

EMMW

PR-2 - Aufgabe 2-1

Theoretische Module

Emotional Management for Migrant Women

Welcome Home International

BELGIEN



WELCOME HOME
INTERNATIONAL
One World One People

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

1. Einführung in Themen und Unterthemen	3
1.1. Hintergrund	3
1.2. Definition des Begriffs	3
1.3. Different Kultur Perspektiven auf diee Topic	4
1.4. Gender-Perspektive	5
2. Unterthema 1: Was ist Geduld?	7
2.1. Hintergrund	7
2.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	11
2.3. Lernergebnisse der Aktivität	11
2.4. Beschreibung der Tätigkeit	12
2.5. Digitalisierung der Tätigkeit	15
2.6. Literaturverzeichnis	15
3. Unterthema 2: Ist Geduld eine Wahl?	16
3.1. Hintergrund	16
3.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	16
3.3. Lernergebnisse der Aktivität	16
3.4. Beschreibung der Tätigkeit	17
3.5. Digitalisierung der Tätigkeit	18
3.6. Literaturverzeichnis	18
4. Unterthema 3: Geduld und Trauer	20
4.1. Hintergrund	20
4.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	20
4.3. Lernergebnisse der Aktivität	20
4.4. Beschreibung der Tätigkeit	20
4.5. Digitalisierung der Tätigkeit	23
4.6. Literaturverzeichnis	23
5. Unterthema 4: Geduld und das Unbekannte	24
5.1. Hintergrund	24
5.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	24
5.3. Lernergebnisse der Aktivität	25
5.4. Beschreibung der Tätigkeit	25
5.5. Digitalisierung der Tätigkeit	27
5.6. Literaturverzeichnis	27

1. Einführung in Themen und Unterthemen

1.1. Hintergrund

Das Oxford Learners Dictionary (*Patience Substantiv - Definition, Bilder, Aussprache und Gebrauchshinweise* | *Oxford Advanced Learner's Dictionary bei OxfordLearnersDictionaries.com*, o.D.) definiert Geduld als "die Fähigkeit, ruhig zu bleiben und eine Verzögerung oder etwas Ärgerliches zu akzeptieren, ohne sich zu beschweren". Aber wie können wir Verzögerungen, Schwierigkeiten und Schmerzen akzeptieren und ertragen, ohne ängstlich zu werden? Wenn wir spüren, wie Ungeduld in uns aufsteigt und Gänsehaut verursacht, ist es schwer, diese Emotion festzuhalten, ohne dass sie herausschwappt. Aber wie drücken wir es aus, ohne die Menschen um uns herum negativ zu beeinflussen?

Der Umzug in ein neues Land erfordert viel Geduld - Papierkram, Visa, eine Wohnung, einen Job und vor allem das Erlernen der Sprache auf einem Niveau, das einen guten Job garantiert. Es braucht auch Geduld, um Freundschaften in einem neuen Land aufzubauen. Wir müssen geduldig mit uns selbst sein und Zeit und Raum lassen, um uns an neue Erfahrungen anzupassen, neue Menschen kennenzulernen und die lokalen sozialen Normen und ungeschriebenen Codes zu verstehen. Die Einheimischen sprechen nicht über sie, weil sie in ihren Knochen verwurzelt sind, was es für Neuankömmlinge, die mit der Geschichte und den Gewohnheiten der Gegend nicht vertraut sind, schwierig macht.

1.2. Definition des Begriffs

Geduld ist eine grundlegende Eigenschaft, die die Fähigkeit beinhaltet, angesichts von Frustration, Widrigkeiten oder Leid ruhig zu warten. Diese Eigenschaft gilt für viele Situationen und Zeiträume, von alltäglichen Problemen wie dem Warten im Straßenverkehr bis hin zu wichtigen Lebensereignissen wie Elternschaft oder dem Umgang mit einer schweren Krankheit. Geduld ist nicht nur in Situationen notwendig, in denen man warten muss, sondern auch in Situationen, in denen man mit schwierigen Menschen umgehen muss. Geduld wird oft als Persönlichkeitsmerkmal beschrieben. Dennoch kann es auch als Zustand betrachtet werden, was bedeutet, dass jemand in einem bestimmten Moment Geduld zeigen kann, auch wenn er im Allgemeinen nicht geduldig ist. Diese beiden Interpretationen von Geduld sind miteinander verbunden, da diejenigen, die die Eigenschaft der Geduld besitzen, in einer bestimmten Situation eher Geduld zeigen. Echte Geduld erfordert sowohl Verhaltensaspekte wie Warten als auch emotionale Aspekte, wie z. B. das Zeigen eines positiven Affekts mit geringer Erregung und eines auffälligen Fehlens eines negativen Affekts mit hoher Erregung.

