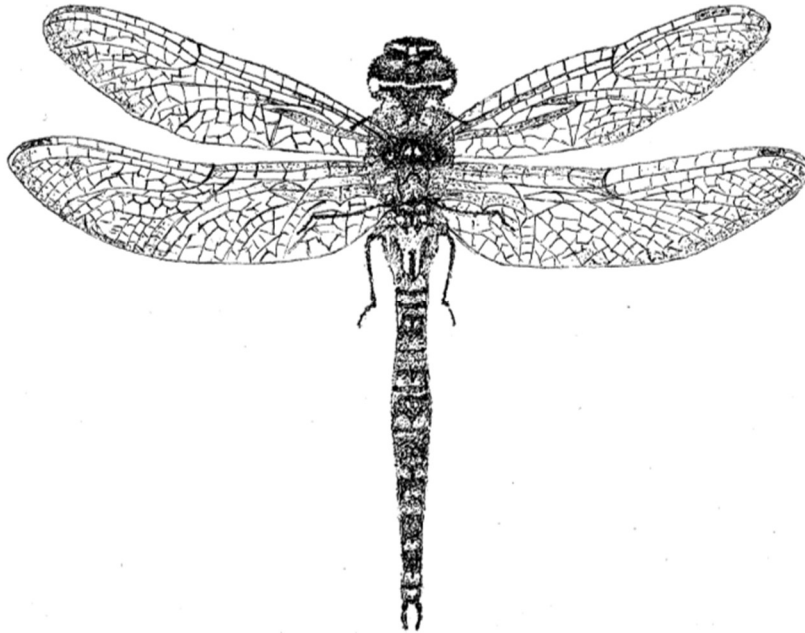


Gefühlswörterbuch



*Verlust
verspätete Trauer
Heilung durch Schreiben
Verbinden und verbunden sein
Wunder*

Einladung

Gefühle

Die Angst vor dem Fühlen ist ein Thema, das vielen Menschen mit verspäteter Trauer vertraut ist. Nach dem Verlust deiner Eltern und den darauf folgenden Erfahrungen hast du angefangen, zu überleben. Das kann bedeuten, dass du Wege gesucht hast, Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Sie zu verstecken. Die Wege, die du beschreitest, sind zu Umwegen geworden, um dich von Gefühlen abzulenken. Im Laufe der Jahre wird das Fühlen dann zu einer beängstigenden Option. Automatisch entscheidest du dich dafür, Gefühlen aus dem Weg zu gehen. 'Ich kann nicht in vollen Zügen leben.' Und das stimmt. Zu einem Leben in vollen Zügen gehören alle Arten von Gefühlen. Auch die Gefühle, denen du dein ganzes Leben lang aus dem Weg gegangen bist.

Gefühlswörterbuch

Das Gefühlswörterbuch bietet dir die Möglichkeit, Gefühle auf spielerische und kreative Weise zu erforschen. Was bedeuten sie dir gerade? Wie wirken sie sich auf dich aus? Während du damit arbeitest, lernst du nicht nur deine Gefühle besser kennen, sondern auch dich selbst.

Zeit, Raum und Liebe

Arbeite so, wie es dir passt. Schaffe dir Zeit und Raum für dich selbst. Deine Gefühle sind es wert. Sie sind wertvoll. Sie verdienen deine Zeit. Deine Aufmerksamkeit. Deine Liebe. Gestalte dein Gefühlswörterbuch zu einem schönen Ganzen. Drucke die Übungen auf gutes, schönes A4-Papier aus. Sei achtsam. Nimm dir Zeit. Sorge für Ruhe um dich herum, damit kleine Gedichte erscheinen können, um deinen Weg zu erhellen. Binde die Seiten zu einem schönen, farbenfrohen Ganzen zusammen. Ein Heft, das du noch lange gerne hervorholen wirst. Das dir den Weg weist und dich einlädt, noch einmal in dich hineinzuhören: Wie geht es mir? Was brauche ich, um weiterzukommen?

Inhaltsverzeichnis

Einladung.....	2
Anleitung.....	4
GEBORGEN	6
GEBORGEN: Assoziationen	7
Wörter	8
Kleine(s) Gedicht(e)	9
SEHNSUCHT	10
SEHNSUCHT: Assoziationen	11
Wörter	12
Kleine(s) Gedicht(e)	13
MUT	14
MUT: Assoziationen	15
Wörter	16
Kleine(s) Gedicht(e)	17
LIEBE	18
LIEBE: Assoziationen	19
Wörter	20
Kleine(s) Gedicht(e)	21
TEILEN.....	22
TEILEN: Assoziationen.....	23
Wörter	24
Kleine(s) Gedicht(e)	25
GEFÜHL.....	26
GEFÜHL: Assoziationen.....	27
Wörter	28
Klein(e) Gedicht(e)	29
STILLE.....	30
STILLE: Assoziationen.....	31
Wörter	32
Kleine(s) Gedicht(e)	33
Mit anderen Worten	34
.....	35
..... : Assoziationen	36
Wörter	37
Kleine(s) Gedicht(e)	38
Wie schreibe ich ein kleines Gedicht?	39
Gefühlswörterbuch	40

