


Dein mysoulflow Guide: Selbstverantwortung & emotionale Balance

Dieser Guide soll dich empower, achtsam und verantwortungsvoll mit deinen Gefühlen umzugehen. Er zeigt dir auf, was im mysoulflow Mentoring möglich ist – und wo die Grenzen liegen. Gerade in einem Mentoring-Prozess kannst du auf tiefgehende, emotionale Themen stossen. Hier ist deine Eigenverantwortung gefragt: Spüre in dich hinein, was du gerade brauchst und was dir in diesen Momenten wirklich hilft.

Manchmal können intensive Emotionen oder Trigger überwältigend sein – es kann sich anfühlen, als würdest du die Kontrolle verlieren. Genau dann soll dir dieser Guide Orientierung und Halt geben. Er bietet dir Handlungsoptionen und hilft dir, zu verstehen, was in dir passiert. Du erfährst, wie du mit diesen Gefühlen umgehen kannst, welche Themen im Mentoring bearbeitet werden können und wann es sinnvoll ist, sich zusätzliche Unterstützung zu holen. Denn: Mentoring ist keine Therapie.

 **Tipp:** Lies diesen Guide in einem ruhigen Moment durch, wenn du dich stabil fühlst. Präge dir die wichtigsten Punkte ein – so bist du vorbereitet, falls du sie einmal brauchst.

Denn wenn wir stark emotionalisiert sind, ist unser Denken oft nicht mehr so klar wie sonst. Dann ist es hilfreich, bereits eine Lösung parat zu haben.

 **Friendly Reminder:**

Atme tief durch.

Erinnere dich daran, dass du **niemals alleine bist**.

Du kannst jede Herausforderung meistern.

Mentoring vs. Therapie – Wann ist was geeignet?

In schwierigen Zeiten ist es essenziell, dir die richtige Unterstützung zu holen – sei es durch Mentoring, Therapie oder eine Krisenhotline. Dafür ist es wichtig zu verstehen, wann welche Art der Begleitung am besten geeignet ist.

Wann ist das mysoulflow Mentoring passend?




Wenn du ...

- persönlich wachsen möchtest
- mehr Selbstverbundenheit und Klarheit suchst
- Blockaden lösen und dein Potenzial entfalten willst
- eine achtsame Begleitung für deine aktuellen Herausforderungen suchst

Mentoring unterstützt dich dabei, neue Perspektiven zu entdecken, dich weiterzuentwickeln und deine eigene innere Stärke zu entfalten.

Wann ist Therapie der richtige Weg?

Wenn du ...

-  mit tiefgreifenden Ängsten, Traumata oder psychischen Erkrankungen kämpfst
-  eine intensive emotionale Belastung spürst, die dein Leben stark einschränkt
-  Vergangenes aufarbeiten möchtest, das dich heute noch belastet

Eine Therapie bietet dir professionelle Hilfe, wenn es um tiefergehende emotionale Themen oder psychische Gesundheit geht.

Wichtig:

Ein Mentoring kann ergänzend zu einer Therapie hilfreich sein – aber kein Ersatz dafür. Falls du bereits in Therapie bist, kläre mit deinem Therapeuten/deiner Therapeutin, ob ein begleitendes Mentoring für dich sinnvoll ist. Ein Mentor bietet keine Therapie, keine Heilung und keine Traumaaarbeit, sondern begleitet dich dabei, in deine eigene Kraft zu kommen.

Du hast Fragen oder bist unsicher, ob Mentoring das Richtige für dich ist?

Schreib mir gerne – wir finden gemeinsam heraus, was für dich passt.

Wichtiger Hinweis: Unterstützung in akuten Krisen

Ich begleite dich auf deinem Weg zu mehr Klarheit, Selbstverbundenheit und Transformation. **Doch wenn du dich in einer akuten Krise befindest oder dringend professionelle Hilfe benötigst, ist es wichtig, dass du dich an spezialisierte Fachstellen wendest.**

👉 **Bitte kontaktiere in Notfällen eine Therapeut*in oder eine Krisenhotline.** Falls du unsicher bist, welche Unterstützung du brauchst, frage bei einer entsprechenden Fachstelle nach. Eine Liste mit Anlaufstellen findest du weiter unten.

Was passiert bei einem Trauma?