Die folgenden Geduldskompetenzen scheinen in unserer täglichen sozialen Arbeit am weitesten verbreitet zu sein, und wir haben Wege vorgeschlagen, sie zu verbessern, wenn Mängel bestehen. In dieser theoretischen Einheit werden wir diskutieren:

1. **Was ist Geduld?**
 - Was macht uns ungeduldig?— Gesunde Geduld und das Erkennen unserer Grenzen— Geduld in Geschichte und Religion (kulturelles Spotlight)
2. **Ist Geduld eine Wahl?**
 - Geduld in Beziehungen: Familie, Ehe und Partnerschaft, Arbeitsplatz
3. **Geduld und Trauer**
 - Geduld mit sich selbst und anderen, die durch Verlust und Trauer gehen, indem Sie die 5 Phasen der Trauer anwenden
4. **Geduld und das Unbekannte**
 - Geduldig sein mit Dingen, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen (Bürokratie, Asylverfahren, Arbeitserlaubnis, ein eigenes Haus, die Zukunft Ihrer Familie)

Wir haben diese Themen gewählt, weil Geduld häufig hinter verschlossenen Türen und nicht auf einer öffentlichen Bühne gezeigt wird. Für Migrant*innen könnte es sein: das Warten auf die Genehmigung ihres Asylantrags, die Beantragung lebenswichtiger Dinge wie Unterkünfte und ÖPNV-Abonnements und die Konfrontation mit eklatanten Formen von Diskriminierung und Rassismus.

Geduld ist jedoch für das tägliche Leben unerlässlich und das Geheimnis eines freudvollen Daseins. Geduld ist die Fähigkeit, angesichts von Frustration oder Schwierigkeiten ruhig zu warten, so dass sie fast überall dort geübt werden kann, wo es Frustration oder Schwierigkeiten gibt. Zu Hause bei unseren Kindern, bei der Einwanderungsbehörde und in einer Gesellschaft, in der ein Mangel an Akzeptanz weit verbreitet ist, kann Geduld den Unterschied zwischen Irritation und Gelassenheit, Angst und Frieden ausmachen.

Religionen und Philosophen haben seit Jahrhunderten die Tapferkeit gepriesen. Jetzt beginnen Forscher, diesem Beispiel zu folgen. Jüngste Forschungen zeigen, dass positive Dinge zu denen kommen, die warten.

1.3. Unterschiedliche kulturelle Perspektiven auf das Thema

— Geduld in Geschichte und Religion (kulturelles Spotlight)

Flüchtlingen und Migranten, die sich einem komplizierten Verfahren unterziehen, ist es verboten, nach Ablauf des Verbots weiterzureisen. Ein Flüchtling, der gegen eine negative Entscheidung Berufung einlegt, verliert alle Sicherheits- und medizinischen Nachweise. Sie müssen bei Null

anfangen, einschließlich aller Interviews und Bewertungen. Dies könnte weitere zwei Jahre dauern.

Die Bürger können leicht um Geduld bitten, wenn wir in unseren warmen Häusern sitzen, umgeben von unseren Familien und ohne die unmittelbare Gefahr von Krieg, Hungersnot, Bombenangriffen, Hinrichtungen, Vergewaltigungen oder Folter. Wir müssen erkennen, dass die Bitte um Geduld eine extreme Ignoranz gegenüber der vorliegenden Situation zeigt und was diese Exekutivanordnung/dieses vorübergehende Verbot für diejenigen auf der ganzen Welt bedeutet, die durch alle LEGALEN Kanäle gekämpft haben, um in unser Land zu kommen, nur um zu erfahren, dass die 3+ Jahre der Interviews, DNA-Tests und anderer extremer Überprüfungsmaßnahmen nicht mehr ausreichen.

Geduld hat eine wichtige Rolle in den Erfahrungen von Migranten gespielt, insbesondere bei dem wiederkehrenden Thema der Liminalität. Wenn sie in einem neuen Land Asyl beantragen, müssen Migranten oft lange Wartezeiten in Kauf nehmen, manchmal Wochen, Monate oder sogar Jahre, bevor sie offizielle Dokumente erhalten. Obwohl sie in ihrer neuen Heimat leben, arbeiten und überleben können, können bürokratische Hürden wie der Status "legal" und "illegal" Migranten daran hindern, Zugang zu echter Staatsbürgerschaft und staatlichem Schutz zu erhalten, und sie als Insider und Outsider in einen Schwebestand versetzen.

