

HERZLICH WILLKOMMEN SCHAU DIR GERNE MEIN BEGRÜSSUNGSVIDEO AN.



Von Herzen willkommen.

Mein Name ist Daniela. Seit über 25 Jahren begleite ich Menschen in herausfordernden Lebenssituationen und mit chronischen Erkrankungen.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Dieses Freebie mit 12 Impulsen schenkt dir Halt, Orientierung und neue Kraft, wenn chronische Erkrankung dein Leben oder das eines nahestehenden Menschen berührt.

Vielleicht gibt es Gedanken und Gefühle in dir, für die es kaum Worte gibt. Genau dafür darf hier Raum sein.

Diese kleinen Übungen möchten dich behutsam begleiten, stärken und dir neue innere Klarheit schenken.

Durch intermediale Kunst-Begleitung öffne ich dir einen geschützten Raum. Was intermediale, kunstagogische Begleitung bedeutet, erkläre ich dir auf Seite 14.

NICHT ALLEIN MIT
CHRONISCHER
KRANKHEIT FÜR
BETROFFENE UND
ANGEHÖRIGE

*12 Teiliger Impuls von
Daniela Zeier
Kunstagogin HF*

1. über chronische Krankheit
2. über Kreativität
3. über den Schmerz
4. über Langsamkeit
5. über stille Kämpfe
6. über 3 Dinge
7. über Raum haben
8. über Gefühle
9. über Abschied
10. über Neubeginn
11. über Hoffnung
12. über Kunstagogik

DIESER IMPULSE SOLLEN
STÄRKEN, ENTLASTEN UND ZUR
REFLEXION ANREGEN. SIE
ERSETZEN KEINE INDIVIDUELLE
THERAPEUTISCHE ODER
MEDIZINISCHE BEGLEITUNG.

ÜBER CHRONISCHE KRANKHEIT TEIL 1/12

Chronisch krank zu sein verändert nicht nur den Körper. Es verändert auch, wie man auf das Leben schaut. Man lernt plötzlich, Dinge loszulassen, die früher selbstverständlich waren. Und gleichzeitig entdeckt man manchmal eine Tiefe, die man vorher nie gesucht hätte:

Übung: „Was ich verloren habe – was in mir gewachsen ist“

„Nimm Dir ein Blatt und teile es in zwei Hälften.

Auf die linke Seite schreibst Du, was durch die Krankheit schwer geworden ist oder was Du verloren hast.

Auf die rechte Seite schreibst Du, was in Dir gewachsen ist.

Nicht, um das Schwere kleinzureden.

Sondern um beidem einen Platz zu geben.

Frage Dich am Ende: Was möchte heute von mir gesehen werden — der Schmerz, die Stärke oder beides?“

ÜBER KREATIVITÄT

TEIL 2/12

“Kreativität kann nicht chronische Krankheit heilen, aber sie kann etwas in Bewegung bringen. Sie kann sichtbar machen, was innerlich noch keinen Namen trägt. Sie kann entlasten, ordnen und verbinden und manchmal ist sie genau der Ort an dem wir spüren: Ich bin noch da. In mir ist mehr als nur Belastung.”

Übung: „Die Kreativität in mir“

*„Nimm Dir einen Moment und frage Dich:
Wo in meinem Leben war ich schon einmal
kreativ?
Und wo lässt meine jetzige Situation
Kreativität noch zu?
Nicht wie früher.
Etwas kleiner.
Auch stiller, oder lieber laut?
Sie ist da.
Wenn Du magst, notiere Dir drei Antworten.
Und frage Dich am Ende:
Wie möchte meine Kreativität heute gelebt
werden?“*

ÜBER DEN SCHMERZ

TEIL 3/12

“Er wird vielleicht nicht kleiner, aber er wird klarer - und manchmal wird aus ihm Kraft!”

Übung: „Was ich verloren habe – was in mir gewachsen ist“

„Geh, wenn möglich, nach draußen zu einem einen Ort in der Natur, der Dir Stabilität vermittelt. Stell Dich einen Moment still hin und spüre den Boden unter Deinen Füßen. Atme ruhig ein und aus. Dann lehne Dich mit dem Rücken oder mit einer Hand an etwas, das Dich trägt.

Spüre: Ich muss mich gerade nicht allein halten. Dann sage innerlich oder leise: Mein Schmerz ist da. Ich muss ihn nicht verdrängen.

Ich darf ihn klarer wahrnehmen.

*Und ich darf spüren, was mich trotzdem trägt.‘
Bleibe einen Moment so stehen.*

Spüre den Halt hinter Dir, den Boden unter Dir und Deinen Atem in Dir.

Frage Dich dann:

“Was gibt mir heute trotz allem ein kleines Gefühl von Kraft?”

Nimm dieses Wort oder dieses Gefühl mit auf Deinen weiteren Weg.“

ÜBER LANGSAMKEIT

TEIL 4/12

“Oft denken wir, dass wir mit der Geschwindigkeit der Welt mithalten müssen. Vor allem bei chronischer Erkrankung hat das Leben einen anderen Rhythmus. Und dieser langsamere Rhythmus kann dir Dinge zeigen, die Du sonst wahrscheinlich nicht sehen würdest.”