Nicht jedes belastende Ereignis ist gleich ein Trauma. **Ein Trauma wirkt sich oft langfristig auf dein Verhalten und deine Emotionen aus – selbst wenn das ursprüngliche Ereignis bereits lange zurückliegt.**

Häufig können bestimmte Auslöser („Trigger“) alte Wunden berühren. Das können Gerüche, Orte, Worte, Gesten, Geräusche oder bestimmte Personen und Dynamiken sein. Eine traumatische Reaktion zeigt sich oft in:

- Intensiven Angstzuständen oder Panik
- Flashbacks oder emotionalen Überwältigungen
- Selbstsabotage oder Erstarrung
- Körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwindel oder Übelkeit

Traumatische Erlebnisse sind individuell. Wenn du das Gefühl hast, dass alte Erfahrungen dein Leben einschränken oder dich belasten, kann eine professionelle Traumatherapie eine wertvolle Unterstützung sein.

Was kannst du tun, wenn ein Trauma getriggert wird?

Wenn du dich plötzlich überwältigt fühlst, können **einfache Übungen helfen, dein Nervensystem zu beruhigen:**

Atme bewusst: Konzentriere dich auf eine lange Ausatmung. Atme 4 Sekunden tief in den Bauch ein und etwa 6 Sekunden durch den leicht geöffneten Mund aus. Halte Kiefer und Zunge locker – das entspannt dein System zusätzlich.

Box-Atmung: Diese Atemtechnik unterstützt dich dabei, Stress zu reduzieren und dich zu stabilisieren. Stell dir ein Quadrat vor und folge diesem Rhythmus:

Einatmen (4 Sekunden)

Atem halten (4 Sekunden)

Ausatmen (4 Sekunden)

Atem halten (4 Sekunden)

Wiederhole diesen Zyklus für 5–10 Runden und spüre, wie dein Nervensystem sich reguliert.

Achtsamkeitsübung: Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Sinne, um dich wieder im Jetzt zu verankern. Nimm dir einen Moment und sprich laut aus:

Drei Dinge, die du siehst (z. B. „Ich sehe ein Bild an der Wand, eine Pflanze, meine Hände“)

Drei Dinge, die du hörst (z. B. „Ich höre das Summen meines Laptops, ein Auto draussen, meinen Atem“)

Drei Dinge, die du fühlst (z. B. „Ich spüre den Stuhl unter mir, meine Kleidung auf der Haut, meine Hände auf den Beinen“)

Drei Dinge, die du riechst oder schmeckst (z. B. „Ich rieche Kaffee, ätherische Öle, die frische Luft“)

Diese Übung bringt dich zurück ins Jetzt, indem sie dich auf das fokussiert, was **real in diesem Moment geschieht**, statt auf alte Erinnerungen oder Gedankenmuster.

Finde Halt: Nimm eine stabile Körperhaltung ein, setze beide Füße fest auf den Boden oder lehne dich gegen eine Wand. Spüre deinen Körper und die Füße, wie sie auf dem Boden aufliegen.

Nutze vertraute Techniken: Erwähne dich an Übungen, die dich sonst entspannen – sanfte Bewegung, Meditation, Schreiben oder Naturkontakt.

Regulations-Techniken: Wenn du dich stark angespannt fühlst, können **starke sensorische Reize helfen**, dein Nervensystem zu stabilisieren:

Zitronensaft oder ein scharfes Bonbon auf der Zunge

Ein kaltes Kühlpad oder kaltes Wasser an den Handgelenken

Intensiv duftende Öle wie Pfefferminze oder Lavendel

Diese Impulse helfen, die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu lenken und kurzfristig Anspannung zu reduzieren.

Schreibe deine Gedanken auf: Wenn deine Emotionen stark sind, kann das Niederschreiben deiner Gedanken eine sanfte Möglichkeit sein, sie aus dem Kopf auf das Papier zu bringen. Es muss kein zusammenhängender Text sein – manchmal reicht es, einzelne Worte oder Gefühle zu notieren. Schreiben kann dir helfen, Klarheit zu gewinnen und das, was in dir aufsteigt, sanft zu verarbeiten.

