Kannst du Komplimente annehmen? Kannst du deine Schwächen akzeptieren? Kannst du im Rahmen deines Zutrauens und deiner Grenzen sicher auftreten und handeln? Zum Beispiel deine Meinung sagen und vertreten? Oder Nein sagen? Kannst du mit Kritik umgehen? Bist du davon überzeugt, dass du Dinge, die dir wichtig sind, erreichen kannst? Kannst du dich auf dich selbst verlassen? Hast du Vertrauen in dein Können? Kannst du für deine Rechte und Wünsche eintreten?



DEINE INNERE STIMME ENTLARVEN

Kennst du auch diese innere Stimme, die alles, was du tust, negativ kommentiert? Die dich klein macht und ihr Unwesen in dir treibt? Für ein gesundes Selbstwertgefühl ist es wichtig, dass wir dieser Stimme auf die Schliche kommen und die Denkfallen, die sie uns stellt, entlarven. Denkfallen können sein:

Alles-oder-nichts-Denken: „Wenn ich das nicht schaffe, dann kann ich gar nichts.“

Katastrophisieren: „Wenn ich heute nicht zum Netzwerktreffen gehe, dann werde ich niemals Anschluss finden.“

Gefühle als Beweisführung: „Ich schäme mich, also muss mein Verhalten total peinlich gewesen sein.“

Etikettierung: „Ich bin einfach immer ‚die kleine dumme Schwester‘.“

Gedankenlesen: „Die findet jetzt hundert-pro, dass ich total hässlich bin.“

Übertriebene Verallgemeinerungen: „Dass in dem Meeting heute niemand verstanden hat, was ich erklären wollte, zeigt, dass ich grundsätzlich überhaupt nicht erklären kann.“



DENKFALLEN

ÜBERPRÜFEN

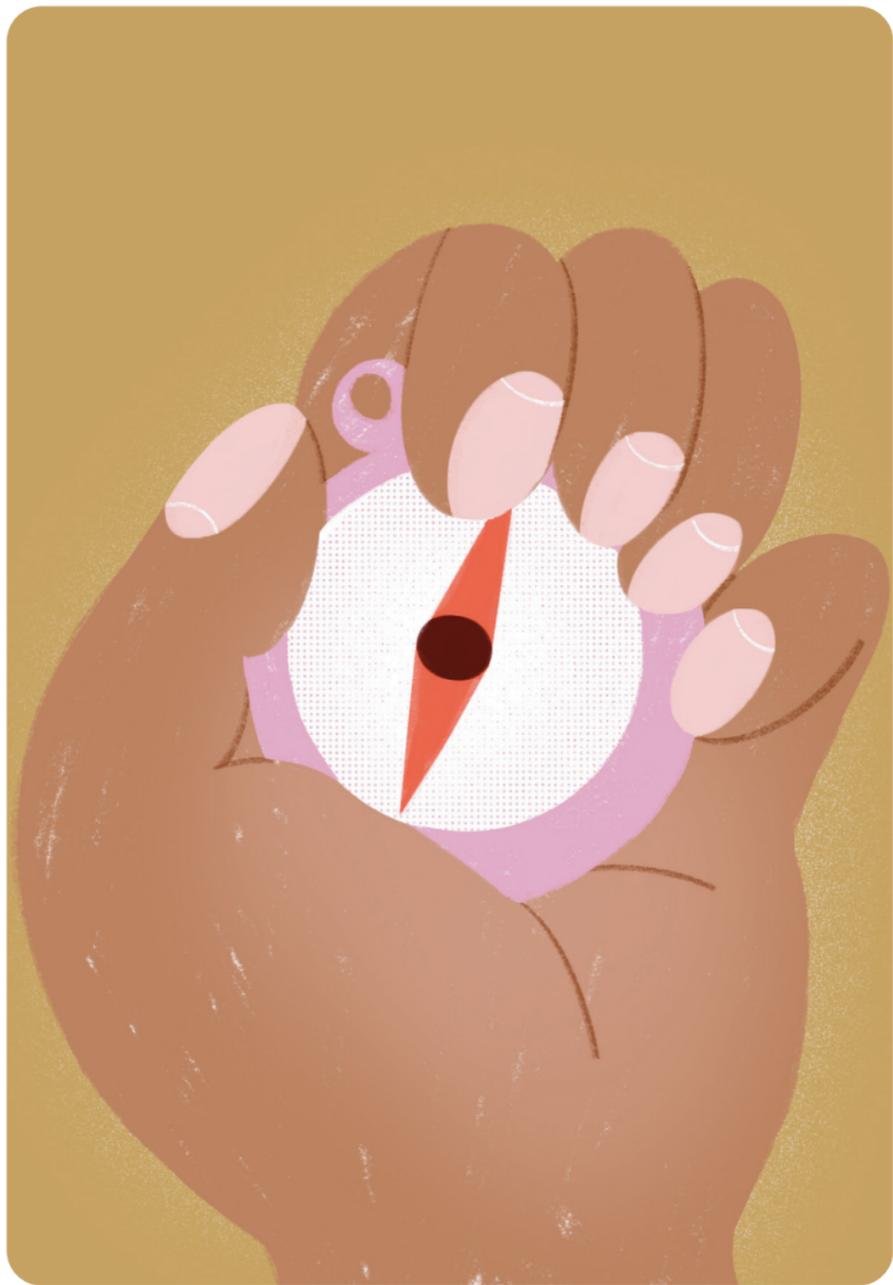
Du hast die Denkfalle deiner inneren Stimme entlarvt? Dann beginne nun, diese zu überprüfen. **Folgende Fragen helfen dir dabei:**

- Was spricht für diesen Gedanken, und was spricht dagegen?
- Welche Beweise gibt es dafür?
- Könnte ich diese Sache auch anders sehen?
- Basiert der Gedanke auf Fakten?
- Was würde dir eine nahestehende Person zu diesem Gedanken raten?
- Was wären die Konsequenzen, wenn ich diesen Gedanken beibehalte?
- Ziehe ich voreilige Schlussfolgerungen?
- Stelle ich mir Fragen, auf die es keine Antworten gibt?
- Erwarte ich von mir perfekt zu sein?



BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN

Während unserer täglichen Routinen, To-do-Listen, Fristen und Termine übersehen und ignorieren wir viel zu oft einfache Verletzungen unserer Bedürfnisse. Das können zum Beispiel sein: Hunger oder Durst. Unbequeme Kleidung, wie ein zu enger Gürtel oder kratzige Etiketten. Schlechte, zu warme oder zu kalte Luft. Unangenehme Lichtverhältnisse. Müdigkeit. Eine unbequeme Haltung, beispielsweise hochgezogene Schultern oder knirschende Zähne. **Dabei ist es wichtig fürsorglich mit uns umzugehen und auch auf unsere alltäglichen Bedürfnisse zu achten.**



WOHIN ZEIGT DEIN WERTEKOMPASS ?

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Und so sind auch für jeden Menschen unterschiedliche Werte wichtig. Diese zu kennen und unser Handeln sowie Tun immer wieder nach unserem Wertekompass auszurichten, ist für einen gesunden Selbstwert sehr wichtig. **Mit welchen Werten identifizierst du dich (besonders)?** Schreibe dir all die hier am Ende aufgelisteten Werte untereinander auf ein Papier. Füge auch gerne welche hinzu, die dir noch einfallen. Vergib dann Punkte für jeden einzelnen Wert, um einzuschätzen, wie wichtig dir der jeweilige Wert ist (von 1 = gar nicht wichtig bis 10 = sehr wichtig). Gehe die Liste im Anschluss noch einmal durch und vergib erneut Punkte, um sichtbar zu machen, nach welchen Werten du handelst und lebst (von 1 = ich lebe nicht nach diesem Wert bis 10 = ich lebe immer nach diesem Wert).

Wenn du zu allen Werten Punkte vergeben hast, reflektiere dein Ergebnis.

