



# PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul I

## EMPFEHLUNGEN ZUR SELBSTFÜRSORGE

### PTP-I

---

Alle Maßnahmen und Empfehlungen aus der Trauma-Pädagogik und Trauma-Therapie - inklusive aller Übungen und Schutz-Imaginations-Bilder - können gewinnbringend auch für die eigene Psychohygiene und eine optimale Burnout-Prophylaxe angewendet werden.

---

WALL VON KRISTALL  
ALLÜBERALL  
SCHLIESSE DICH  
RINGS UM MICH  
SCHLIESSE EIN  
MICH IM SEIN  
ÜBERWÖLBE MICH  
ÜBERFORME MICH  
LASS NICHTS HEREIN  
ALS LICHT ALLEIN

---

## SELBSTFÜRSORGE-ÜBUNGEN AUS DER TRAUMA-ARBEIT:

---

### Wie kann ich mich selbst wohlwollend begleiten?

- **WOHLWOLLENDER BEOBACHTER SEIN:**  
Sich selbst regelmäßig liebevoll und wohlwollend aus einer Beobachter-Position in den Blick nehmen (z.B. symbolisiert durch eine Matroschka-Puppe oder durch einen Kristall)
- **RESSOURCEN-KREISE:**  
Ressourcen-Kreise um sich selbst herum gestalten (z.B. auf einem großen Bogen Papier oder in einem Sandfeld).  
Frage: Wer und was tut mir wirklich gut, wofür bin ich wahrlich dankbar, was stärkt mich im Alltag?
- **DANKBARKEITS- UND VERTRAUENS-ÜBUNGEN, z.B.:**
  - Freude-Tagebuch
  - Dankbarkeitsübung anhand einer Perlenkette
  - Dankbarkeitsübung anhand der 10 Finger d. Hände
  - Rückschau-Übung (rückwärts) in Dankbarkeit
  - Vertrauens-Übung anhand einer Perlenkette
  - Vertrauens-Übung anhand der 10 Fingern d. Hände
  - Rückschau-Übung (rückwärts) entlang der Glückspunkte und guten Fügungen - in Dankbarkeit und Vertrauen
- **SCHUTZ-MANTRAS UND SCHUTZ-MEDITATIONEN**
- **INNERE KIND- UND TROST-ARBEIT:**  
Regelmäßiges symbolisches Versorgen eines inneren Kindes oder eines inneren verletzten oder bedürftigen Anteils, z.B. durch symbolisches Versorgen einer Puppe oder imaginativ



# PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul I

---

---

---

---

---

---

---