

Barbara Günther-Haug

Den  
Boden  
unter den  
Füßen  
verlieren

Wenn eine seelische  
Erschütterung schwer trifft und  
wie man bei Schock-Erfahrungen  
Heilung findet

**mvg**verlag 

© 2020 des Titels »Den Boden unter den Füßen verlieren« von Barbara Günther-Haug  
(ISBN 978-3-7474-0198-9) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe  
GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>1. Wer den Schaden hat, braucht für den Schock nicht zu sorgen . . . . .</b>	<b>11</b>
Zuerst den Kopf reparieren . . . . .	14
Arbeitsblätter zum mentalen Training . . . . .	17
Arbeitsblatt 1: Sie sind immer noch Sie selbst – ein kurzer Steckbrief . . . . .	18
<b>2. Was macht ein Schock mit dem Gehirn? . . . . .</b>	<b>20</b>
Wahrnehmung . . . . .	22
Gefühle . . . . .	23
Körper . . . . .	24
Denken . . . . .	25
Verhalten . . . . .	26
Arbeitsblatt 2: Woran hakt es bei mir? . . . . .	28
<b>3. Bin ich krank? . . . . .</b>	<b>30</b>
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). . . . .	31
Angststörungen . . . . .	33
Depression . . . . .	35
Arbeitsblatt 3: Checkliste alarmierende Krankheitssymptome. . . . .	38

<b>4. Wann bin ich wieder normal? . . . . .</b>	<b>41</b>
Das Ausmaß des Schadens . . . . .	41
Die persönliche Ressourcenlage. . . . .	43
Ein paar zeitliche Eckpunkte . . . . .	44
Arbeitsblatt 4: Genesungsblumen . . . . .	46
Arbeitsblatt 5: Genesungskalender . . . . .	48
<b>5. Wie ein Schock die Wahrnehmung trübt. . . . .</b>	<b>50</b>
Das wunderliche Phänomen der Dissoziation. . . . .	52
Die Realität ist ein Hund: Wer vor ihr wegläuft, den wird sie jagen. . . . .	55
Arbeitsblatt 6: Checkliste Wahrnehmungsstörungen . . . . .	57
<b>6. Scheibenwischer einschalten . . . . .</b>	<b>59</b>
Gegenwartsanker: die kleine gute Suggestion . . . . .	61
Das Prinzip des Gegenwartsankers . . . . .	65
Arbeitsblatt 7: Meine Gegenwartsanker . . . . .	66
Präsenz-Spiele: Ich sehe was, was du nicht siehst . . . . .	69
Arbeitsblatt 8: Präsenz üben. . . . .	72
<b>7. Nehmen Sie Ihre Gefühle an die Hand . . . . .</b>	<b>74</b>
Die Tiefsee unserer Seele . . . . .	75
Sie dürfen abtauchen . . . . .	77
Sie dürfen auftauchen . . . . .	78
Arbeitsblatt 9: Die Gefühls-Olympiade . . . . .	82
Rechnen statt Rasen. . . . .	85
Gegenlenken. . . . .	86
Arbeitsblatt 10: Gefühle abschwächen. Mach es entgegengesetzt. . . . .	90

<b>8. Im Würgegriff von Scham und Kränkung. . . . .</b>	<b>93</b>
Gutes sehen, gütig sein . . . . .	95
Arbeitsblatt 11: Ressourcen sammeln . . . . .	97
<b>9. Wenn der Nervenmotor blockt und bockt . . .</b>	<b>99</b>
Der Mythos der Gelassenheit . . . . .	99
Mit Achtsamkeit das Getriebe justieren . . . . .	103
Arbeitsblatt 12: Motivationsprotokoll Achtsamkeit . . . . .	107
<b>10. Das Gefühl der Sicherheit kultivieren . . . . .</b>	<b>110</b>
Reale Ressourcen der Sicherheit erkennen . . . . .	113
Arbeitsblatt 13: Meine Ressourcen der Sicherheit . . . . .	114
Das Gefühl der Sicherheit durch Imaginationen stärken . .	116
Arbeitsblatt 14: Mein sicherer innerer Ort . . . . .	118
<b>11. Verstörte Seele stört den Körper. . . . .</b>	<b>120</b>
Nein, es ist keine Einbildung . . . . .	120
Arbeitsblatt 15: Ich Sorge für meinen Körper . . . . .	123
Wenn Arzttermine sich häufen . . . . .	126
Arbeitsblatt 16: Spickzettel für den nächsten Arztbesuch . .	128
<b>12. Der Schlaf ist wie ein Schmetterling, er setzt sich nur auf ruhige Menschen . . . . .</b>	<b>130</b>
Gegen Sorgengespenster und Alpträume . . . . .	131
Unsere Ressource Fantasie . . . . .	135
Arbeitsblatt 17: Die Feierabendübung . . . . .	137