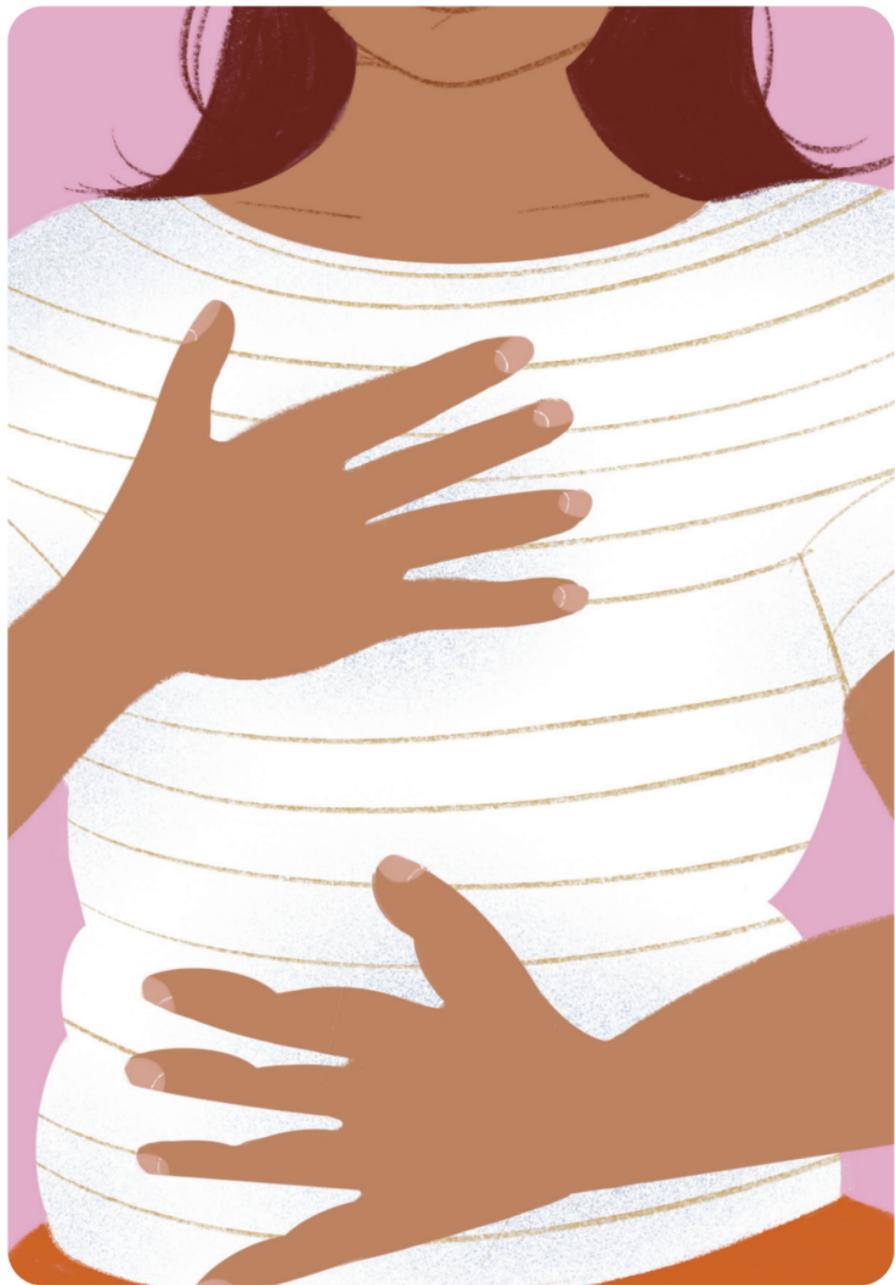
Werte: Unabhängigkeit, Gerechtigkeit, Macht und Einfluss, Dankbarkeit, Empathie, Nachhaltigkeit, Kompetenz, Offenheit, Optimismus, (Ur-)Vertrauen, Respekt, Mut, Vergebung, Wissen, Neugier, Authentizität, Nächstenliebe, Selbstliebe, Achtsamkeit, Bindung und Beziehungen, Verantwortung, Selbstwirksamkeit, Selbstreflexion, Güte und Generosität, Klarheit, Anerkennung, Wachstum, Loyalität, Gesundheit, Sicherheit



GENUSS

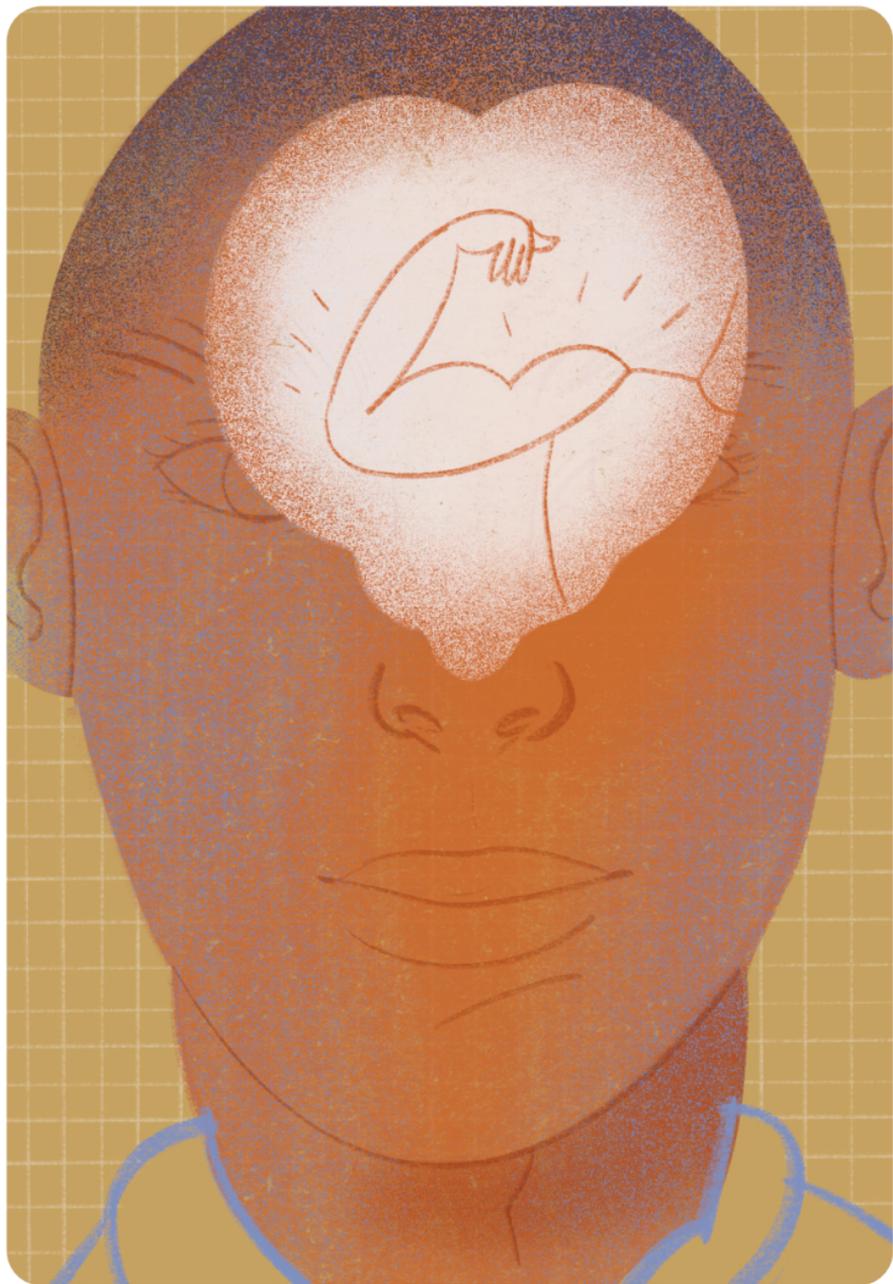
Etwas richtig genießen zu können, ist ein elementarer Bestandteil unserer Selbstfürsorge. Dabei kann Genuss in den unterschiedlichsten Bereichen stattfinden: beispielweise beim Essen und Trinken, bei Berührungen, in der Natur, in der Badewanne. **Um Genuss empfinden und auskosten zu können, braucht es allerdings einen guten Rahmen:**

- Genuss braucht Zeit und verträgt sich nicht mit Eile oder Unruhe.
- Genuss muss erlaubt sein und dir zustehen.
- Genuss braucht deine gesamte Aufmerksamkeit und funktioniert nicht mal eben nebenbei.
- Genuss ist individuell. Nur weil vielen Menschen Schokolade schmeckt, musst du sie nicht genießen.
- Genuss entsteht durch einen großen Erfahrungsschatz. Je mehr du ausprobierst und kennst, desto besser kannst du auch genießen.
- Genuss ist alltäglich, er braucht keinen bestimmten Anlass oder keine besondere Gelegenheit.



