



# Trouw

[leuchtend.org](http://leuchtend.org)



**ZU VIEL**

**Ich kann nicht mehr ...**

[erlebNils.de](http://erlebNils.de)

# Ventil

- Schütteln / Shaking / Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- (Ur-) Schrei, Summen, Brummen
- Atemtechniken, Duschen, Spazieren
- Mantras, Glaubenssätze, Aphorismen



# Trauma

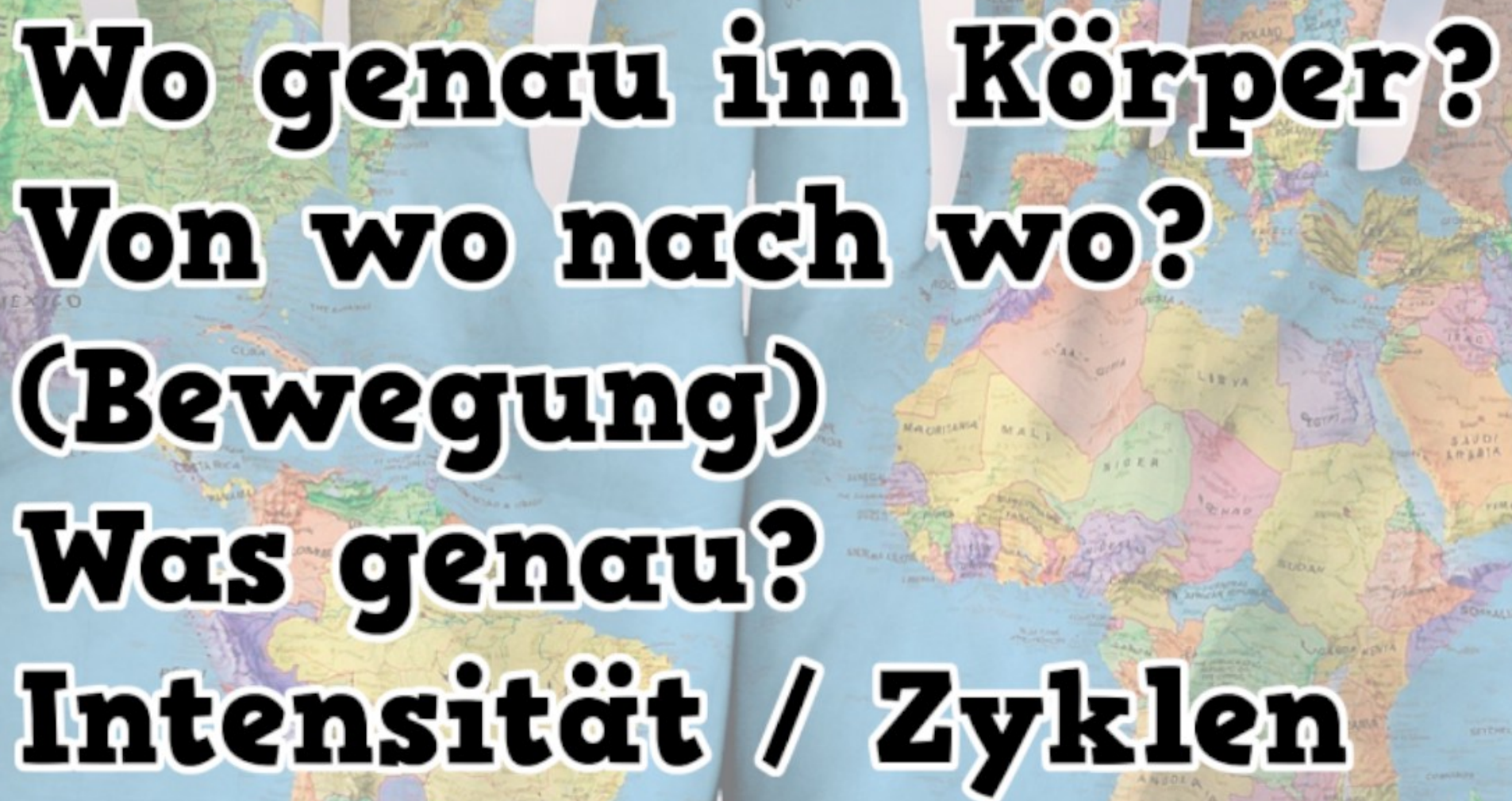


"Pendeln"

A world map is shown from a perspective as if it were a person's back. The map is divided into colored regions representing different countries and continents. The text 'Beschreibung der Wahrnehmung' is written in large, bold, black letters with a white outline across the upper part of the map. Below it, a large blue slash '/' is followed by the word 'Interpretation' in large, bold, blue letters with a white outline. The map shows various countries like Brazil, Peru, and others. The text 'erlebNiis.de' is visible in the bottom right corner of the map area.

# Beschreibung der Wahrnehmung

## / Interpretation



**Wo genau im Körper?**  
**Von wo nach wo?**  
**(Bewegung)**  
**Was genau?**  
**Intensität / Zyklen**



aus (in)  
**LEUCHT**  
erlebNils.de  
(mit uns)



# Notruf

## von Tod & Sterben

leuchtend.org





# Komplex

erlebNils.de

# Komplex

> Schmerz > Loslassen  
Subpersönlichkeiten;  
Schmerz, Angst, Wut, Kontrolle  
Depression / Manie, Scham  
Nichts, Loch, Taubheit, Leere  
Assoziationen / Verbindungen  
Themen mit dem Tod

# Trauerphasen

**5 Phasen**  
**E. Kübler-Ross**

**Leugnen**  
**Wut (Schuld, Desorganisation)**  
**Feilschen & Verhandeln**  
**Depression (Angst)**  
**Annahme**

**4 Phasen**  
**Verena Kast**

**Nicht-Wahrhaben**  
**Aufbrechende Emotionen**  
**Suchen und sich trennen**  
**Neuer Selbst- & Weltbezug**

# Trauerprozesse

**Tod, Trennung, Nichts, Loch, Taubheit,  
Schnitt, Leugnen, Nicht-Wahrhaben, von  
sich weisen, ...**

**Beziehung &  
Vergangenheit**

**... mit dem gestorbenen  
Menschen & Umfeld.**

**Beziehung & Weltbild**

**... zum Leben**

# Trauerprozesse

**„Filter“**

**Schuld**

**Verantwortung**

**Annahme**

**"Ich nehme zu mir, was meines ist, weil ich es tragen und klären kann - und ich gebe ab, was nicht zu mir gehört; dahin, wo es geklärt und geheilt werden kann / hin gehört."**

# Krisen-Telefone

- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/hilfs-und-krisentelefone-1873618>
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/krisentelefone>
- <https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisentelefone-anlaufstellen>