Der muslimische Glaube legt großen Wert auf die Tugend der Geduld, die als "Sabr" bekannt ist und Eigenschaften wie Ausdauer, Ausdauer, Nachsicht, Fleiß und Zurückhaltung umfasst. Diese umfassende Tugend wird als ein Merkmal der Erleuchtung angesehen, das sich im Geist eines Muslims entwickelt. Sabr beinhaltet das Ertragen von Schmerzen, Leiden und Schwierigkeiten und den ruhigen Umgang mit Problemen. Geduld ist eine der wichtigsten inneren Handlungen, die im Qur'an erwähnt werden, und wird als die Hälfte der hingebungsvollen Existenz eines Menschen angesehen, die andere Hälfte ist Wertschätzung.

1.4. Gender-Perspektive

Als Flüchtling oder Migrant Geduld zu üben, ist eine geschlechtsspezifische Erfahrung, die von den gesellschaftlichen Normen und Erwartungen beeinflusst wird, die an Individuen aufgrund ihres Geschlechts gestellt werden. Geflüchtete und Migrantinnen stehen vor einzigartigen Herausforderungen, die sich auf ihre Fähigkeit auswirken, auf ihrer Reise Geduld zu üben. Sie sind möglicherweise anfälliger für geschlechtsspezifische Gewalt, einschließlich sexueller Übergriffe und Belästigung, und sie laufen Gefahr, von ihren Familien getrennt zu werden.

Von weiblichen Flüchtlingen und Migrantinnen wird oft erwartet, dass sie sich um ihre Familien kümmern und für das Wohlergehen ihrer Familien verantwortlich sind, was ihren Stresspegel erhöhen und es schwierig machen kann, die Zeit und die Ressourcen zu finden, um Hilfe zu suchen oder Rechtsmittel einzulegen. Sie können mit Diskriminierung und Hindernissen beim Zugang zu Gesundheitsversorgung und Bildung konfrontiert sein, was ihre Gefühle der Machtlosigkeit und Frustration weiter verschärft.

Die Intersektionalität von Geschlecht und anderen Faktoren wie Rasse, ethnischer Zugehörigkeit, Religion und sexueller Orientierung kann die Herausforderungen für weibliche Flüchtlinge und Migrantinnen noch verschärfen. So können LGBTQ+-Personen in ihren Heimatländern und während ihrer Migrationsreise Diskriminierung und Gewalt erfahren.

In diesem Zusammenhang kann Geduld sowohl eine Tugend als auch eine Herausforderung für geflüchtete und migrantische Frauen sein. Einerseits kann Geduld ihnen helfen, sich in den komplexen und oft bürokratischen Prozessen der Asylsuche oder Neuansiedlung in einem neuen Land zurechtzufinden. Es kann ihnen auch helfen, das geistige und emotionale Wohlbefinden während einer langen und traumatischen Erfahrung aufrechtzuerhalten.

Andererseits können die gesellschaftlichen Erwartungen, die an Frauen gestellt werden, geduldig und tolerant zu sein, auch dazu genutzt werden, ihre Stimmen zum Schweigen zu bringen und ihre Ausgrenzung und Misshandlung zu legitimieren. Für weibliche Flüchtlinge und Migrantinnen, die Gewalt oder Missbrauch erlebt haben, kann Geduld als Akzeptanz ihrer Situation oder als Mangel an Handlungsfähigkeit bei der Suche nach Gerechtigkeit und Wiedergutmachung interpretiert werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die geschlechtsspezifische Erfahrung, sich als Flüchtling oder Migrant in Geduld zu üben, im größeren Kontext von Machtdynamiken und gesellschaftlichen Erwartungen verstanden werden muss. Geflüchtete und migrantische Frauen stehen vor einzigartigen Herausforderungen, die geschlechtersensible Ansätze und Lösungen erfordern, um ihre Sicherheit, ihr Wohlergehen und ihre Selbstbestimmung zu gewährleisten.

2. Unterthema 1: Was ist Geduld?

2.1. Hintergrund

Wenn Menschen Geduld besitzen, können sie ihre Fassung bewahren, selbst wenn sie längere Zeit warten, wenn sich die Dinge extrem langsam bewegen oder wenn sie jemandem etwas beibringen, das sie nicht zu verstehen scheinen. Es bedeutet, Dinge zu ertragen, die vielleicht nicht angenehm sind, und dies ist in der Regel einfacher, wenn Einzelpersonen etwas zurückbekommen. Die Entwicklung von Geduld kann einige Zeit in Anspruch nehmen, aber es ist eine Fähigkeit, die der Einzelne üben und verbessern kann.