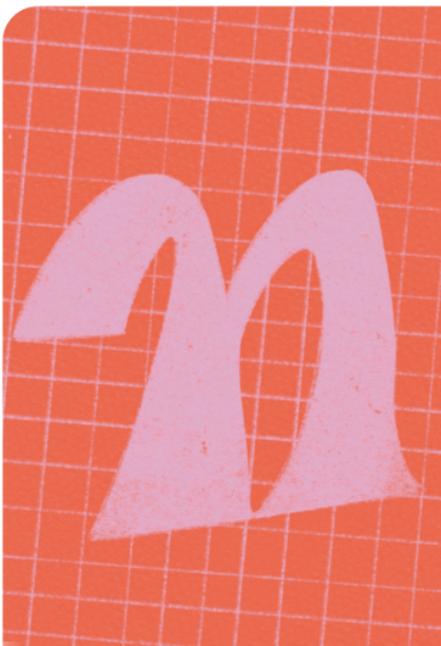
ATME

Finde einen Platz, an dem du es dir ungestört gemütlich machen kannst. Setze dich hin und finde eine bequeme Haltung. Nun schließe deine Augen und fokussiere deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. **Atme gleichmäßig.** Nimm tiefe Atemzüge, durch die Nase ein und durch den Mund aus. **Höre das Geräusch deiner Atmung.** Nun lege eine Hand auf deinen Brustkorb und eine Hand auf deinen Bauch. **Spüre, wohin dein Atem fließt.** Versuche, bewusst in deinen Bauch zu atmen. Spüre dabei, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Wiederhole das bewusste Atmen für mindestens fünf Minuten. Dein Körper erhält durch das bewusste Bauchatmen eine höhere Sauerstoffzufuhr. Dadurch entspannen sich deine Muskeln und dein Geist.



Versuche immer mal wieder, deinem Gehirn neue Aufgaben zu geben und Bewegungen durchzuführen, die dein Gehirn noch nicht kennt. Putze deine Zähne zum Beispiel mit der anderen Hand. Gehe die Treppe einmal rückwärts hoch. Lies einen Artikel rückwärts. Oder probiere, mit drei Bällen zu jonglieren. Durch das Training werden neue Verbindungen in unserem Gehirn angelegt und unsere natürlichen Sinne aktiviert. Je besser die Wahrnehmung und Verarbeitung in deinem Gehirn funktionieren, desto besser ist auch dein Körper-Geist-Gefühl. Das wiederum führt zu einer stressreduzierten Reizverarbeitung sowie einer Steigerung der psychischen und physischen Belastbarkeit.

TRAINIERE DEINEN
MUSKEL IM KOPF:
DEIN GEHIRN

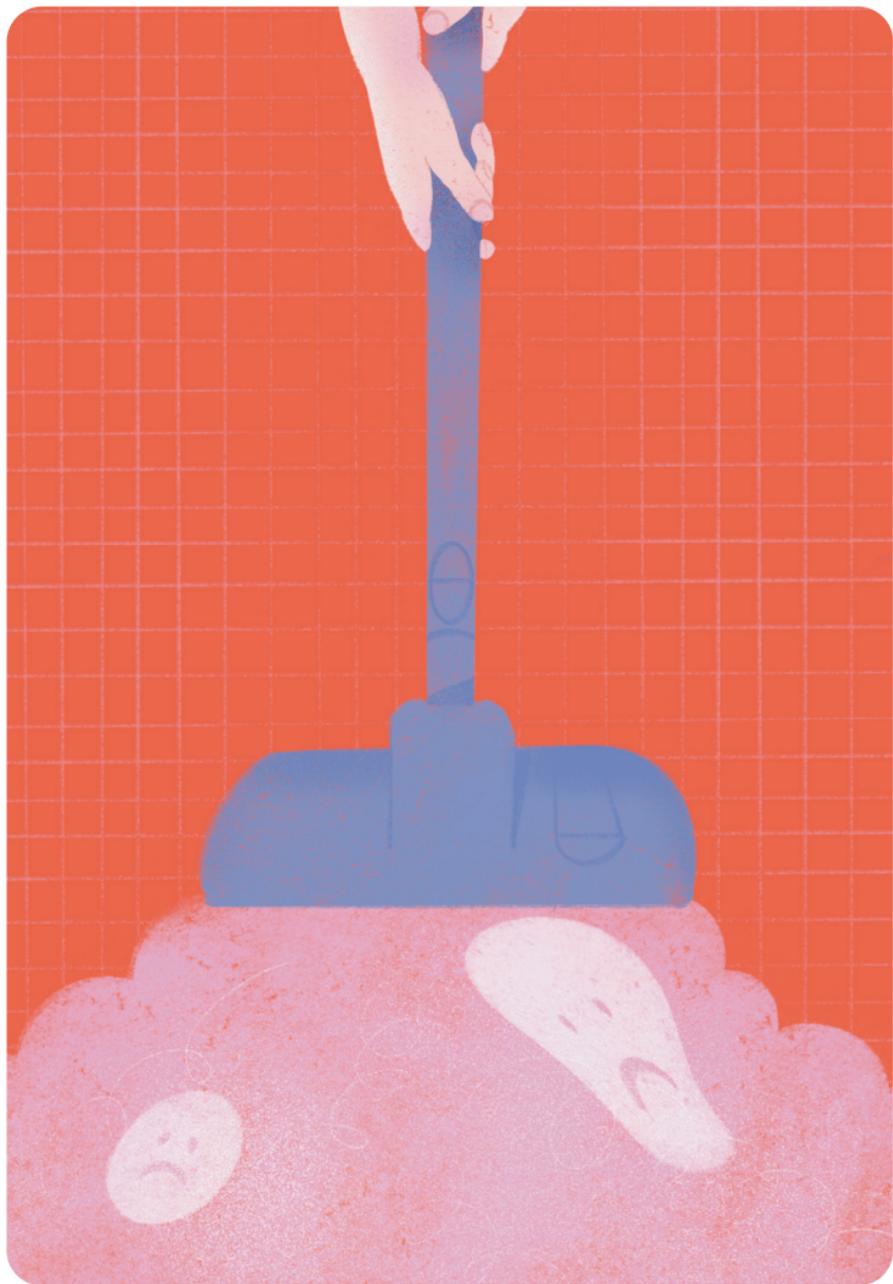


SAGE NEIN

Auf sich selbst achtzugeben, bedeutet auch, eigene Grenzen zu setzen und diese nicht zu überschreiten. Ein kleines Wort mit großer Wirkung kann uns dabei unterstützen, unsere Grenzen zu wahren: Nein.

Wann hast du zuletzt Nein gesagt? Und wie hat sich das für dich angefühlt? Nein zu sagen, fällt vielen Menschen unheimlich schwer. Schuldgefühle und Ängste bringen uns dazu, ein Ja zu formulieren, wo ein Nein wichtig wäre. Doch Nein zu sagen, können wir lernen. Versuche dich darin und sei dabei geduldig mit dir. Um es dir leichter zu machen, kannst du zum Beispiel auch einen **alternativen Vorschlag** entgegenbringen: „Ich finde keine Zeit, einen Kuchen für dich zu backen, aber ich kann gerne etwas vom Bäcker besorgen.“ Oder versuche dich, **Empathie zu zeigen**: „Ich kann gut nachvollziehen, dass du dir eine Begleitung wünschst, aber ich bin schon verplant. Nächstes Mal gerne.“ Alternativ kannst du dich auch **bedanken**: „Das ist ein wundervolles Kompliment, dass du mir das zutraust, aber ich kann heute nicht.“, oder **um Mithilfe bitten**: „Natürlich helfe ich gerne, doch allein ist es in der Zeit kaum zu schaffen.“

Wichtig ist auch, dass du dir Zeit nimmst, um eine Entscheidung zu fällen. Dabei kann es dir helfen, dir folgende Fragen zu stellen: Möchte ich das wirklich tun oder geben? Wie viel Energie und Kapazitäten habe ich dafür? Was ist meine persönliche Konsequenz, wenn ich jetzt Ja sage?