Anleitung

Farben

Die Farbaufteilung des Büchleins folgt den Farben des Regenbogens – oder, wenn man so will: den Farben der Chakren:

Rot
Orange
Gelb
Grün
Blau
Lila
Violett

Wörter

Die zu diesem Büchlein gehörenden Wörter:

Geborgenheit	–	rot (1. Chakra)
Sehnsucht	–	orange (2. Chakra)
Mut	–	gelb (3. Chakra)
Liebe	–	grün (4. Chakra)
Teilen	–	blau (5. Chakra)
Gefühl	–	lila (6. Chakra)
Stille	–	violett (7. Chakra)

Mandalas

- Sammle Zeitschriften;
- Suche in den Zeitschriften nach Rottönen, die dich ansprechen;
- Reiße diese Rottöne aus den Zeitschriften heraus;
- Zerreiße das, was du herausgerissen hast, in kleinere Schnipsel;
- Klebe die Schnipsel in den Kreis, achte dabei jedoch darauf, dass das Wort 'GEBORGEN' im Kreis stehen bleibt. Es steht dich frei, wie du das gestaltest;

Wörter

- Assoziiere während der Arbeit mit dem Wort 'GEBORGEN'.
 - Notiere die Wörter/Sätze, die dir in den Sinn kommen, auf der dafür vorgesehenen Seite: ASSOZIATIONEN.
- Unterstreiche auf der Seite 'ASSOZIATIONEN' die Wörter, die dich im Moment am meisten ansprechen;
 - Schreibe die Wörter, die du unterstrichen hast, in einer separaten Zeile auf die Seite 'WÖRTER';
 - Gehe die Wortliste noch einmal durch. Welche Wörter würdest du gerne in einem kleinen Gedicht verwenden? Unterstreiche die Wörter, die du verwenden möchtest;
 - Schreibe diese Reihe noch einmal auf die Seite 'WÖRTER'.

Ein kleines Gedicht

- Verwende diese Wörter in einem kleinen Gedicht zum Thema 'GEBORGEN';
- Schreibe das kleine Gedicht (oder mehrere Gedichte) auf die Seite KLEINE GEDICHTE;
- Befolge die Anleitung 'WIE SCHREIBE ICH EIN KLEINES GEDICHT?'

Fortsetzung: Farben und Wörter

- Arbeite auf die gleiche Weise mit den Farben Orange (SEHNSUCHT), Gelb (MUT), Grün (LIEBE), Blau (TEILEN), Lila (GEFÜHL) und Violett (STILLE).

Hinweis: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Triff deine eigenen Entscheidungen. Vertraue dir selbst.

GEBORGEN

GEBORGEN: Assoziationen



Wörter



Kleine(s) Gedicht(e)



SEHNSUCHT

SEHNSUCHT: Assoziationen



Wörter



Kleine(s) Gedicht(e)



MUT

MUT: Assoziationen



Wörter



Kleine(s) Gedicht(e)



LIEBE

LIEBE: Assoziationen



Wörter



Kleine(s) Gedicht(e)



TEILEN

TEILEN: Assoziationen



Wörter



Kleine(s) Gedicht(e)



GEFÜHL

GEFÜHL: Assoziationen



Wörter



Klein(e) Gedicht(e)



STILLE

STILLE: Assoziationen



Wörter



Kleine(s) Gedicht(e)

