



to go

Deine Blattwende

Wie du dir ganz fix was Gutes tun kannst
(Nicht nur) für Suizidhinterbliebene und andere Trauernde



Sich selbst was Gutes tun. Ach ja?

Selbstfürsorge ist ja immer so eine Sache: Bei anderen ist das vollkommen okay. Es ist richtig und wichtig. Aber bei mir? Theoretisch (!) finden wir das auch für uns selbst richtig und wichtig. Aber mit der Umsetzung hapert es dann doch allzu oft.

Sich selbst eine Auszeit gönnen, um die eigenen Energietanks aufzufüllen? Abstand zu den vielen kleinen und großen Herausforderungen des Alltags schaffen, um sich zu sortieren? – Ist das nicht egoistisch?

Um es kurz zu machen: Nein, ist es nicht. Wir brauchen diese Form der Selbstsorge, um nicht über kurz oder lang auszubrennen. Nur wenn wir gut für uns sorgen, haben wir die nötige Energie, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen – und auch, um für andere da zu sein.

Selbstsorge in Zeiten der Trauer

Gerade wenn wir um einen Menschen trauern, verlieren wir das Thema Selbstsorge schnell aus dem Blick. Es gibt so viel zu regeln, so viel stürzt auf uns ein. Wir sind so aufgewühlt und gleichzeitig ausgelaugt, dass wir uns selbst oft keine Priorität mehr geben.

Wenn dann noch andere Menschen in unserem Umfeld trauern, für die wir stark sein wollen oder sollen, wäre aber eigentlich ein „Mehr“ statt ein „Weniger“ an Selbstsorge nötig. Nur merken wir das leider meist erst, wenn der Bedarf akut wird und (gefühlte oder real) kaum noch was geht.



Ideen-Blackout

Wenn es uns gutgeht, haben wir unzählige Ideen, wie wir uns selbst etwas Gutes tun können. Doch wenn es uns plötzlich nicht mehr gutgeht, kommt der Blackout und uns fallen selbst die einfachsten Dinge nicht mehr ein: Was eben noch auf der Hand lag, ist mit einem Mal in den Tiefen des Gehirns vergraben und partout nicht mehr greifbar.

Genau deshalb laden wir dich ein, dir **eine „Blattwende to go“ anzulegen**: eine Ideensammlung für gute und weniger gute (oder auch richtig miese) Tage. Sie hilft dir ganz fix auf die Sprünge, damit du dein Lebensblatt wenden kannst und dich selbst nicht vergisst.

Die Umsetzung

Mit diesem PDF liefern wir dir ein paar erste Ideen für deine ganz persönliche Blattwende. Wir haben dafür eine Vorlage erstellt, die du ausdrucken, ausschneiden und anschließend in aller Ruhe ausfüllen kannst.

Die Blattwende to go soll dir eine Hilfe sein. Deshalb fühle dich bitte vollkommen frei, sie so zu gestalten, wie es zu dir und deinen Bedürfnissen passt. Deine Blattwende to go kann eine kleine Box mit Zetteln sein, die immer greifbar ist. Oder einfach ein Blatt Papier, das du wirklich in den Händen wendest. Genauso gut kann es eine Datei auf deinem Handy sein, damit du alles jederzeit griffbereit hast. Du kannst auch ein dekoratives Baumblatt gestalten, das irgendwo hängt oder steht, wo du es jeden Tag siehst und das dich daran erinnert, dich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.

Ganz wichtig: Nimm dir für das Befüllen deiner ganz persönlichen Blattwende so viel Zeit, wie du benötigst. Du musst nicht alles in einem Rutsch ausfüllen und zusammensuchen. Du kannst dir auch einfach jeden Tag eine einzige Frage vornehmen – oder alle zwei Tage oder eine pro Woche. Dies ist ein Langzeitprojekt, das im Laufe der Zeit immer wieder aktualisiert und ergänzt werden kann.

Freue dich auf viele Energie spendende Entdeckungen für deine persönliche Blattwende!