Der sprichwörtliche Satz "Geduld ist eine Tugend" unterstreicht die Bedeutung der Geduld. Doch was genau bedeutet das? Die Definition von Geduld ist vielschichtig und beinhaltet die Fähigkeit, Verzögerungen, Schwierigkeiten oder Leiden zu akzeptieren oder zu tolerieren, ohne wütend oder aufgeregt zu werden. Geduld ist nicht nur eine Eigenschaft, sondern auch eine Fähigkeit, die Einzelpersonen durch Übung und gemeinsame Anstrengung entwickeln können.

Bevor wir darüber sprechen, wie man Geduld kultivieren kann, ist es wichtig zu verstehen, was Ungeduld mit sich bringt. Ungeduld ist eine typische Reaktion auf unerwartete Schwierigkeiten oder Verzögerungen im Leben. Geduld ist das Gegenteil von Ungeduld und beinhaltet die Akzeptanz, dass "Störungen" oder "Störungen" ein regelmäßiger Teil des Lebens sind, da die Dinge selten nach Plan laufen. Die Entwicklung von Geduld kann eine Herausforderung sein, wenn Einzelpersonen davon ausgehen, dass alles wie erwartet verläuft.

Ein Ansatz, um Geduld zu entwickeln, besteht darin, die Erwartungen auf ein vernünftigeres Niveau anzupassen. Der Einzelne kann sich an das Auftreten von "Störungen" gewöhnen und erkennen, dass die Fähigkeit zur Akzeptanz oder Toleranz ein wesentlicher Bestandteil der Geduld ist. Akzeptanz oder Toleranz können als Zeichen von Zustimmung oder Sympathie missverstanden werden, aber es bedeutet "aufgeben". Im Leben können verschiedene unerwünschte Ereignisse auftreten, und Einzelpersonen können sich entweder widersetzen und versuchen, sie zu ändern, oder aufgeben und die Situation akzeptieren.

Kapitulation wird oft als negativ angesehen, wahrscheinlich aufgrund ihrer Assoziation mit Kampf. Individuen akzeptieren jedoch häufig Aspekte des Lebens, ohne sie zu hinterfragen, wie die natürlichen Kräfte der Schwerkraft, die Jahreszeiten und die abwechselnden Zyklen von Licht und Dunkelheit. Die Anerkennung dieser Wahrheiten ist nicht negativ; Es erkennt einfach an, dass einige Aspekte des Lebens außerhalb unserer Kontrolle liegen und wir lernen müssen, sie zu akzeptieren.

Ungeduld entsteht oft, wenn Menschen sich weigern, eine Situation aufzugeben, die sie nicht ändern können. Wenn sie im Stau stehen, auf jemanden warten, der zu spät zu einem Meeting kommt, oder eine Störung erleben, die durch einen Fehler eines anderen verursacht wird, müssen Einzelpersonen akzeptieren, was sie nicht ändern können. Die Entwicklung der Fähigkeit zur Akzeptanz und Toleranz in solchen Situationen ist unerlässlich, um Geduld zu entwickeln. Auf diese Weise können Einzelpersonen die Fähigkeit kultivieren, gelassen zu bleiben und zu vermeiden, in herausfordernden Situationen wütend oder aufgeregt zu werden.

In diesem Abschnitt werden wir Folgendes untersuchen:

Was macht uns ungeduldig?

Selbst nach der Zuerkennung des Flüchtlingsstatus können die langen Verzögerungen bei der Erlangung von Unterkunft, Beschäftigung und Bildung für Flüchtlinge sehr nachteilig sein. Dies liegt daran, dass das staatliche Unterstützungssystem für Flüchtlinge günstiger sein muss. Wenn Flüchtlingen beispielsweise nur fünf Jahre Schutzstatus gewährt werden und ihre beruflichen Qualifikationen und Berufserfahrungen nicht anerkannt werden, wird ihre Planungsfähigkeit für die Zukunft erheblich beeinträchtigt. Die Beschränkungen für Asylbewerber und Flüchtlinge sind Teil einer umfassenderen Kontroll- und Ausgrenzungspolitik, die zu erheblichen Herausforderungen und Hindernissen für Flüchtlinge führen kann.

Warten ist ein unvermeidlicher und wichtiger Aspekt der Migrationserfahrung, der die Autonomie von Migranten erheblich untergräbt. Die Erfahrung des Wartens ist typischerweise mit Stagnation, Aussetzung, Leerstand und Verzögerung verbunden. Die Unsicherheit über die Zukunft und das Fehlen von Routinen sind erhebliche Stressquellen, die psychisch herausfordernd sein können. Oft ist es notwendig, die Großfamilie und alte Freunde durch neue Beziehungen zu ersetzen, was viel Kraft und Energie erfordert.

