



Orientierung in stürmischen Zeiten - Ein Arbeitsblatt zur inneren Stabilisierung

Eine kurze Einordnung

Wenn Belastungen groß werden, verliert das innere Erleben oft an Struktur. Gedanken kreisen, Gefühle wechseln schnell oder fühlen sich wie eingefroren an. Orientierung geht verloren, nicht weil etwas „falsch“ ist, sondern weil das System unter Druck steht.

Dieses Arbeitsblatt lädt dazu ein, für einen Moment innezuhalten.
Nicht um Lösungen zu erzwingen, sondern um wieder Kontakt zu sich selbst zu bekommen.

Nehmen Sie sich Zeit. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

1.

Was ist gerade besonders belastend?

Was beschäftigt mich im Moment am meisten?

(Situation, Gedanke, Gefühl, körperliche Empfindung)

Manchmal hilft es, Belastung nicht zu analysieren, sondern sie einfach zu benennen.

KompassRaum

BEGLEITUNGEN UND FORTBILDUNGEN
IN ZEITEN VON KRISE, TRAUER UND
ABSCHIED



www.kompassraum.de



j.becker@kompassraum.de



2.

Was fühlt sich im Inneren gerade dominant an?

Gefühle müssen nicht logisch sein, um da sein zu dürfen.

- ☐ Traurigkeit
- ☐ Angst
- ☐ Wut
- ☐ Hilflosigkeit
- ☐ Leere
- ☐ Erschöpfung
- ☐ etwas anderes: _____

Wo im Körper spüre ich das am deutlichsten?

(z. B. Brust, Bauch, Schultern)

3.

Was gibt mir im Moment ein kleines Gefühl von Halt?

Was hilft mir zumindest ein wenig?

Das können Menschen, Routinen, Orte, Erinnerungen oder innere Ressourcen sein.
Auch Kleinigkeiten zählen.

KompassRaum

BEGLEITUNGEN UND FORTBILDUNGEN
IN ZEITEN VON KRISE, TRAUER UND
ABSCHIED



www.kompassraum.de



j.becker@kompassraum.de



4. Was liegt außerhalb meines Einflusses – und was nicht?

Manches lässt sich gerade nicht verändern. Anderes schon.

Das kann ich im Moment nicht beeinflussen:

Darauf habe ich (zumindest ein wenig) Einfluss:

KompassRaum

BEGLEITUNGEN UND FORTBILDUNGEN
IN ZEITEN VON KRISE, TRAUER UND
ABSCHIED



www.kompassraum.de



j.becker@kompassraum.de



5.

Fragen für den nächsten Arztbesuch

In belastenden Situationen gehen wichtige Fragen leicht verloren oder tauchen erst im Nachhinein auf. Diese Sammlung kann helfen, Gedanken zu ordnen und gut vorbereitet in ein Gespräch zu gehen.

Welche Fragen beschäftigen mich im Moment in Bezug auf meine Gesundheit oder Behandlung?

Was verstehe ich noch nicht oder brauche ich genauer erklärt?

Gibt es Entscheidungen, bei denen ich Unterstützung oder mehr Bedenkzeit brauche?

(Hinweis: Es ist in Ordnung, Fragen aufzuschreiben oder mit in den Termin zu nehmen.)

KompassRaum

BEGLEITUNGEN UND FORTBILDUNGEN
IN ZEITEN VON KRISE, TRAUER UND
ABSCHIED



www.kompassraum.de



j.becker@kompassraum.de



6.

Ein nächster kleiner Schritt

Kein großer Plan. Kein „Ich müsste“.

Nur ein Schritt, der heute oder in den nächsten Tagen möglich ist.

Mein nächster kleiner Schritt könnte sein:

(z. B. jemanden anrufen, einen Termin absagen, spazieren gehen, nichts tun)

Zum Abschluss

Sie müssen da nicht alleine „durch“.

Sie dürfen auch langsamer werden.

Orientierung entsteht oft nicht durch Antworten, sondern durch Zuwendung.

Wenn Sie Unterstützung brauchen, holen Sie sie sich.

Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Fürsorge.

Gerne dürfen Sie sich auch bei mir melden: j.becker@kompassraum.de