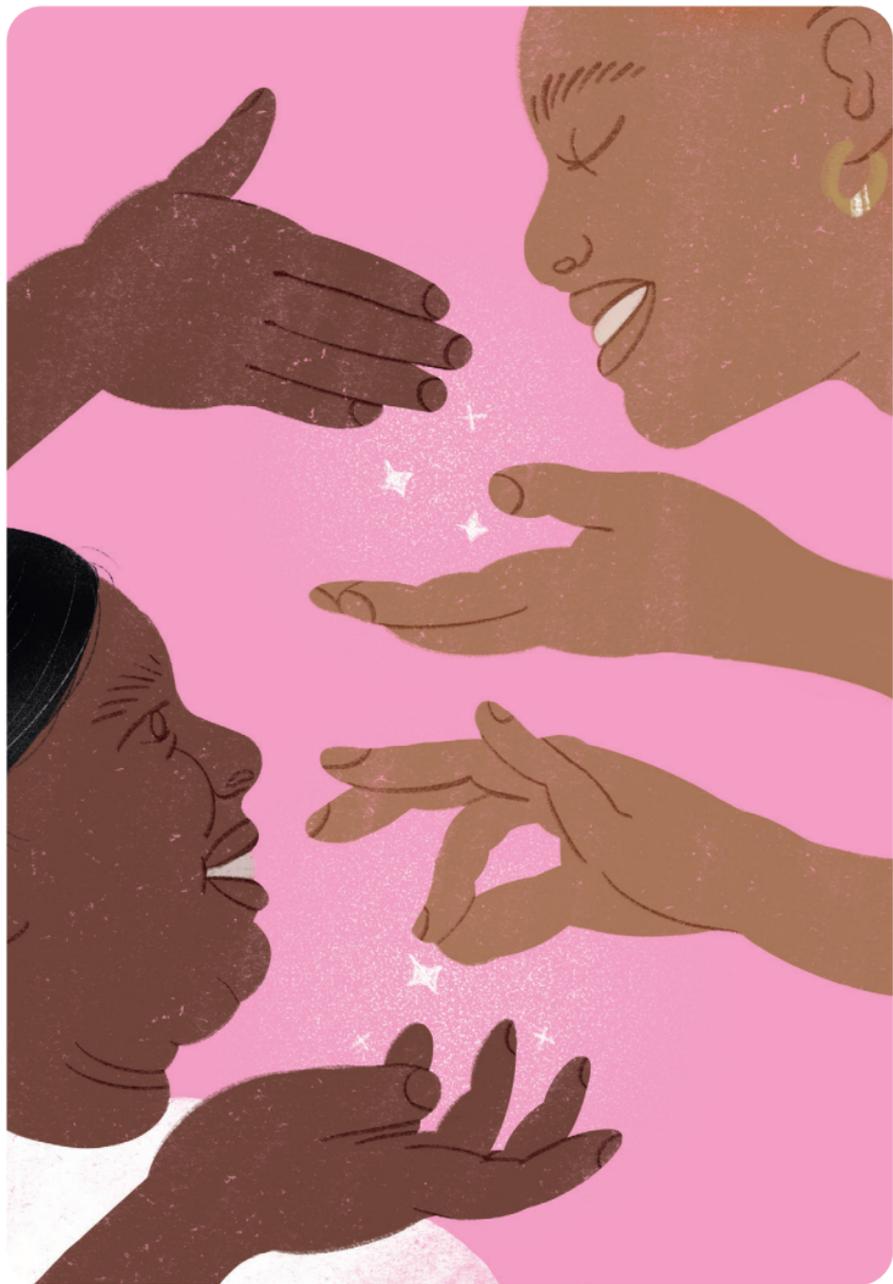
DER STAUBSAUGER

Gibt es im Arbeitskontext eine Person, die dich irgendwie einschüchtert, die dich in die Enge treibt, die ein Unbehagen in dir auslöst? Vielleicht kannst du gar nicht genau benennen, was der Auslöser dafür ist. Stell dir diese Person beim Staubsaugen vor! Was macht das mit dir?



Welche sind deine Privilegien? Was kannst du in deiner Position tun, um deine Privilegien besprechbar zu machen? Wie kannst du dein Bewusstsein über deine Privilegien in deinem Denken und Tun berücksichtigen? Welcher Rahmen ist bereits für diese Auseinandersetzung vorhanden, und an welchen Stellen kannst du Rahmen (ein-)fordern? (Wie) Stellst du sichere Räume für dich und andere her? Wie kannst du diese Räume tragen und was kannst du beitragen? Was willst du/deine Organisation/deine Institution/dein Unternehmen beitragen?

PRIVILEGIEN



FEEDBACK

NEHMEN UND GEBEN

Feedback zu geben, bedeutet, eine Person darüber zu informieren, was du von ihr gehört und/oder gesehen hast. Es spiegelt, wie du die Person erlebt hast und wie sie auf dich wirkt. Aus diesem Blick heraus dient Feedback also auch der Beziehungsgestaltung. Es ist ein wechselseitiges Mitteilen übereinander, füreinander und voneinander. Feedback ist demnach ein Geschenk, mit dem du durch die gebende Person etwas über dich selbst erfahren und lernen kannst. **Bist du bereit für ein Feedback?** Mit dir anstatt gegen dich. Neugierig anstatt empört. Dankbar anstatt ärgerlich.



GEMEINSAME VERÄNDERUNGEN

Wie kannst du andere unterstützen, Veränderungen in die Welt zu bringen? Welchen Menschen kannst du zuhören, um veränderungswürdige Stellschrauben zu identifizieren? Wie kannst du ein*e gute*r Partner*in/ Verbündete/Komplize*in für Veränderungen sein oder werden? Welches Wissen kannst du dir aneignen? Was bedeutet es für dich, solidarisch zu handeln? Wie kannst du kollektive Kräfte bündeln?



AUFRICHTIGES ZUHÖREN

Zuhören beansprucht knapp 25 Prozent deiner Gehirnkapazitäten und ist ein anspruchsvoller, komplexer Prozess. Es bedarf deiner vollen Konzentration und Aufmerksamkeit. Und es braucht dein Interesse daran, etwas zu erfahren, sowie deinen Willen, etwas zu verstehen. Interesse und Willen können sich zum Beispiel darin äußern, dass du Rückfragen stellst, um ein Thema oder den Gedankengang wirklich verstehen zu können. Oder dass du, nachdem dein Gegenüber zu Ende gesprochen hat, einen Augenblick brauchst, um das Gesagte zu verarbeiten.

Während des Vorgangs des aufrichtigen Zuhörens denkst du also nicht darüber nach, was du deinem Gegenüber entgegen könntest. Du erledigst auch nebenbei keine anderen Dinge. **Beim aufrichtigen Zuhören bist du vollkommen bei deinem Gegenüber.** Probiere es einmal aus und lass dich überraschen, wie aufrichtiges Zuhören Gespräche oder Verhandlungen verbessert.

Diese Frage möchte ich nicht beantworten.



Ich schätze es, dass du nachfragst, aber ich bin noch nicht bereit darüber zu sprechen.