Einwanderer finden möglicherweise erst nach längerer Zeit einen geeigneten Job und haben möglicherweise auch Wohnungs-, Finanz- und Ernährungsprobleme. Dies löst in der Regel intensive Reaktionen und Emotionen aus, die besorgniserregend sein können. Trotzdem sind intensive Emotionen normale und verständliche Bestandteile der Anpassung.

Menschen können in verschiedenen Phasen des Einwanderungsverfahrens ins Stocken geraten. Das Recht auf Einheit der Familie ist universell. Wenn Flüchtlingsfamilien gezwungen sind, aus ihrem Herkunftsland zu fliehen, werden sie oft auseinandergerissen und für längere Zeit getrennt. Die Staaten sind für den Schutz und die Wiederherstellung des Familienlebens von Flüchtlingen durch Familienzusammenführungsverfahren verantwortlich.

Es ist wichtig zu erkennen, dass Flüchtlinge mit zahlreichen Herausforderungen und Hindernissen konfrontiert sind, die ihr Wohlergehen und ihre Zukunftsaussichten erheblich beeinträchtigen. Das staatliche Unterstützungssystem muss den Flüchtlingen gegenüber günstiger sein und ihnen die notwendigen Ressourcen und Möglichkeiten bieten, um ihr Leben wieder aufzubauen. Auch die Erfahrung des Wartens muss thematisiert werden, da sie eine erhebliche Stressquelle darstellt und die Autonomie von Migranten untergraben kann. Auch die Verfahren zur Familienzusammenführung müssen Vorrang haben, um sicherzustellen, dass Flüchtlinge mit ihren Angehörigen zusammenkommen und ihr Leben wieder aufbauen können.

— Wie man gesunde Geduld hat

Wie kann man mit Ungeduld umgehen und die Wartezeit ohne Angst ertragen, wenn man mit Problemen, Verzögerungen und Leiden konfrontiert wird? Trotz der Energie der Ungeduld ist es wichtig, einen Weg zu finden, diese Gefühle einzudämmen, ohne die Menschen um uns herum negativ zu beeinflussen. Ein effektiver Ansatz besteht darin, ein Gespräch mit einem Begleiter zu führen, der bereit ist, zuzuhören und uns zu unterstützen, anstatt uns mit seinen eigenen Erfahrungen oder Ratschlägen zum Schweigen zu bringen. Dies ermöglicht es uns, unsere Gedanken und Emotionen ohne Unterbrechung vollständig auszudrücken.

Die Teilnahme an anderen Aktivitäten kann auch helfen, Ungeduld zu bewältigen. Einfallsreichtum und die Priorisierung von Aufgaben können helfen, die Not des Wartens zu ertragen, abhängig von der Bedeutung des Objekts der Ungeduld oder der betreffenden Person. Körperliche Aktivität ist eine weitere wertvolle Strategie, um das Unbehagen der Ungeduld zu lindern. Dies kann Laufen, Gehen, Schwimmen oder jede Übung umfassen, bei der der Körper bewegt oder der Geist stimuliert wird. Für diejenigen mit Hobbys kann es hilfreich sein, sich mit Aktivitäten wie Zeichnen, Handarbeiten, Malen, Tischlerei, Gartenarbeit oder Haushaltsführung zu beschäftigen. Es ist erwähnenswert, dass alle diese Aktivitäten irgendeine Form von körperlicher Aktivität beinhalten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Umgang mit Ungeduld in Zeiten des Wartens und der Unsicherheit durch aktive Kommunikation mit unterstützenden Personen, die Teilnahme an anderen Aktivitäten und die Priorisierung von Aufgaben erreicht werden kann. Durch den Einsatz dieser Techniken können Einzelpersonen die Wartezeit besser ertragen und ihre Emotionen und Reaktionen kontrollieren.

Gibt es etwas, das getan werden kann?

Wie wirkt es sich auf die Situation aus, die Beherrschung zu verlieren und aufgeregter oder ängstlich zu werden?

Man muss geduldig mit sich selbst sein und genügend Zeit und Raum einplanen, um die neuen Eindrücke, die neuen Menschen, die man täglich trifft, und das neue Gesellschaftssystem aufzunehmen. Es ist an der Zeit, die dokumentierten sozialen Regeln zu beachten und die ungeschriebenen Codes aufzudecken. Diese Themen sind tabu, weil sie für die menschliche Existenz von grundlegender Bedeutung sind und es für die Einheimischen nicht notwendig ist, darüber zu diskutieren. Es kann jedoch schwierig sein, wenn man mit der lokalen Geschichte und den Bräuchen seines neuen Landes nicht vertraut ist.