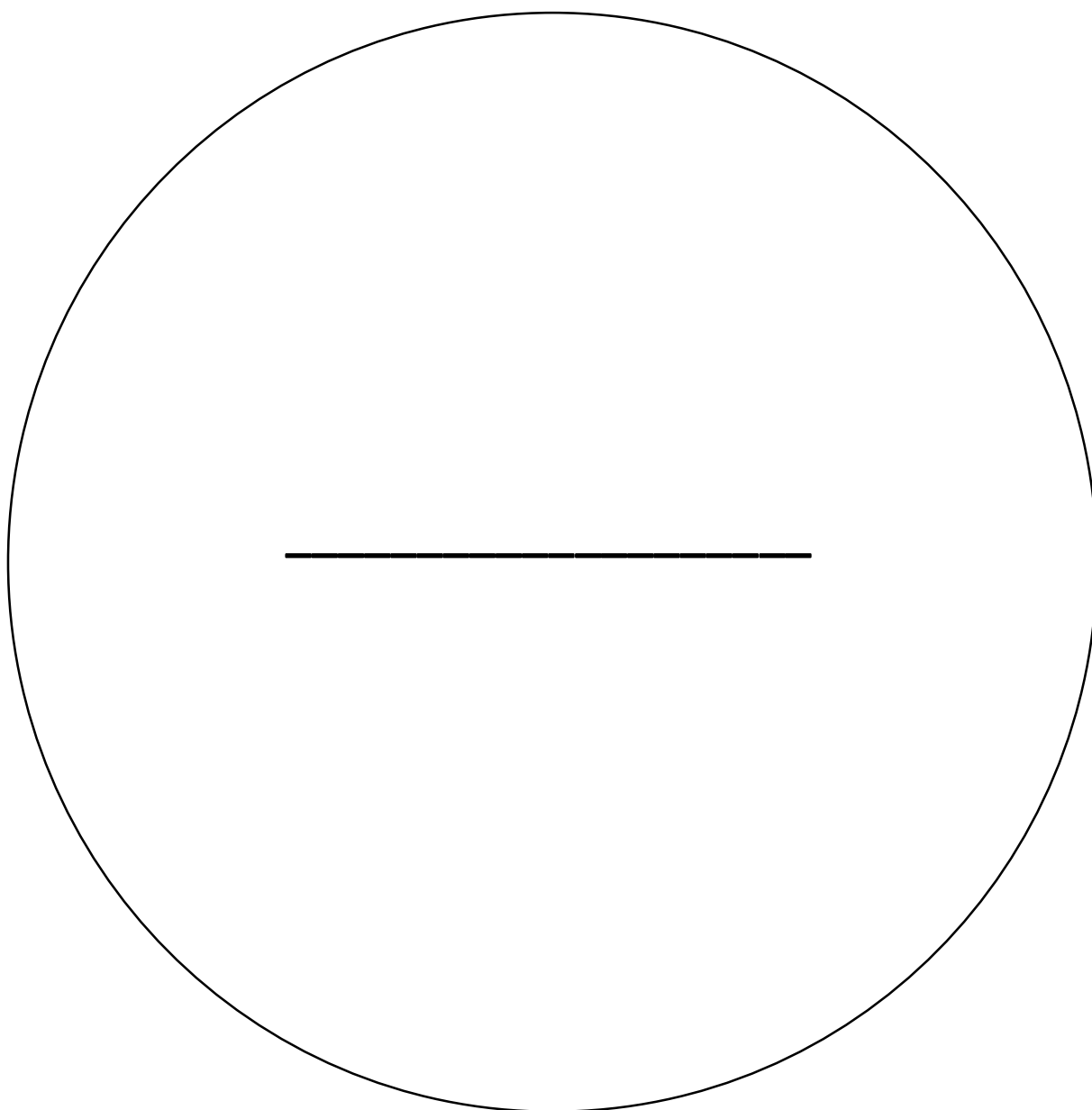


Mit anderen Worten

Verwende 'Mit anderen Worten' auf dieselbe Weise. Weise den Wörtern in 'Mit anderen Worten' den Platz (die Farbe) zu, den du ihnen selbst geben möchtest.

- Vertrauen
- Bewegung
- Selbstwertgefühl
- Glück
- Gleichgewicht
- Kreativität
- Intuition
- Traum
- Sieg
- Zuhause
- Glück
- Stolz
- Sanftheit
- Traurigkeit
- Erinnerung
- Verantwortung
- Feier
- Vitalität
- Geheimnis

Ergänze die Liste mit Gefühlswörtern, die dir während der Arbeit in den Sinn gekommen sind.



_____ : Assoziationen



Wörter



Kleine(s) Gedicht(e)



Wie schreibe ich ein kleines Gedicht?

Ein kleines Gedicht ist eine einfache, kompakte Gedichtform, die aus elf Wörtern besteht.

Die Wörter werden wie folgt verteilt:

die erste Zeile: ein Wort

die zweite Zeile: zwei Wörter

die dritte Zeile: drei Wörter

die vierte Zeile: vier Wörter

die fünfte Zeile: ein Wort, das das Gedicht zusammenfasst

also:

WORT

WORT WORT

WORT WORT WORT

WORT WORT WORT WORT

WORT (ist die Zusammenfassung des Gedichts)

Heilen

durch Schreiben

ein neuer Anfang

Verstand und Gefühl verbinden

Fluss

Gefühlswörterbuch



Idee: Titia Liese

Gestaltung: Titia Liese und Stephanie Braggaar

Download: www.kenniscentrumverlaatverdriet.info

Erwartetes Ergebnis

- All die Fürsorge, Liebe und Aufmerksamkeit, die du deinem eigenen Gefühlswörterbuch widmest, schenkst du dir selbst;
- Die Arbeit mit Mandalas wirkt heilend auf dein zentrales Nervensystem;
- Die einzelnen Papierschnipsel, die du zunächst zerrissen und anschließend nach deinem eigenen Ermessen wie ein Puzzle zusammengeklebt hast, sind Teil eines heilenden (Trauer-)Prozesses: die Puzzleteile deines Lebens zusammensuchen, zusammenfügen und miteinander verbinden;
- Die Arbeit mit den Farben des Regenbogens ist eine beruhigende Beschäftigung;
- Gefühle in Worte zu fassen, ist eine verbindende Form der Selbstreflexion.

Tipp

- Dieses Heft stellen wir den Teilnehmern des Kurses 'Verlaat Verdriet' sowie allen anderen, die mit diesem Heft arbeiten möchten, kostenlos zur Verfügung;
- Arbeite selbst mit diesem Heft oder nimm es als Inspiration mit zu deinem Therapeuten.

Heilen
durch Schreiben
ein neuer Anfang
Verstand und Gefühl verbinden
Fluss