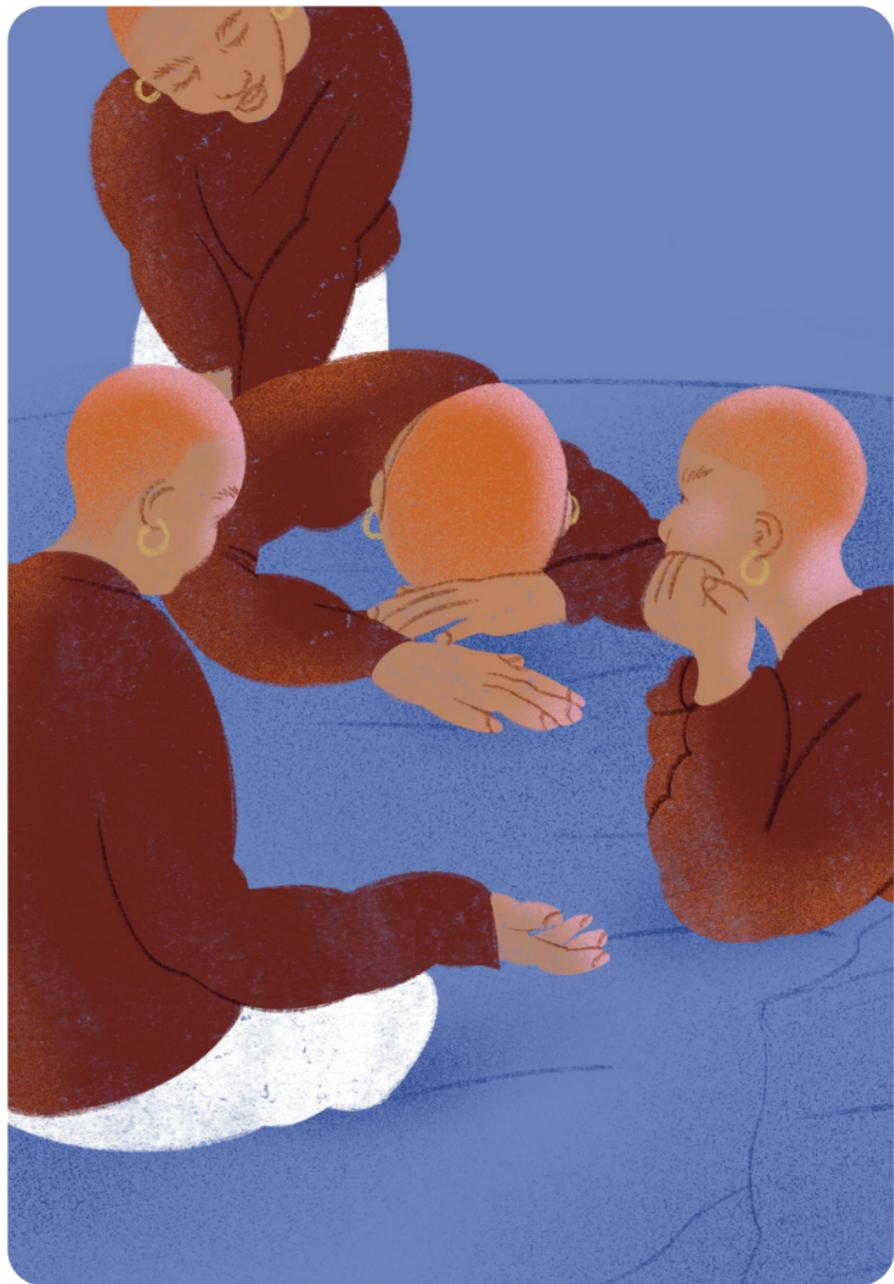
Ich fühle mich nicht wohl damit über andere Personen zu sprechen.

Lass uns gerne über etwas anderes sprechen.

FRAGEN **AB**MODERIEREN

Du musst nicht jede Frage beantworten, auch nicht im Arbeitskontext. Dies sind mögliche Antworten, die du geben kannst, wenn du eine Frage nicht beantworten möchtest:

- „Diese Frage möchte ich nicht beantworten.“
- „Ich schätze es, dass du nachfragst, aber ich bin noch nicht bereit darüber zu sprechen.“
- „Ich fühle mich nicht wohl damit, über andere Personen zu sprechen.“
- „Lass uns gerne über etwas anderes sprechen.“
- „Meine Antwort hat sich nicht verändert. Wenn sie das tut, lasse ich es dich wissen.“



Nach langen, schwierigen (Arbeits-) Tagen kann Selbstmitgefühl wie folgt klingen:

„Es ist in Ordnung, nicht das Gefühl zu haben, dass ich alles im Griff habe.“ „Auch wenn ich es nicht geschafft habe, habe ich mein Bestes gegeben.“ „Ich bedauere, dass ich ausgeflippt bin, aber das macht mich nicht zu einem schlechten Menschen.“ „Ich muss meine Heilung und Verarbeitung nicht überstürzen, es ist okay, traurig zu sein.“ „Gut gemacht, dass ich dieses schwierige Gespräch geführt habe.“ „Ich bin stolz auf mich, dass ich mich für meinen Fehler entschuldigt habe.“

SEI **MITFÜHLEND**
MIT DIR



NIMM DAS

KOMPLIMENT AN

Wir neigen oft dazu, Komplimente von anderen Menschen, Kolleg*innen, Vorgesetzten oder Freund*innen nicht anzunehmen. Beispielsweise verwerfen wir unsere Bemühungen („Ach, das war ganz einfach, kein Grund, das hervorzuheben.“). Oder wir verändern den Fokus des Kompliments auf andere („Na ja, hast du gesehen, was Person x geschafft hat?“). Viele Menschen neigen auch dazu, dann anderen ein Kompliment zu geben („Ich? Nein, nicht so gut wie du.“). Manchmal kritisieren wir uns selbst als Antwort („Ah, am Anfang habe ich es wirklich nicht gut gemacht.“), oder wir entschuldigen uns für etwas („Sorry, dass du dafür extra hergekommen bist.“).

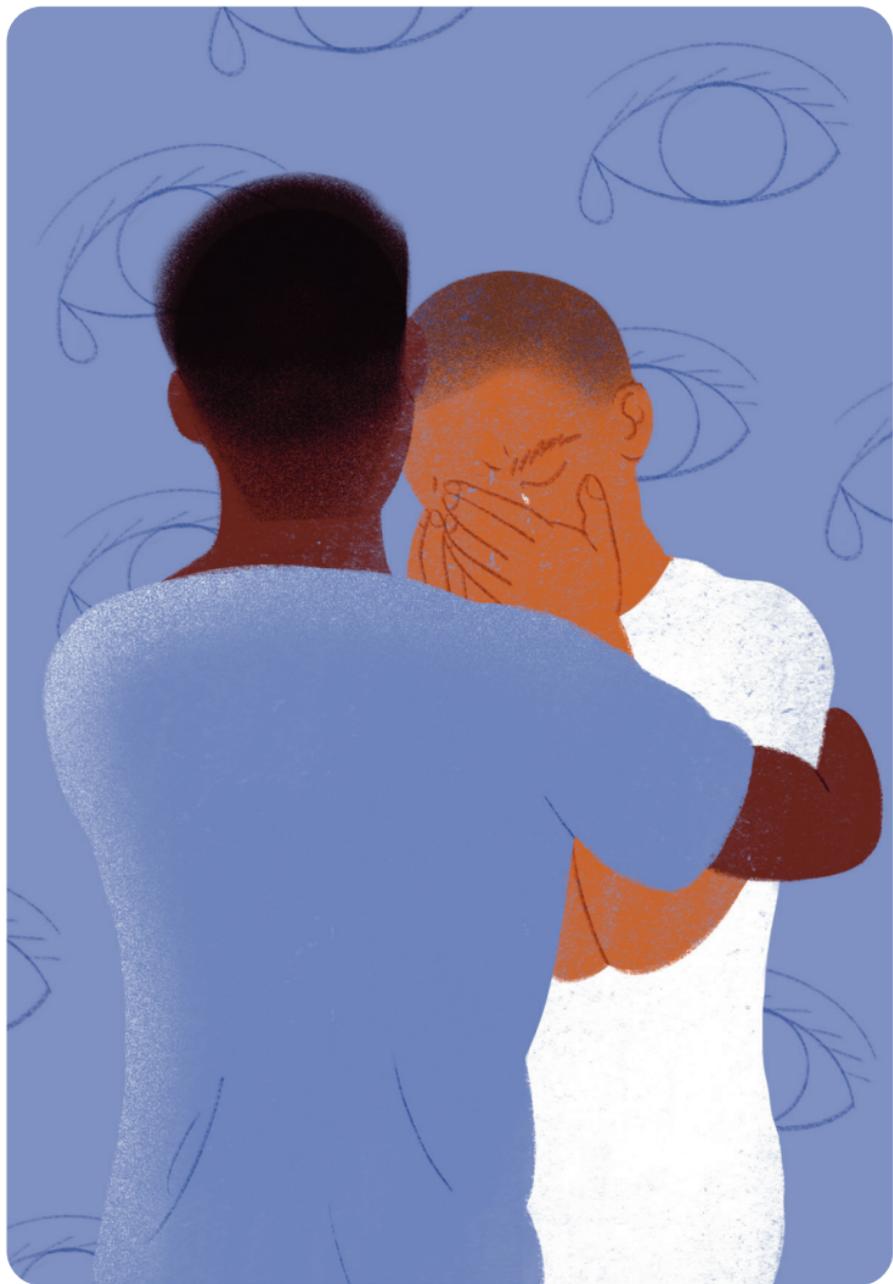
Komplimente anzunehmen ist schwer, aber ganz besonders, wenn du es schaffst, sie anzunehmen. Hier sind Möglichkeiten, wie das gehen kann: „Danke dir.“ „Ich habe viel Arbeit da hineingesteckt. Danke, dass es dir aufgefallen ist.“ „Deine Worte berühren mich. Vielen Dank.“ „Das freut mich sehr zu hören.“ „Es fällt mir schwer, Komplimente anzunehmen, aber ich danke dir.“

