

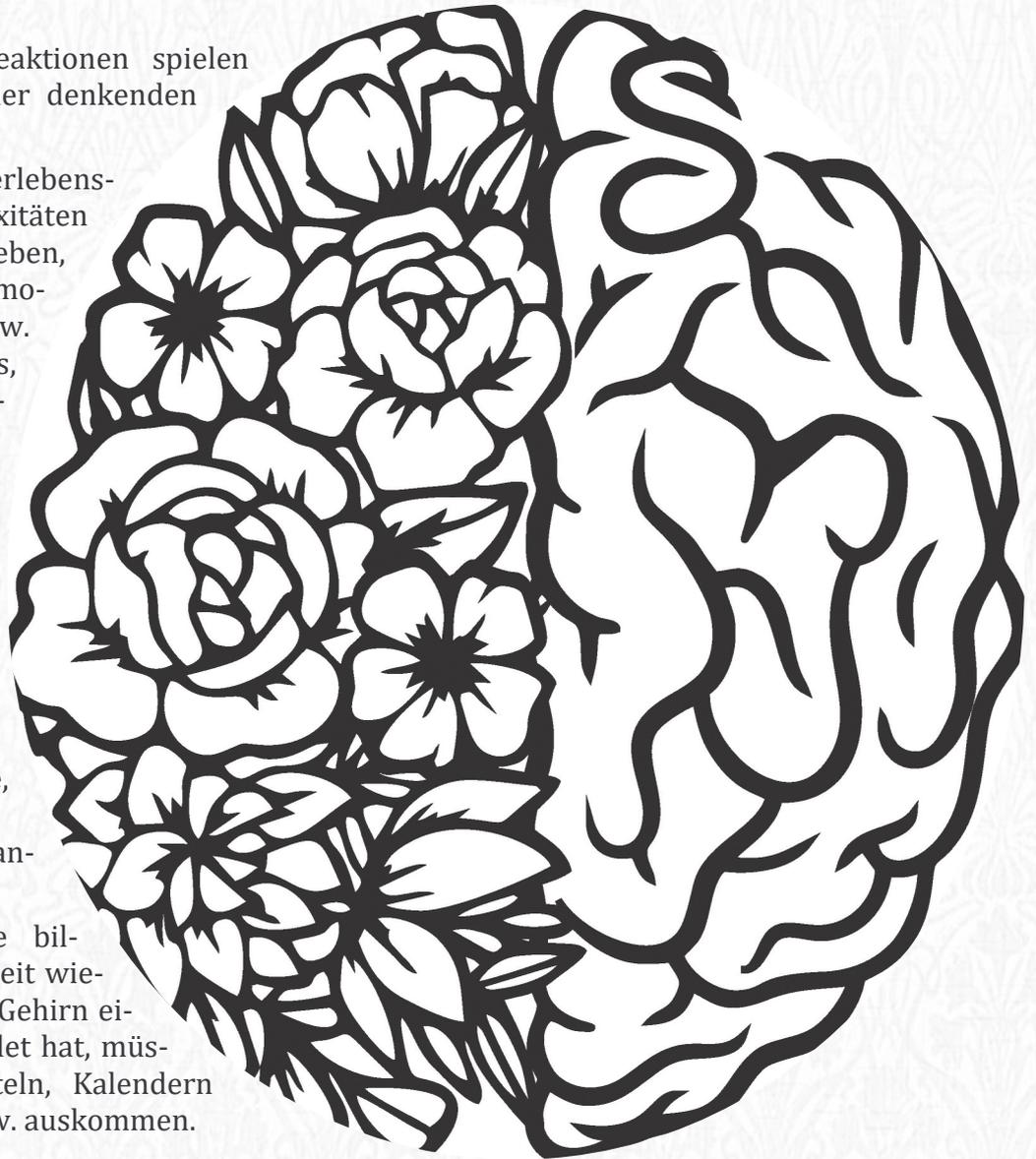
WERDE ICH VERRÜCKT ...

Trauma- und Trauerreaktionen spielen sich meist unterhalb der denkenden Hirnebene ab.

Für ein Gehirn im Überlebensmodus sind Komplexitäten wie Meinungen, Vorlieben, Sinnzusammenhänge, emotionale Nuancen usw. nicht nur bedeutungslos, sondern sogar eher störend. Funktionen, die nicht überlebenswichtig sind, werden ignoriert oder abgeschaltet.

Die Folge sind Gedächtnisprobleme, Verwirrtheit, Konzentrationsstörungen, Zerstreuung, Desinteresse, Orientierungslosigkeit, Vergesslichkeit, Gedankenlosigkeit u.ä.

Derartige Nebeneffekte bilden sich im Laufe der Zeit wieder zurück. Bis sich im Gehirn eine neue Ordnung gebildet hat, müssen wir mit Klebezetteln, Kalendern und Handy-Alarmen usw. auskommen.



Dein Gehirn leistet - wie der Rest deines Organismus - Schwerstarbeit, um in dieser Ausnahmesituation noch einigermaßen funktionieren zu können. Doch seine Kapazitäten sind begrenzt.

Schenke ihm eine Pause.

AUSMALEN

ist eine achtsame Aktivität, die ein Gefühl von Zeitlosigkeit vermittelt - es können Stunden

vergehen, die sich wie Minuten anfühlen.

Dieses Gefühl der Zeitlosigkeit wirkt erholsam auf Körper und Geist.