Übung: „Drei Dinge im langsamen Blick“

„Nimm Dir einen Moment und verlangsame Dich bewusst.

Setz Dich hin oder bleib einfach dort stehen, wo Du gerade bist.

Dann schau Dich langsam um und suche drei Dinge, die Du in Eile vielleicht übersehen würdest.

Vielleicht ein Licht auf der Wand.

Ein Geräusch im Hintergrund.

Ein kleiner Gegenstand.

Eine Farbe.

Ein Schatten.

Bleibe bei jedem dieser Dinge für einen Moment.

Nicht, um etwas leisten zu müssen.

Sondern um wahrzunehmen, was sich erst in der Langsamkeit zeigt.

Frage Dich am Ende: Was zeigt mir mein eigener Rhythmus heute, das ich sonst übersehen hätte?“

ÜBER STILLE KÄMPFE

TEIL 5/12

Viele Menschen tragen Kämpfe in sich, die niemand sieht. Chronische Krankheit ist oft ein stiller Kampf für Betroffene und Angehörige. Von aussen wirkt oft alles normal. Aber innen passiert gerade ein kompletter Umbau des Lebens.”

Übung: „Was niemand sieht“

„Stell Dich vor einen Spiegel und sieh Dich einen Moment einfach nur an.

Dann sage zu Dir:

„Nicht alles, was ich trage, ist von außen sichtbar.“

Atme ruhig ein und aus.

Und frage Dich dann:

„Was in mir kämpft gerade still, ohne gesehen zu werden?“

Bleibe einen Moment bei der Antwort.

Zum Schluss sage:

“Ich darf anerkennen, was ich trage – auch wenn es niemand sieht.”

ÜBER 3 DINGE TEIL 6 / 12

“Drei Dinge die Angehörige von chronisch kranken Menschen selten aussprechen:

Ich bin wütend!

Ich habe keine Kraft mehr!

Ich habe Angst!

Übung: „Ich darf fühlen, ohne mich schuldig zu fühlen.“

“Lege eine Hand auf Dein Herz und eine auf Deinen Bauch. Atme einmal ruhig ein und aus. Dann sprich - laut oder leise:

Ich bin nicht schlecht, weil ich wütend bin.

Ich bin nicht lieblos, weil ich erschöpft bin.

Ich bin nicht schwach, weil ich Angst habe.

Bleibe einen Moment bei jedem Satz. Und dann sage zu Dir:

Auch ich trage viel.

Auch ich darf an meine Grenzen kommen.

Auch ich verdiene Mitgefühl.

Zum Schluss frage Dich: Wofür möchte ich mir heute vergeben? Und antworte mit einem einfachen Satz: Ich vergebe mir, dass.....

ÜBER RAUM HABEN

TEIL 7/12

“Wenn Du durch schwere Zeiten gehst, braucht es nicht immer Lösungen. Was genau so wichtig ist, ist ein Raum, in dem du einfach sein darfst. Mit allem, was gerade ist.”

Übung: „Mein Platz darf da sein“

„Richte Dir heute einen kleinen Platz in deinem zu Hause oder in der Natur ein.

Mit einem Stuhl, einem Kissen, einer Decke oder einem Gegenstand, der Dir gut tut.

Setz Dich für einen Moment dorthin.

Ohne Aufgabe.

Ohne etwas leisten zu müssen.

Einfach nur mit dem Gedanken:

Ich habe Raum.

Frage Dich am Ende:

Wie fühlt sich mein Raum an?

Kannst Du ihn Dir bildlich vorstellen?

Wie riecht er? Welche drei Worte beschreiben ihn?

ÜBER GEFÜHLE

TEIL 8/12

“Menschen in schwierigen Lebenssituationen versuchen, ihre Gefühle zu verstehen oft auch zu kontrollieren. Aber eigentlich geht es darum, einen Raum zu finden, wo diese Gefühle Platz haben, ohne bewertet zu werden.

Übung: „Gib dem Gefühl eine Form“

„Nimm Dir einen Moment für das Gefühl, das gerade da ist.

Du musst es nicht erklären.

Du musst es nicht lösen.

Frage Dich nur:

Wenn dieses Gefühl eine Farbe hätte, welche?

Wenn es eine Form hätte, welche?

Wenn es eine Bewegung hätte, wie würde sie aussehen?

Dann gib diesem Gefühl Ausdruck — allein oder zu zweit.

Du kannst es mit den Händen zeigen, mit einer kleinen Bewegung, mit einer Linie auf Papier oder mit einem einzigen Wort.

Wenn Ihr zu zweit seid, kann eine Person ausdrücken und die andere nur achtsam bezeugen, ohne zu deuten, ohne zu bewerten.

Am Ende frage Dich:

Wie war es, meinem Gefühl nicht Kontrolle, sondern Ausdruck zu geben?“

ÜBER ABSCHIEDE

TEIL 9/12

“Abschied von Gesundheit, von lieben Menschen, von Vorstellungen, von Zukunftsbildern.

