

VERENA KÖNIG

# BIN ICH **TRAUMATISIERT?**

*Wie wir die immer gleichen  
Problemschleifen  
verlassen*

Zusatzmaterial zum Buch

# Landkarten für die Innenwelt

---

*Je besser wir uns in unserem Inneren auskennen,  
desto weniger wahrscheinlich verlieren wir uns.*

## NERVENSYSTEM-MAPPING

Damit wir uns selbst gut begleiten können, ist es sehr hilfreich, wenn wir uns in uns auskennen. Je höher deine Selbstkenntnis ist, desto weniger wirst du von deinem Inneren überwältigt. Es ist unglaublich erleichternd, wenn wir das, was wir spüren, richtig einordnen können. Die Einordnung führt automatisch zu einer Distanzierung von autonomen Zuständen, während wir zugleich mit uns in Kontakt bleiben. So lernen wir, diese Zustände zu erkennen und zu beeinflussen.

Damit das gelingen kann, schulen wir die Orientierung und das Gespür dafür, in was für einem Zustand unser Nervensystem sich befindet.

Dazu eignet sich das »Nervensystem-Mapping« ausgezeichnet. Hierbei reflektierst du, wie du dich außerhalb und innerhalb deines Stresstoleranzfensters fühlst, und du erforschst, was dich unterstützt, um schneller in den Rahmen des Fensters zurückzukehren.

### Die polyvagale Leiter

Die »polyvagale Leiter« nach Deb Dana ist ein wunderbar einfaches Bild, das darstellt, wie unser autonomes Nervensystem organisiert ist. Mit ihrer Hilfe kannst du dir Klarheit über deine unterschiedlichen Zustände verschaffen und siehst, wie du sie immer bewusster beeinflussen kannst (Selbstregulation).

# NERVENSYSTEM-MAPPING MIT DER POLYVAGALEN LEITER

Körpergefühl:

Gedanken und Überzeugungen über dich und die Welt:

Auslöser für diesen Zustand:

Körpergefühl:

Gedanken und Überzeugungen über dich und die Welt:

Auslöser für diesen Zustand:

Körpergefühl:

Gedanken und Überzeugungen über dich und die Welt:

Auslöser für diesen Zustand:



◦ Was hilft mir, in diesen Zustand zu gelangen?

◦ Alleine:

◦ Mit Hilfe anderer:

◦ Was hilft mir aus diesem Zustand heraus?

◦ Alleine:

◦ Mit Hilfe anderer:

◦ Was hilft mir aus diesem Zustand heraus?

◦ Alleine:

◦ Mit Hilfe anderer:

Nimm dir Zeit, die unterschiedlichen Zustände zu erforschen und deine Erkenntnisse zu notieren. Erstelle dir eine Liste mit den Dingen, die dich in gewisse Zustände bringen (Trigger), und den Dingen, die dir helfen, wieder aus diesen Zuständen rauszukommen (Ressourcen). Aktualisiere diese Aufzeichnungen von Zeit zu Zeit. Mithilfe dieser Vorlage kannst du dir ganz gezielt einen Überblick verschaffen und konkrete Ressourcen formulieren, auf die du immer zurückgreifen kannst, wenn du sie brauchst.

## LANDKARTE DER INNEREN ANTEILE

Es kann sehr unterstützend sein, sich einmal vor Augen zu führen, welche Rolle welche inneren Anteile in deinem inneren Erleben spielen. Denn das, was sie im Innern tun, tun sie dann auch im Leben da draußen. Du hast in diesem Buch ein paar Kategorien von Anteilen kennengelernt. So gibt es etwa kindliche Anteile, ressourcenreiche Anteile, täterloyale Anteile, ein unversehrtes wahres Wesen und einiges mehr. Je besser du deine inneren Anteile kennst, desto deutlicher erkennst du, wann du mit einem Anteil identifiziert und nicht mehr in deinem bewussten Gewahrsein bist.

Sobald du das erkennst, kannst du dir etwas Gutes tun, um wieder mehr in deine Mitte zu kommen. Es gibt viele Möglichkeiten für innere Anteile-Landkarten. Manche meiner Klientinnen haben sehr komplexe und verwobene Innenwelten aufgezeichnet.

Ich möchte dir hier ein recht einfaches Modell an die Hand geben. Du kannst dir damit einen Überblick darüber verschaffen, welche Anteile mehr an der Oberfläche liegen und welche tief im Innern agieren.

Jeder Anteil erhält einen Steckbrief. Es kann sein, dass sich eine solche Landkarte über Tage, Wochen oder Monate entwickelt.

Manchmal liegt sie auch eine Weile herum und dann möchtest du wieder etwas ergänzen. Die Vorlage kann dir dabei helfen, deine eigene Landkarte zu erstellen.