Insgesamt muss man Durchhaltevermögen haben. Damit sie abwarten können, was die neue Umgebung für sie bereithält, brauchen sie Geduld.

Geduld umfasst die Beziehung zur Zeit, wie man in ihr aufgewachsen ist. In zahlreichen Kulturen ist "die Zeit vergeht" die wertvollste Ressource, weil sie nicht abgerufen werden kann. In anderen Kulturen "kommt die Zeit", und Zeit ist eine Ressource, die bewusst eingesetzt wird, um positive Ergebnisse zu erzielen, die in den Köpfen und Herzen der Menschen "gereift" sind. Sie müssen mit dem Verfahren, das zu den gewünschten Ergebnissen führt, vertraut sein. Diese Personen sind mehr damit beschäftigt, "wie" sie ein Ergebnis erzielen, als sich nur auf das Ergebnis zu konzentrieren.

—Wie wir unsere Grenzen erkennen

Um Selbstmitgefühl zu entwickeln, ist es entscheidend, seine Grenzen anzuerkennen und zu akzeptieren. Jeder Mensch hat sowohl menschliche als auch persönliche Grenzen, die von Faktoren wie seiner Persönlichkeit, Lebenserfahrung, seinem Wissen und seinen Fähigkeiten geprägt werden. Diese Einschränkungen sind keine Schwächen, sondern neutrale Tatsachen über unsere Existenz.

Eine offensichtliche menschliche Einschränkung ist beispielsweise das Bedürfnis nach regelmäßigem und ausreichendem Schlaf, während eine weniger offensichtliche das Bedürfnis nach Freizeit und Genuss ist. Andere Einschränkungen können der Geldbetrag sein, der für ein Gefühl der finanziellen Sicherheit benötigt wird, die Toleranz gegenüber schwierigen Menschen oder die Geduld mit langsamen Fahrern.

Einige Personen haben jedoch aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten, diese Einschränkungen zu akzeptieren. Sie assoziieren Einschränkungen fälschlicherweise mit Verletzlichkeit und nehmen sie als Zeichen von Unzulänglichkeit oder Unfähigkeit wahr. Diese Verleugnung ihrer Grenzen behindert die Entwicklung von echtem Selbstmitgefühl. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Leugnen Ihrer Grenzen Ihren Wert oder Wert als Person nicht erhöht.

Indem Sie Ihre Grenzen erkennen und akzeptieren, können Sie erkennen, wann Sie sie überschritten haben, und die Gültigkeit der daraus resultierenden Emotionen anerkennen. Wenn Sie zum Beispiel wissen, dass Sie während der Arbeit regelmäßige Pausen benötigen, aber gezwungen sind, ohne Pause zu arbeiten, werden Sie verstehen, warum Sie sich erschöpft fühlen.

Das Erkennen der Legitimität Ihres emotionalen Leidens bereitet Sie auf einen anderen Aspekt des Selbstmitgefühls vor, nämlich sich selbst Freundlichkeit zu zeigen. Um Mitgefühl für Ihr Leiden zu haben, ist es wichtig anzuerkennen, dass es legitim ist und Aufmerksamkeit und Fürsorge verdient. Indem du deine Grenzen erkennst, annimmst und zulässt, dass sie existieren, bestätigst du deine eigene Not.

Sich selbst die Erlaubnis zu geben, seine aktuellen Einschränkungen zu akzeptieren, ist ein weiterer Aspekt der Anerkennung. Es ist wichtig anzuerkennen, dass Ihre Grenzen nicht unbedingt das sind, was Sie sich wünschen oder glauben, dass sie sein sollten. Einige Einschränkungen, wie z. B. die erforderliche Schlafmenge, sind unveränderlich. Andere, wie z. B. Toleranzgrenzen, können geändert werden, aber wenn Sie Ihr Limit überschreiten, sind Sie zu weit gegangen.

Es ist zwar lobenswert und ein Zeichen des Wachstums, daran zu arbeiten, Ihre Grenzen zu erweitern, aber Sie können dies nicht tun, indem Sie leugnen, dass Sie sie überschritten haben. Anstatt dich selbst dafür zu kritisieren, dass du von vornherein Einschränkungen hast, übe dich darin, zu erkennen, wann du sie überschritten hast, und akzeptiere sie. Anstatt sich selbst dafür zu beschimpfen, dass Sie sich am Ende eines Arbeitstages ohne Pausen erschöpft fühlen, erkennen Sie an, dass Ihre Müdigkeit vom Überschreiten Ihrer Grenzen herrührt, nicht von Inkompetenz.