Abschied ist nicht nur Ende.

Er verändert auch, wer wir werden.”

Übung: „Abschied in Farben und Sinnen“

„Gehe 20–40 Minuten achtsam spazieren und öffne Dich bewusst für Deine Sinne: Was siehst, hörst, riechst und fühlst du?“

Wähle unterwegs drei Farben, die Dich ansprechen, und verbinde sie innerlich mit Erfahrungen von Abschied oder Veränderung.

Finde einen Gegenstand am Weg, betrachte ihn aufmerksam und frage Dich, was er Dir über Vergänglichkeit zeigt.

Begleite Deinen Weg mit dem Gedanken: „Abschied ist nicht nur Ende. Er verändert auch, wer wir werden.“

Zum Abschluss wähle eine Farbe, die dafür steht, wer Du heute bist.

ÜBER NEUBEGINN

TEIL 10/12

“Neubeginn sieht selten so aus, wie wir ihn uns vorstellen. Er kommt nicht immer mit Motivation und Klarheit. Manchmal beginnt er einfach damit, dass wir weitergehen, obwohl wir noch gar nicht wissen wohin.”

Übung: „Die Tür einen Spalt öffnen“

„Suche Dir eine Tür, ein Fenster oder eine Schublade in Deiner Nähe.

Öffne sie ganz bewusst nur einen kleinen Spalt.

Nicht weit.

Nur so, dass eine kleine Öffnung entsteht.

Bleibe einen Moment dabei und schau auf diesen Spalt.

Dann frage Dich:

Was darf sich in meinem Leben gerade einen kleinen Spalt weit öffnen?

Vielleicht ein neuer Gedanke.

Vielleicht etwas Vertrauen.

Vielleicht Unterstützung.

Vielleicht ein nächster Schritt, den ich noch nicht ganz kenne.

Zum Schluss sage Dir:

“Neubeginn muss nicht groß sein.

Manchmal reicht es, wenn sich etwas ein kleines Stück öffnet.”

ÜBER HOFFNUNG

TEIL 11/12

“Hoffnung ist nicht immer etwas Grosses.
Manchmal ist Hoffnung einfach der Moment, in dem man merkt: Ich bin noch hier. Und vielleicht gibt es doch einen nächsten Schritt.”

Übung: „Farben des Tages“

„Denke kurz darüber nach:

Welche Farben passen heute zu deinem Tag?

Male oder zeichne mit 2–3 Farben einfache Flächen, Linien oder Formen.

Es muss nichts „erkennbar“ sein.

Wenn du magst, kannst du dem Bild einen Titel geben (z. B. „ruhig“, „durcheinander“, „leicht“)

Vielleicht magst Du sogar einen Text über Deinen hoffnungsvollen nächsten Schritt schreiben.

ÜBER KUNSTAGOGIK

TEIL 12/12

Kunstagogik ist ein geschützter Raum für kreativen Ausdruck.

Ohne Bewertung. Ohne richtig oder falsch.

Durch Farben, Formen oder Worte darf sichtbar werden,

was innerlich noch keinen Namen hat.

Das kann entlasten, ordnen und Halt geben.

Übung: „Ausdruck erschaffen“

Nimm dir einen ruhigen Moment.

Ohne nachzudenken, ohne etwas erreichen zu wollen.

Frage dich:

Was ist gerade in mir da?

Und dann gib diesem Gefühl eine kleine Form.

Vielleicht:

- *eine Linie auf Papier*
- *eine Farbe*
- *ein Wort*
- *eine Bewegung*
- *oder einfach ein Atemzug mit Aufmerksamkeit*

Es muss nichts „schön“ sein.

Es muss nichts erklären.

Es darf einfach Ausdruck sein.

Zum Abschluss frage dich:

Wie war es, mir selbst so zu begegnen?

ABSCHLUSSIMPULS

Lieber Mensch,
du bist durch viele Gedanken, Gefühle und kleine
Übungen gegangen.
Vielleicht war manches leicht.
Vielleicht auch schwer.
Und vielleicht ist nicht alles klar.
Das darf so sein.

Nimm dir einen Moment für dich.

Frage dich:

- *Was hat mich berührt?*
- *Was hat mir gutgetan?*
- *Was klingt noch in mir nach?*

Wähle ein Wort, das dich weiter begleiten darf.

Vielleicht:

- *Mitgefühl*
- *Mut*
- *Langsamkeit*
- *Raum*
- *Hoffnung*

Sprich dieses Wort einmal leise oder laut aus.

Und dann nimm es mit –

in deinen Alltag,

in deine Gedanken,

in deinen nächsten Schritt.

Herzlich Daniela

WIE GEHT ES JETZT
WEITER? SCHAU DIR
DAS VIDEO AN.



Wenn du spürst,
dass du diesen Weg nicht allein gehen möchtest,
bin ich da.

Ich lade dich von Herzen zu einem unverbindlichen
und kostenlosen
Beratungsgespräch ein.
Den Link findest du hier.

KOSTENLOSES &
UNVERBINDLICHES
BERATUNGSGESPRÄCH
BUCHEN