MENSCHEN

Man kann viele wirklich tolle Menschen um sich haben. Aber nicht jeder ist in jeder Situation der richtige Ansprechpartner. Nicht mal die beste Freundin oder der beste Freund ist ein Allrounder, der alle Bedürfnisse abdeckt – und zum Glück muss er oder sie das auch nicht. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um zu überlegen, welche Menschen dir in welchen Situationen besonders guttun.

Diese Menschen können richtig gut zuhören: Person 1 Person 2 blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	Diese Menschen helfen mir, gute Lösungen zu finden: Person 1 Person 2 blattwenden.eu  Blattwenden e.V.
Diese Menschen bringen mich auf andere Gedanken: Person 1 Person 2 blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	Mit diesen Menschen kann ich Erinnerungen teilen: Person 1 Person 2 blattwenden.eu  Blattwenden e.V.
Diese Menschen packen an. Sie helfen mir, wenn ich Unterstützung brauche: Person 1 Person 2 blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	Diese Menschen teilen ähnliche Trauererfahrungen: Person 1 Person 2 blattwenden.eu  Blattwenden e.V.

MENSCHEN

Man kann viele wirklich tolle Menschen um sich haben. Aber nicht jeder ist in jeder Situation der richtige Ansprechpartner. Nicht mal die beste Freundin oder der beste Freund ist ein Allrounder, der alle Bedürfnisse abdeckt – und zum Glück muss er oder sie das auch nicht. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um zu überlegen, welche Menschen dir in welchen Situationen besonders guttun.

Diese Menschen halten mich und meine Trauer aus. Bei ihnen muss ich mich nicht verstellen:	Diese Menschen sind sonst noch wichtig für mich:
Person 1	Person 1
Person 2	Person 2
blattwenden.eu Blattwenden e.V.	blattwenden.eu Blattwenden e.V.
Platz für Deine Notizen	Platz für Deine Notizen
blattwenden.eu Blattwenden e.V.	blattwenden.eu Blattwenden e.V.
Platz für Deine Notizen	Platz für Deine Notizen
blattwenden.eu Blattwenden e.V.	blattwenden.eu Blattwenden e.V.

AKTIVITÄTEN

Wir alle brauchen Zeiten, in denen wir dem Alltag bewusst entfliehen. Zeiten, in denen wir Abstand zu allem bekommen. Unverplante Zeit, um aufzutanken und durchzuatmen. Zeit, um unseren Gefühlen und Bedürfnissen nachzuspüren und uns wo nötig neu zu sortieren. Idealerweise nehmen wir uns regelmäßig solche Auszeiten. Jedoch scheint oft vieles andere wichtiger zu sein, besonders nach einem Todesfall. Dann schiebt man das mit den Auszeiten so lange vor sich her, bis der Bedarf akut wird. Spätestens dann ist es gut, direkt ein paar Ideen zur Hand zu haben, wie eine solche Auszeit aussehen könnte. Nimm dir etwas Zeit, um auf Ideensuche zu gehen.

Meine Ideen für Mini-Auszeiten bis 10 Minuten: 1 2 3 4 5 blattwenden.eu 	Meine Ideen für kleine Auszeiten bis zu 1 Stunde: 1 2 3 4 5 blattwenden.eu 
Meine Ideen für Auszeiten bis zu 2 Stunden: 1 2 3 4 5 blattwenden.eu 	Meine Ideen für Auszeiten, wenn ich einen halben Tag Zeit habe: 1 2 3 4 5 blattwenden.eu 
Meine Ideen für ein- oder mehrtägige Auszeiten: 1 2 3 4 5 blattwenden.eu 	Meine Ideen für Auszeiten, die mich nichts (oder sehr wenig) kosten: 1 2 3 4 5 blattwenden.eu 