Ich werde
Dir weiterhin eine
Chance geben. Auch
ich weiß, dass
Situation nicht
Denn
schwer der
ziehung, auf
zugeben. Als
Zeit bleibt
loslassen.



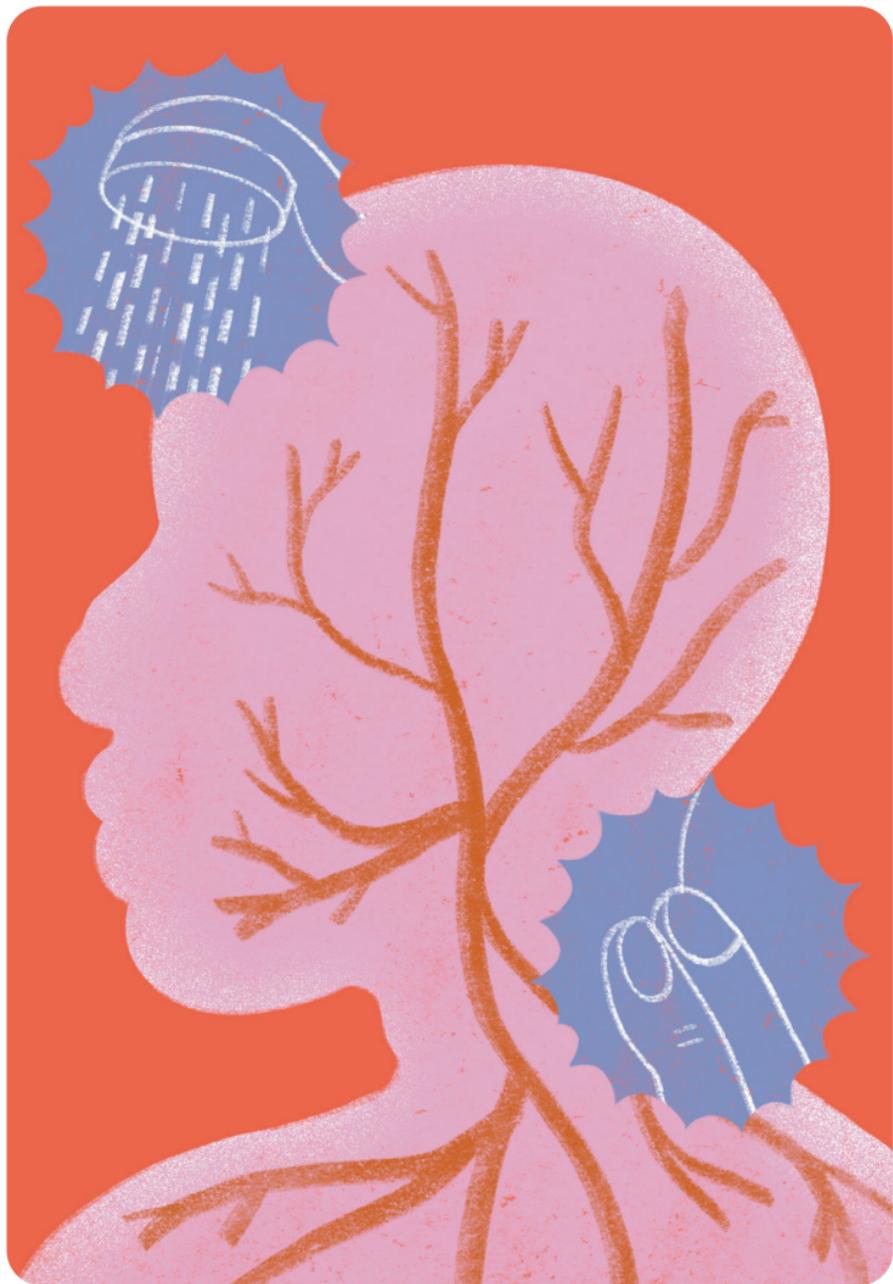
VERÄNDERE DAS NARRATIV

~~Ich werde dir weiterhin eine Chance geben. Auch wenn ich weiß, dass mir die Situation nicht guttut. Denn es fällt mir sehr schwer, den Job/die Beziehung/den Gedanken aufzugeben. Als letzte Möglichkeit bleibt mir dann nur noch loszulassen.~~



WEINEN HAT VORTEILE

Weinen ist eine Form, dich selbst auszudrücken. Weinen bietet die Möglichkeit, aufgestaute Emotionen loszulassen. Weinen lässt unseren Körper aktiv mitwirken. Weinen konfrontiert uns mit unseren Emotionen. Weinen verbindet uns mit unseren Werten. Weinen hilft uns, uns selbst zu beruhigen. Weinen kann dazu beitragen, unsere Stimmung zu verbessern. Weinen hilft unserem Körper, sich von mentalem Schmerz zu erholen. Weinen signalisiert anderen, dass wir vielleicht Hilfe brauchen. Weinen hilft uns, zu kommunizieren und mit uns selbst in Verbindung zu treten. Weinen stellt unser emotionales Gleichgewicht her.



DER VAGUSNERV

Der Vagusnerv ist der zehnte und längste unserer zwölf Hirnnerven und hat seinen Ursprung im Stammhirn, also in einer Region des Gehirns, die die überwiegende Mehrheit der automatisch ablaufenden Funktionen des Körpers wahrnimmt, verarbeitet und steuert. Verästelungen führen zu Herz, Lunge, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm und weiteren Organen im Bauchraum. Der Vagusnerv fungiert dabei als regulierende Schaltstelle. Deshalb spielt er eine zentrale Rolle für unsere Selbstheilung, Erholung und Verdauung, für unsere Stimmung und unser Wohlbefinden, aber auch für Kontakt und Kommunikation.