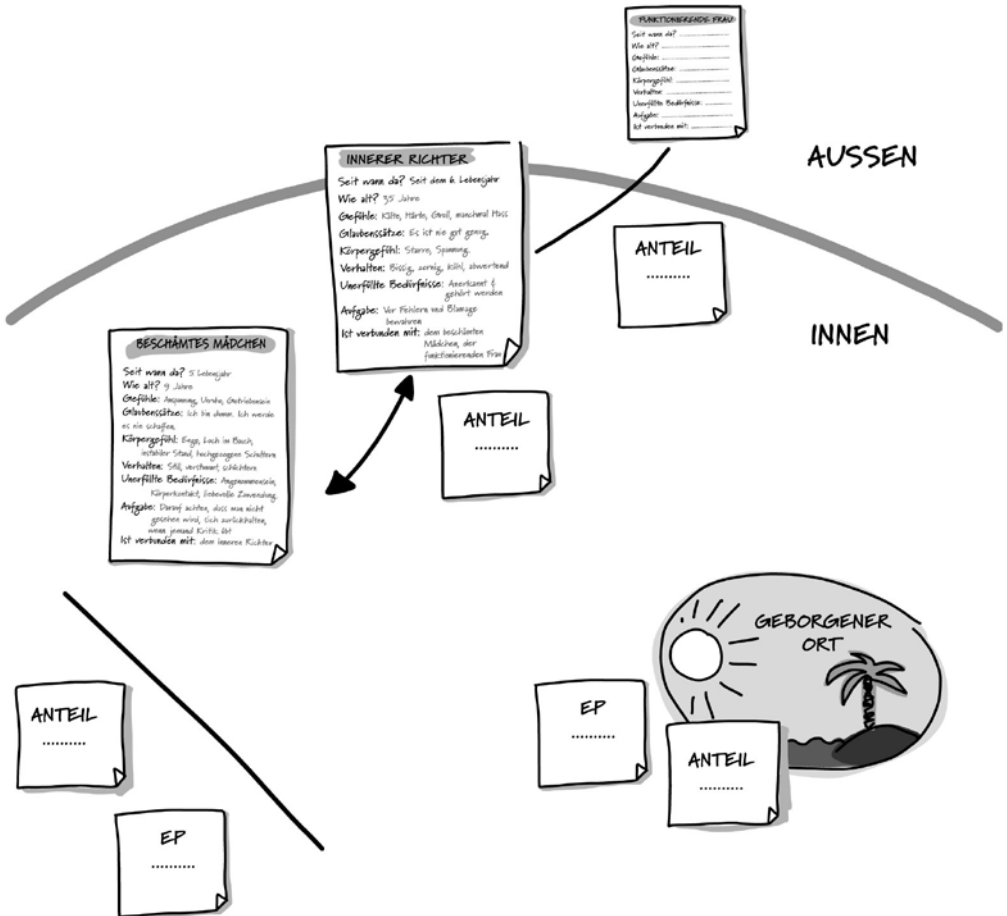
### **Anleitung:**

Nimm ein großes Blatt Papier und teile es horizontal in zwei Bereiche. Der eine steht für deine Innenwelt, der andere für deine Umwelt. Nun platziere die Anteile, die dir schon bekannt sind, auf diesem Papier. Besonders gut funktioniert das Ganze, wenn du dir für die Anteile einzelne kleine Zettel nimmst, sodass du sie bewegen und mit etwas Klebeband befestigen kannst. Notiere für jeden Anteil auf einen eigenen Zettel einen Steckbrief.

### **Steckbrief für Innenanteile:**

- ◆ *Name:* \_\_\_\_\_
- ◆ *Seit wann da?* \_\_\_\_\_
- ◆ *Wie alt?* \_\_\_\_\_
- ◆ *Gefühle:* \_\_\_\_\_
- ◆ *Glaubenssätze / Überzeugungen:* \_\_\_\_\_
- ◆ *Körpergefühl:* \_\_\_\_\_
- ◆ *Verhalten:* \_\_\_\_\_
- ◆ *Unerfüllte Bedürfnisse:* \_\_\_\_\_
- ◆ *Aufgabe:* \_\_\_\_\_
- ◆ *Ist verbunden mit:* \_\_\_\_\_

# INNERE LANDKARTE



Arbeitsblatt zum Erstellen einer inneren Landkarte deiner Ego-States

**Beispiel für einen Steckbrief:**

- ◆ *Name: Das beschämte Mädchen*
- ◆ *Seit wann da? Seit meinem 5. Lebensjahr*
- ◆ *Wie alt? 9 Jahre*
- ◆ *Gefühle: Anspannung, Unruhe, Getriebensein*
- ◆ *Glaubenssätze / Überzeugungen: Ich bin dumm, ich werde es nicht schaffen*
- ◆ *Körpergefühl: Enge, Übelkeit, Loch im Bauch, kein stabiler Stand, hochgezogene Schultern*
- ◆ *Verhalten: Still, verstummt, ausweichend, schüchtern, verlegen*
- ◆ *Unerfüllte Bedürfnisse: Angenommensein, Körperkontakt, liebevolle Zuwendung*
- ◆ *Aufgabe: Darauf achten, dass man nicht gesehen wird, sich zurückhalten, verstummen, wenn jemand Kritik übt*
- ◆ *Ist verbunden mit: dem inneren Richter*