AKTIVITÄTEN

Wir alle brauchen Zeiten, in denen wir dem Alltag bewusst entfliehen. Zeiten, in denen wir Abstand zu allem bekommen. Unverplante Zeit, um aufzutanken und durchzuatmen. Zeit, um unseren Gefühlen und Bedürfnissen nachzuspüren und uns wo nötig neu zu sortieren. Idealerweise nehmen wir uns regelmäßig solche Auszeiten. Jedoch scheint oft vieles andere wichtiger zu sein, besonders nach einem Todesfall. Dann schiebt man das mit den Auszeiten so lange vor sich her, bis der Bedarf akut wird. Spätestens dann ist es gut, direkt ein paar Ideen zur Hand zu haben, wie eine solche Auszeit aussehen könnte. Nimm dir etwas Zeit, um auf Ideensuche zu gehen.

Meine Ideen für Auszeiten, in denen ich mich so richtig lebendig fühle:	Meine sonstigen Ideen für Auszeiten:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	blattwenden.eu  Blattwenden e.V.
Platz für Deine Notizen	Platz für Deine Notizen
blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	blattwenden.eu  Blattwenden e.V.
Platz für Deine Notizen	Platz für Deine Notizen
blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	blattwenden.eu  Blattwenden e.V.

DIES UND DAS

Wenn deine Blattwende to go fertig ist, sollte sie einen bunten Mix an Ideen enthalten, wie du dir selbst Gutes tun kannst – auch und vor allem dann, wenn es dir gerade nicht gutgeht. Oft sind es die kleinen, vermeintlich unbedeutenden Dinge, die eine große Wirkung entfalten können – wenn wir uns ihrer bewusst sind und sie auch tatsächlich nutzen. Die folgenden Themenbereiche sind als erster Impuls gedacht, dem du gerne viele weitere Ideen hinzufügen kannst.

Orte, die mir guttun:	Musik, die meine Stimmung hebt:
blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	blattwenden.eu  Blattwenden e.V.
Bewegung, die mir Energie spendet:	Kleidung, in der ich mich pudelwohl fühle:
blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	blattwenden.eu  Blattwenden e.V.
Essen, das mich glücklich macht:	Zitate, Bibelstellen, Fragen etc., die mich neu ausrichten:
blattwenden.eu  Blattwenden e.V.	blattwenden.eu  Blattwenden e.V.

DIES UND DAS

Wenn deine Blattwende to go fertig ist, sollte sie einen bunten Mix an Ideen enthalten, wie du dir selbst Gutes tun kannst – auch und vor allem dann, wenn es dir gerade nicht gutgeht. Oft sind es die kleinen, vermeintlich unbedeutenden Dinge, die eine große Wirkung entfalten können – wenn wir uns ihrer bewusst sind und sie auch tatsächlich nutzen. Die folgenden Themenbereiche sind als erster Impuls gedacht, dem du gerne viele weitere Ideen hinzufügen kannst.

Erinnerungen, die mir Kraft spenden:	Sonstiges, das mir hilft:

blattwenden.eu  Blattwenden e.V. blattwenden.eu  Blattwenden e.V.

HANDFESTES

Beim Blattwenden darf etwas nicht fehlen: Handfestes! Damit sind Dinge gemeint, die greifbar sind – also nicht nur viele Ideen, sondern auch Gegenstände, die man direkt nutzen kann. Die folgenden Punkte sind nur als Ideen zu verstehen. Bitte fühl dich frei, deine Blattwende-Box mit den Dingen zu befüllen, die DIR guttun. Das können die im Folgenden genannten Dinge sein oder auch ganz andere. Es ist deine Blattwende. Sie muss zu dir und deinen Bedürfnissen passen und zu nichts und niemand anderem!

Ideen für „Handfestes“:

- * Fotos
- * Wellness-Artikel, z. B. Gesichtsmaske, Badezusätze, Duftöle
- * Kerzen
- * Lieblingstee und Notfall-Schokolade
- * CD mit Lieblingsmusik
- * Ablenkendes wie Sudokus oder Malbücher
- * Tagebuch
- * Stifte
- * ...

Viel Spaß bei deiner persönlichen Blattwende!