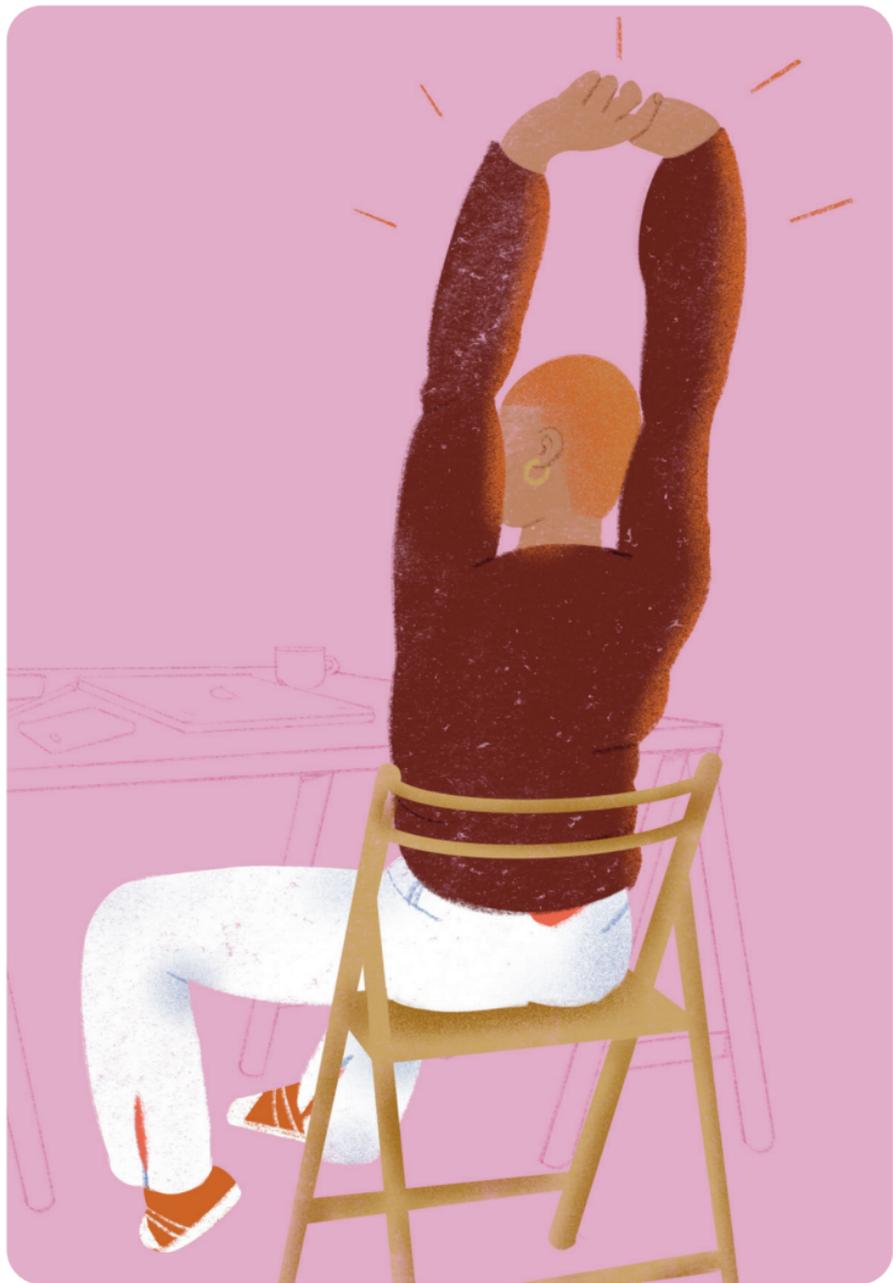
Zur Stimulierung deines Vagusnervs kannst du folgende Übung durchführen:

1. Kältereiz

Eine kurze kalte Dusche am Morgen hilft dabei, deinen Vagusnerv zu aktivieren. Lass das kalte Wasser erst langsam über deine Gliedmaßen laufen und dann vor allem deinen Hals entlang über den ganzen Körper.

2. Selbstmassage

Dein Vagusnerv verläuft seitlich an deinem Hals entlang. Lege beide Handflächen außen an den Hals und streiche dann mit sanften Bewegungen zwischen Ohr und Schulterübergang kreisend über deine Haut.



BEWUSSTE PAUSE

Wir vergessen zu oft, dass wir als Mensch rhythmische Wesen sind. Diesem Rhythmus ist geschuldet, dass auf Anspannung auch regelmäßig Entspannung folgen sollte – spätestens alle 90 bis 100 Minuten. Diese Pausen können wir geradezu zelebrieren, denn sie helfen uns dabei, weniger gereizt zu sein, weniger fehleranfällig zu arbeiten und unsere Müdigkeit oder Erschöpfung zu reduzieren. Sie geben uns Energie und neue Konzentrationsfähigkeit, entspannen und beleben. **Eine bewusste Pause kann unterschiedlich aussehen und sich danach richten, was du gerade brauchst.** Zum Beispiel eine Bildschirmpause, eine Lärmpause, eine Muskelrelaxationsübung, den Körper durchstrecken, ein schönes Selbstgespräch oder eine Atemübung.

8.00

Training

###

10.00

Check In
Team
meeting

Zoom
Call !!

~~Zoom
Call~~



12.00



Pro
Th

14.00

deep
in
Support
Gruppe



W
P

16.00

~~70 min
78520~~

frei



Tea
M

18.00

WIE LIEF DIESE (ARBEITS-)WOCHE?

Bewusste Reflexionsmomente können uns dabei unterstützen, uns in Dankbarkeit zu üben und Störsituationen bewusst zu bearbeiten. Sie helfen uns auch dabei, Potenziale zu erkennen, aus Fehlern zu lernen und manchmal auch das ganz Unscheinbare sichtbar zu machen. Wie lief deine Woche? Was war dein Highlight diese Woche? Was war dein Downlight? Welcher Gedanke hat dich begleitet? Welche Gespräche sind dir in Erinnerung geblieben? Was hat dich begeistert? Welches Ziel/welcher Wunsch hat dich getragen? Welche Begegnungen taten dir gut? Was hast du gelernt?



DEINE GANG

Wer steht hinter dir? Wer stärkt dir den Rücken? Wer ist deine Stimme, wenn du nicht sprechfähig bist? Wer versteht deinen Schmerz, dein Störgefühl, ohne dass es Erklärungen braucht? An wen kannst du Themen abgeben? Wer glaubt an das Gleiche wie du? Wer ist deine Gang?



SAFER SPACES

Um Diskriminierungs- und/oder Rassismuserfahrungen auf- und verarbeiten zu können, ist es wichtig, einen sicheren Rahmen zu schaffen. Einen Rahmen, in dem es für dich möglich ist, diese Erfahrungen besprechbar zu machen, in dem du dich gehört und gesehen fühlst und in dem du Mitgefühl anstatt Zweifel erfährst. Hast du in deinem Arbeitskontext selbstorganisierte oder institutionalisierte sicherere Räume, um diese Erlebnisse mit Kolleg*innen mit Diskriminierungserfahrungen zu teilen, zu besprechen und aufzuarbeiten?



IRRITATIONEN BENENNEN

Kennst du das Gefühl, von einer Handlung eines Mitmenschen irritiert zu sein? Oder eine Aussage nicht einordnen zu können? Es ist wichtig, dieser Irritation Raum zu geben und sie zu lösen, um Missverständnisse zu vermeiden, Spannungen zu lösen und mit Klarheit agieren zu können. **Dies sind Optionen, um deiner Irritation Ausdruck zu verleihen:**

- „Was meinst du damit, wenn du sagst, dass ...“
- „Es fällt mir schwer, deine Worte und Taten in Einklang zu bringen. Ich bin nicht sicher, wie ich weitermachen soll.“
- „Es fällt mir schwer einzuschätzen, was du brauchst. Kannst du mir sagen, was du dir wünschst?“
- „Ich bin gerade irritiert und brauche Zeit zum Nachdenken.“
- „Deine Worte sind für mich sehr schwer zu verarbeiten. Könntest du konkretisieren, was du meinst?“



WUT ZUM FESTHALTEN

Es fällt vielen Menschen schwer, sich von ihrer Wut zu lösen und sie zu verarbeiten. **Häufige Gründe, warum wir an unserer Wut festhalten, sind:**