<b>13. Liebesleben reloaded</b> . . . . .	<b>139</b>
Zu viel Lust und Sex . . . . .	140
Abschwächen von Verliebtheit:	
Was macht das Gefühl mit mir? . . . . .	142
Arbeitsblatt 18: Verliebtheit abschwächen . . . . .	144
Fehlanzeige Partnerschaft . . . . .	148
In der Posttrauma-Phase lieber keine Ekstase . . . . .	150
Arbeitsblatt 19: Gesunde Freuden . . . . .	152
Zu wenig Lust und Sex . . . . .	154
Arbeitsblatt 20: Mein Lieblingsmensch . . . . .	158
<b>14. Das Morgengrauen</b> . . . . .	<b>159</b>
Drei Gehirn-Erfrischer . . . . .	160
Arbeitsblatt 21: Meine Morgenparole . . . . .	163
<b>15. Der Stress mit dem Essen</b> . . . . .	<b>164</b>
Zu wenig oder selektiv essen . . . . .	165
Ich kontrolliere mich – also habe ich alles im Griff . . . . .	167
Was, wenn das Kind spinnt? . . . . .	168
Hungern als Sühneübung . . . . .	170
Zu viel essen . . . . .	170
Arbeitsblatt 22: Präsenz beim Essen . . . . .	174
Wenn der Genuss zur Sucht wird . . . . .	177
Arbeitsblatt 23: Präsenz beim Konsum psychoaktiver Substanzen . . . . .	179

<b>16. Scharf wie ein Messer aus der Spülmaschine – das Denken nach dem Schock . . . . .</b>	<b>181</b>
Vater Staat darf sich nützlich machen . . . . .	181
Die Geistesklinge schärfen . . . . .	185
Kampf dem Denkfehler. . . . .	186
Arbeitsblatt 24: Denkfehler ausmerzen. . . . .	192
Schreck lass nach . . . . .	194
Arbeitsblatt 25: Kleine Pannenhilfe. . . . .	196
<b>17. Ständig diese Scheißgedanken . . . . .</b>	<b>198</b>
Mentale Bildbearbeitung. . . . .	200
Nachdenkliche Stunde. . . . .	202
Ablenken und verpacken . . . . .	206
Arbeitsblatt 26: Verpackungskünste . . . . .	208
<b>18. Hilfe, das triggert mich – kleiner Reiz mit großer Wirkung . . . . .</b>	<b>210</b>
Vermeiden macht es schlimmer. . . . .	211
Trigger identifizieren und auflösen . . . . .	212
Arbeitsblatt 27: Genug getriggert . . . . .	214
<b>19. Ran an die Realität . . . . .</b>	<b>217</b>
Der große Umweg . . . . .	218
Radikale Akzeptanz. . . . .	221
Arbeitsblatt 28: Eine lange Sache kurz machen . . . . .	225
<b>20. Ihr könnt mich alle mal . . . . .</b>	<b>227</b>
Der erste Ausritt nach dem Schock. . . . .	229
Wem sage ich was? . . . . .	231
Arbeitsblatt 29: Strategieplan zur Kontaktaufnahme . . . . .	235

<b>21. Jetzt lauern Wundertäter und falsche Geschäftsfreunde . . . . .</b>	<b>237</b>
Setzen Sie auf bewährte Beziehungen und sich selbst. . . . .	240
Arbeitsblatt 30: Gemeisterte Herausforderungen . . . . .	242
<b>22. Und dann noch so schrecklich viel Arbeit . . .</b>	<b>244</b>
Motivationsbildung . . . . .	246
Das rechte Maß. . . . .	247
Startwissen freischalten. . . . .	248
Die passende Reihenfolge . . . . .	249
Arbeitsblatt 31: Mein Schritt-für-Schritt- nach-vorne-Plan. . . . .	252
<b>23. Der sogenannte heilsame Schock . . . . .</b>	<b>255</b>
Was kann der Schock uns beibringen? . . . . .	256
Arbeitsblatt 32: Hart erworbene Schätze . . . . .	258
<b>Kontaktdaten von Beratungsstellen, alphabetisch sortiert . . . . .</b>	<b>260</b>
<b>Arbeitsblätter zum Herunterladen. . . . .</b>	<b>266</b>