Selbstmitgefühl beginnt damit, Ihren Schmerz oder Ihre Not anzuerkennen und zu erkennen, dass sie Aufmerksamkeit und Fürsorge verdienen. Indem du deine persönlichen und menschlichen Grenzen im gegenwärtigen Moment anerkennt, bestätigst du die Legitimität deines Schmerzes und die Notwendigkeit, dein Leid anzugehen. Denken Sie daran, dass Sie durchaus in der Lage sind, mehr Selbstmitgefühl zu kultivieren, und wenn Sie das Bedürfnis nach professioneller Unterstützung verspüren, zögern Sie nicht, die Hilfe eines ausgebildeten Fachmanns in Anspruch zu nehmen.

2.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Die Zielgruppe der Aktivität ist

- Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten
- Migrantinnen

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Geduld und Ungeduld und Methoden zum Umgang damit einzuführen
- Analysieren Sie Hindernisse für Geduld und wie Sie sie überwinden können
- Statten Sie die Frauen mit praktischen Werkzeugen aus, um die Geduld zu erhöhen

2.3 Lernergebnisse der Aktivität

Am Ende dieser Aktivität haben die Frauen ihre eigenen Erfahrungen mit Geduld zum Ausdruck gebracht und lernen, wie sie zuhören und auf die Erfahrungen anderer Teilnehmer mit Geduld reagieren können. Sie lernen auch, durch eine praktische Übung des achtsamen Atmens geduldiger zu sein.

2.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Präsentation: Was ist Geduld?

Die Fähigkeit zur Geduld ist die Fähigkeit, Langeweile zu ertragen oder geduldig auf etwas zu warten. Das Warten auf das Abnehmen Ihrer Zahnsperre, der Umgang mit dem Wutanfall eines Kleinkindes oder der Bau eines Hauses aus Zahnstochern erfordern viel Geduld.

Die Definition von Geduld ist "die Fähigkeit, Verzögerungen, Schwierigkeiten oder Leiden zu akzeptieren oder zu tolerieren, ohne wütend oder aufgeregt zu werden". Diese Definition hat zahlreiche wichtige Komponenten. Geduld ist auch eine Fähigkeit. Wir können üben, geduldiger zu sein und Schritte unternehmen, um unsere Geduld zu verbessern.

Auch nach Erhalt der Flüchtlingseigenschaft

Verzögerungen bei der

- Unterkunft
- Beschäftigung
- Bildung

sind für Flüchtlinge nachteilig, weil das staatliche Unterstützungssystem ihnen gegenüber günstiger sein muss.

Wenn Flüchtlingen beispielsweise nur fünf Jahre Schutzstatus gewährt werden und ihre beruflichen Qualifikationen und Berufserfahrungen nicht anerkannt werden, wird ihre Fähigkeit beeinträchtigt, für die Zukunft zu planen. Beschränkungen, die Asylbewerbern und Flüchtlingen auferlegt werden, sind Bestandteil einer umfassenderen Kontroll- und Ausgrenzungspolitik.

Warten ist ein unvermeidlicher und wichtiger Aspekt von Migrationserfahrungen, der die Autonomie von Migranten untergräbt. Im Allgemeinen ist das Warten mit Stagnation, Aussetzung, Leerstand und Verzögerung verbunden.

Wie man gesunde Geduld hat

- Wie kann man Probleme, Verzögerungen und Leiden annehmen und ertragen, ohne ängstlich zu werden?
- Wie kann man geduldig sein, wenn man die Energie der Ungeduld spürt, die so schwer zu bändigen ist?
- Es muss freigegeben werden, aber wie ist das möglich, ohne die Menschen um uns herum negativ zu beeinflussen?

Sich gehört fühlen

Wir können die Vor- und Nachteile des Wartens sowie die Folgen diskutieren. Dazu brauchen wir einen Gesprächspartner, der uns nicht zum Schweigen bringt, indem er beschreibt, wie gut er mit der gleichen Situation umgegangen ist, oder indem er von einer Zeit erzählt, in der er vor einer ähnlichen Herausforderung stand. Wir müssen bis zum Schluss sprechen dürfen. Jemand, der zuhört, ist gefragt.

Umleiten

Wenn man auf ein Ereignis oder die Entscheidung einer Person warten muss, kann man auch etwas anderes zu tun finden. Einfallsreich zu sein und Prioritäten zu setzen, kann helfen, die Not des Wartens zu ertragen. Es hängt auch von der Bedeutung des Objekts der Ungeduld oder der betreffenden Person ab.