Quick-Tipps für den Umgang mit starken Emotionen

Wut: Energie in Bewegung bringen

Starke Emotionen wie Wut möchten sich ausdrücken – unterdrückte Wut kann sich auf den Körper auswirken. Statt sie festzuhalten, kannst du sie durch bewusste Bewegung transformieren:

Mach einen schnellen Spaziergang oder eine intensive Atemübung

Boxe in ein Kissen oder schüttele deinen Körper aus

Bringe deine Emotionen kreativ auf Papier – durch Malen, Schreiben oder Musik

Trauer: Raum für deine Gefühle schaffen

Trauer ist eine sanfte Einladung, dich mit deinem Innersten zu verbinden. Erlaube dir, zu fühlen, was sich zeigt – ohne Druck, dass es „schneller“ vergehen sollte.

Umarme dich selbst oder lege eine Hand auf dein Herz

Schreibe deine Gefühle nieder oder gestalte ein kleines Ritual für dich

Bewege dich intuitiv zur Musik oder lausche Tönen, die dich berühren

Angst: Erdung durch Atem & Natur

Angst kann sich im Körper durch Enge oder Unruhe zeigen – durch bewusste Atmung und Naturverbindung kannst du dich wieder stabilisieren.

Atme tief in den Bauch ein und lasse die Ausatmung länger werden

Gehe in die Natur, spüre den Boden unter dir und nimm deine Umgebung bewusst wahr

Verwende beruhigende Sinneseindrücke wie ätherische Öle oder sanfte Musik

Überforderung: Stabilität und Klarheit schaffen

Wenn sich alles zu viel anfühlt und der Kopf nicht zur Ruhe kommt, helfen kleine Schritte zurück in die Präsenz:

Erstelle eine einfache Prioritätenliste – was ist der nächste kleine, machbare Schritt?

Atme tief durch und fokussiere dich auf eine beruhigende Sinneswahrnehmung (z. B. warmen Tee trinken, Lavendel riechen, Barfuss laufen)

Setze sanfte Zeitlimits – 10 Minuten bewusst nichts tun und dich nur auf deinen Atem

konzentrieren

Einsamkeit: Verbindung aufbauen

Das Gefühl der Isolation kann sich schwer anfühlen. Manchmal braucht es eine bewusste Einladung, um sich mit anderen oder mit sich selbst zu verbinden:

Schicke jemandem eine Nachricht oder eine Sprachnachricht – auch wenn es nur ein „Ich denke an dich“ ist

Lege beide Hände auf dein Herz und atme bewusst in deinen Brustraum – Selbstverbindung kann Nähe schaffen

Verbringe Zeit mit einem Tier oder in der Natur, um dich durch nonverbale Verbindung zu nähren

Frustration: Kreativen Ausdruck finden

Wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast, kann Frustration aufsteigen. Diese Energie kann kanalisiert werden:

Drehe Musik auf und bewege dich intuitiv, um die Spannung loszulassen

Male oder kritzle wild auf ein Blatt Papier, ohne darüber nachzudenken – einfach fließen lassen

Setze klare Grenzen und sprich deine Bedürfnisse aus – oft liegt Frustration in nicht geäußelter Wahrheit

Schuldgefühle: Selbstmitgefühl aktivieren

Schuld kann eine sehr schwere Energie sein – oft hilft es, sie bewusst in Vergebung und Eigenverantwortung zu wandeln:

Stelle dir vor, du sprichst mit deinem jüngeren Selbst – würdest du so hart zu ihm sein?

Schreibe einen Brief an dich selbst oder eine betroffene Person (du musst ihn nicht abschicken)

Erinnere dich daran, dass du ein Mensch bist, der wächst und lernt – Fehler machen gehört zum Weg

Selbstzweifel: Verbindung zu deinem inneren Kern stärken

Wenn Selbstzweifel laut werden, hilft es, sich auf die eigene innere Wahrheit auszurichten:

Schreibe 5 Dinge auf, die du in deinem Leben bereits gemeistert hast

Sprich eine positive Affirmation laut aus: „Ich bin genug. Ich bin auf meinem Weg.“

Gehe spazieren und stelle dir vor, du gehst Schritt für Schritt in dein Vertrauen hinein

Unruhe & Getriebenheit: In die Langsamkeit eintauchen

Wenn der innere Motor zu schnell läuft, hilft es, bewusst zu verlangsamen:

Trinke eine Tasse Tee oder Wasser – ganz bewusst, Schluck für Schluck

Lege dich auf den Boden, spüre die Erde unter dir und atme in die Länge

Fokussiere deinen Blick auf einen einzigen Punkt – eine Kerzenflamme, einen Baum, ein Bild – und bleib dabei