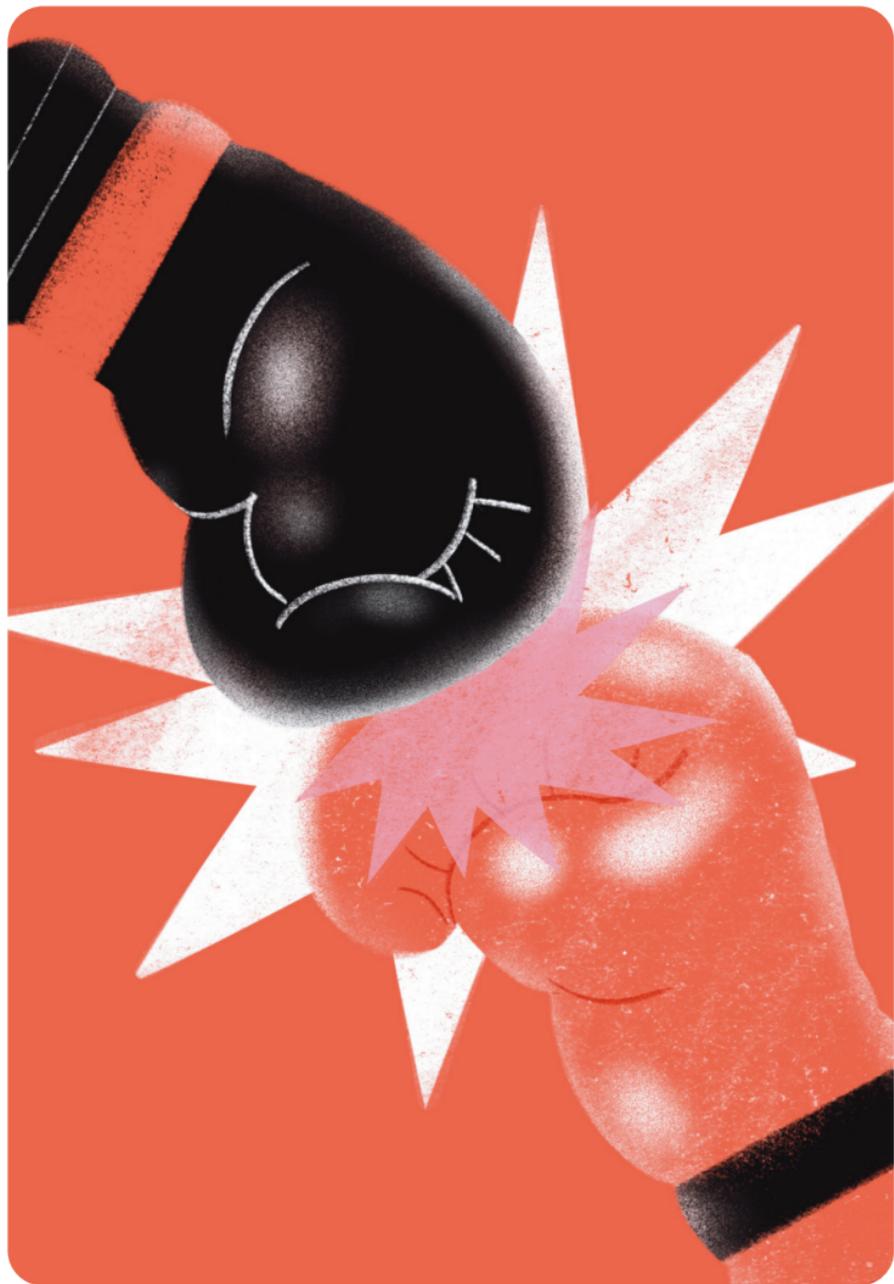
1. Wut validiert unsere Erfahrung.
2. Wir fühlen uns wohler, uns der Wut zu stellen als der Traurigkeit.
3. Uns fehlt die Fähigkeit, uns selbst zu beruhigen.
4. Wütend zu sein hilft uns, Verantwortung zu vermeiden.
5. Unsere Vorbilder haben uns vorgelebt, Groll zu hegen.
6. Die Wut loszulassen, kann bedeuten, unsere letzte Verbindung zu einer Person, die wir lieben, loszulassen.
7. Wut lässt uns lebendig fühlen.
8. Wut sorgt für einen Adrenalinschub und hilft uns, aktiv zu werden.
9. Wir versuchen, uns vor Verletzungen zu schützen.



HALTUNG IST KEINE SELBSTOPTIMIERUNG

Hier sind Handlungsoptionen, wenn du auf diskriminierende oder rassistische Handlungen hingewiesen wirst:

- 1.** Eine antirassistische und diskriminierungssensible Haltung ist kein Selbstoptimierungsprojekt. Setze betroffene Menschen und die herrschenden gesellschaftlichen Machtverhältnisse in den Fokus.
- 2.** Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen können schwerwiegende Traumata sein. Nacherzählungen und Diskussionen darüber können retraumatisierend sein.
- 3.** Kritik ist ein Vertrauensbeweis. Wenn betroffene Menschen dir gegenüber Kritik üben, dann bedeutet das, sie vertrauen darin, dass du diese neue Information wertschätzt und annimmst.
- 4.** Es braucht keine Beweise für Gefühle. Wenn betroffene Menschen sich durch deine Worte verletzt, unwohl, getriggert oder angegriffen fühlen, glaube ihnen.
- 5.** Vermeide Relativierungsversuche. Erinnerung dich daran, dass jetzt gerade die Erfahrung deines Gegenübers im Mittelpunkt steht.
- 6.** Spreche deinem gegenüber die Rassismus- oder Diskriminierungserfahrungen nicht ab. Nur weil du eine andere betroffene Person kennst, die andere Erfahrungen macht oder Einschätzungen gibt, ist ihre*seine Erfahrung nicht allgemeingültig.



WENN MEINUNGEN AUF EINANDER PRÄLLEN

Nicht nur in Arbeitskontexten, beispielsweise auch in Diskussionen mit Freund*innen kommt es vor, dass unsere Meinung infrage gestellt oder unsere Sichtweise hinterfragt wird. Es kommt dabei vor, dass wir uns in die Enge getrieben fühlen oder dass wir sprachlos sind. Manchmal fühlt sich das an, wie ein Schlag ins Gesicht oder in die Magengrube. Der Umgang und die Reaktion in solchen Situationen können eine Herausforderung sein. **Mögliche Antworten könnten sein:**

- „In dieser Art habe ich noch nicht darüber nachgedacht. Ich möchte den Gedanken kurz sacken lassen.“
- „Ich habe das Gefühl, wir reden aneinander vorbei, und ich drücke meine Sichtweise nicht gut aus. Kann ich es noch einmal probieren?“
- „In mir wehrt sich etwas gegen dein Argument, ich bin mir aber nicht sicher, warum. Gib mir bitte kurz Zeit, darüber nachzudenken.“
- „Ich frage mich, ob es einen Bereich gibt, in dem sich unsere Meinungen überschneiden. Was denkst du?“



DU BIST AM STEUER DEINES LEBENS

Es gibt zwei einfache Tools, um eine aktive Rolle in deinem eigenen Leben zu übernehmen und dein Leben achtsam zu gestalten: **Routinen und Ziele**. Routinen unterstützen uns dabei, unseren Alltag zu bewältigen. Ziele geben unserem Leben Richtung. Keine Angst, hier geht es nicht um eine Meditation morgens um fünf Uhr, wenn du kein Morgenmensch bist. Halte deine Ziele und Routinen dabei so klein wie möglich und vor allem realistisch. Als Beispiel: Du möchtest gerne jeden Monat ein Buch lesen? Wie wäre es, wenn du dir erst einmal vornimmst, das ausgewählte Buch jeden Tag einmal in die Hand zu nehmen. Nach ein paar Wochen kannst du dir vornehmen, jeden Tag einen Satz zu lesen. Steigere dich langsam und sei gutmütig mit dir.

RASSISMUSKRITISCHE UND
DISKRIMINIERUNGSSENSIBLE
SELF-CARE-KARTEN
FÜR ERWACHSENE

IMPRESSUM

Herausgebende:

Schwarzkopf-Stiftung
Junges Europa
Sophienstr. 28 / 29
10178 Berlin
www.schwarzkopf-stiftung.de
info@schwarzkopf-stiftung.de

© 2024

alle Rechte vorbehalten

V.i.s.d.P.: Nadine Golly &
Dr. Asmaa Soliman

Konzept: Nadine Golly

Koordination: Jess Mukeba,
Jasmin Sebastiani

Autorin: Shirley Inafa

Layout: Sri Hartini Santo

Illustrationen: Ellen Gabriel

Lektorat: Bärbel Philipp,
Batoul Abu-Yahya

Die Selfcare-Karten sind entstanden im Rahmen des Kompetenznetzwerks Zusammenleben in der Migrationsgesellschaft, das gefördert wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“. Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor*innen die Verantwortung.

Ein Projekt der



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Im Rahmen des

**KOMPETENZ
NETZWERK** für das **Zusammenleben**
in der Einwanderungs-
gesellschaft