Hoffnungslosigkeit: Kleine Schritte ins Vertrauen gehen

Wenn alles aussichtslos erscheint, kann es helfen, wieder Licht in den Blick zu bringen:

Finde eine Sache, die heute *ein bisschen* besser war als gestern – selbst wenn es nur ein Moment des Innehaltens war

Stell dir eine kleine innere Flamme vor, die auch in dunklen Zeiten brennt – halte sie bewusst am Leben

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist, auch wenn es schwerfällt

Innere Anspannung & Druck: Spannung bewusst entladen

Wenn sich alles verdichtet und die Energie nicht mehr frei fließt:

Schüttle deinen Körper für 2-3 Minuten durch, von den Zehen bis zum Kopf – das löst festsitzende Spannung

Atme kraftvoll durch den Mund aus, als würdest du eine Last von dir pustern

Lege deine Hände auf den Bauch und wiederhole: „Ich darf loslassen. Ich bin sicher.“

Diese Techniken **können dir helfen, dich in akuten Momenten zu stabilisieren**, ersetzen aber keine professionelle Unterstützung, wenn du langfristig etwas verändern möchtest.

Finde professionelle Unterstützung, wenn du sie brauchst

Manche Themen sind zu gross, um sie alleine zu tragen. Wenn du das Gefühl hast, dass dich deine Emotionen überwältigen oder du aus eigener Kraft nicht weiterkommst, zögere nicht, **professionelle Unterstützung** in Anspruch zu nehmen. Therapie, psychosoziale Beratung oder Krisenhotlines sind wertvolle Anlaufstellen, die dir zur Seite stehen können. Weiter unten findest du eine Auswahl an vertrauenswürdigen Adressen, die jederzeit für dich da sind.

Anlaufstellen bei psychischen Krisen (Schweiz)

Es ist wichtig, in akuten Krisensituationen sofortige und professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hier sind einige Anlaufstellen in der Schweiz, die dir rund um die Uhr zur Verfügung stehen:

Telefonseelsorge Schweiz (Die Dargebotene Hand):

Telefon: 143 (kostenlos und anonym)

Website: www.143.ch

Pro Juventute – Beratung für Kinder und Jugendliche:

Telefon: 147 (kostenlos und anonym)

Website: www.147.ch

Elternnotruf – Unterstützung für Eltern in Krisensituationen:

Telefon: 0848 35 45 55 (24 Stunden erreichbar, vertraulich und auf Wunsch anonym)

Website: www.elternnotruf.ch

Ärztlicher Notfalldienst:

Telefon: 1811 (Informationen über den diensthabenden Arzt, Notfallapotheken und nächste Spitäler)

Krisenintervention Schweiz:

Telefon: 052 208 03 20 (Bürozeiten)

Website: www.kriseninterventionschweiz.ch

Psychiatrische Notfallnummern:

Notrufnummer: 144 (bei akuter Lebensgefahr)

Schweizerische Gesellschaft für Psychologie (SGP):


Website: www.psychologie.ch

Bitte zögere nicht, diese Dienste in Anspruch zu nehmen, wenn du oder jemand in deinem Umfeld Unterstützung benötigt. Du bist nicht allein, und es gibt Hilfe.

Wichtiger Hinweis:

Mein mysoulflow Mentoring ist eine ganzheitliche Begleitung auf deinem Weg zu mehr Selbstverbundenheit, Intuition und persönlicher Transformation. Es ist jedoch keine therapeutische oder psychologische Notfallbegleitung.

In akuten Krisen ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen. Bitte wende dich in solchen Momenten an eine Fachperson oder eine Notfallstelle.

 **Du bist nicht allein. Hilfe ist da.**

Erinnere dich daran:

Ich bin stark und finde meinen eigenen Weg.

Ich darf mir Hilfe holen, wenn ich sie brauche.

Ich bin wertvoll, so wie ich bin.

Ich vertraue meinem Prozess.

Diese Affirmationen vermitteln Zuversicht und stärken das Vertrauen in dich selbst. Lies sie dir in herausfordernden Momenten bewusst durch oder sprich sie laut aus.

Du bist wertvoll. Du bist nicht allein. Dein Weg ist einzigartig – und du darfst ihn in deinem Tempo gehen.