Körperliche Betätigung

Eine weitere Möglichkeit, Ungeduld zu lindern, ist körperliche Aktivität. Eine Stunde Laufen/Gehen, Schwimmen oder eine andere Aktivität, bei der Sie Ihren Körper oder Intellekt bewegen, ist eine hervorragende Methode, um das Unbehagen der Ungeduld zu lindern. Menschen mit einem Hobby können daraus Kapital schlagen. Beschäftigen Sie sich dann mit

diesem Zeitvertreib, unabhängig von seiner Art: Zeichnen, Handarbeiten, Malen, Tischlerei, Gartenarbeit, Haushalt usw. Beachten Sie, dass die genannten Aktivitäten alle in irgendeiner Weise körperliche Aktivität beinhalten.

Meditation und Atmung

- Suchen Sie sich eine bequeme Sitzposition und stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken gerade und entspannt ist. Schließen Sie sanft die Augen und lassen Sie sich in einen Zustand der Ruhe und Stille begeben.
- Legen Sie Ihre Hände sanft auf die Oberseite Ihrer Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach unten. Spüre die Verbindung zwischen deinen Händen und deinem Körper und erde dich im gegenwärtigen Moment.
- Atme tief durch die Nase ein und stelle dir vor, wie der Atem bis zur Basis deiner Wirbelsäule fließt. Erleben Sie, wie sich Ihr Bauch mit jedem Atemzug ausdehnt und Ihren Bauch mit wohltuender Wärme und tiefer Entspannung füllt.
- Atmen Sie langsam durch die Nase aus und lösen Sie alle Spannungen oder Stressfaktoren, die Sie möglicherweise halten. Lassen Sie alle Gedanken oder Sorgen los und lassen Sie sie sich mit jedem Atemzug auflösen.
- Atmen Sie noch einmal tief ein und richten Sie ihn auf die Basis Ihrer Wirbelsäule. Wenn der Atem diesen Punkt erreicht, stellen Sie sich vor, wie er sanft nach oben hüpfet und in den Bereich zwischen Ihrem Becken und Ihrem Bauchnabel steigt. Spüren Sie die vibrierende Energie und Vitalität des Atems in diesem Raum.
- Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase aus und befreien Sie sich von jeglicher stagnierenden Energie oder Negativität, die sich dort aufhalten kann. Erleben Sie ein wachsendes Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit, während Sie unnötige Belastungen loslassen.
- Fahren Sie mit einem weiteren tiefen Atemzug fort und führen Sie ihn bis zur Basis Ihrer Wirbelsäule. Wenn der Atem den Boden erreicht, stellen Sie sich vor, wie er noch weiter nach oben hüpfet und Ihren Bauchnabel übersteigt. Umarme das sich ausdehnende und offene Gefühl in diesem Teil deines Körpers.
- Atmen Sie tief aus und lassen Sie verbleibende Spannungen oder Beschwerden auflösen. Erlauben Sie Ihrem Atem, alle ablenkenden Gedanken oder Störungen wegzutragen, und hinterlassen Sie ein erhöhtes Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit.
- Atmen Sie jetzt ein letztes Mal tief durch. Stellen Sie sich vor, wie der Atem zur Basis Ihrer Wirbelsäule hinabsteigt und bis zu Ihrem Herzen aufsteigt. Spüren Sie, wie Ihr ganzer Oberkörper von diesem verjüngenden Atem umhüllt wird, der jede Zelle in Ihnen nährt und revitalisiert.
- Atmen Sie langsam und vollständig aus und lassen Sie anhaltenden Stress oder

Negativität von Körper und Geist los. Lassen Sie Ihren Atem die verbleibende Schwere wegfegen und fühlen Sie sich leicht, erfrischt und verjüngt.

- Öffnen Sie mit einem Gefühl der Ruhe und neuer Energie allmählich Ihre Augen und bringen Sie sich zurück in den gegenwärtigen Moment. Tragen Sie diesen Zustand der Ruhe und Verjüngung mit sich, während Sie Ihren Tag fortsetzen.
- Denken Sie daran, dass diese Momente, um sich mit Ihrem Atem zu verbinden und innere Stille zu kultivieren, erheblich zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden und inneren Frieden beitragen können.
- Ich wünsche Ihnen einen Tag voller Ruhe und Gelassenheit.

Wie wir unsere Grenzen erkennen

Um dein Leiden oder deine Not erkennen zu können, musst du deine Grenzen akzeptieren. Jeder von uns hat sowohl menschliche als auch persönliche Grenzen, die auf unserer Persönlichkeit, Lebenserfahrung, unserem Wissensstand und unseren Fähigkeiten und anderen Faktoren basieren.

Manche Menschen haben Schwierigkeiten, diese menschlichen und individuellen Einschränkungen zu akzeptieren. Dieser Wunsch nach Grenzenlosigkeit hat seinen Ursprung in einer Vielzahl von Quellen. Menschen verwechseln häufig Einschränkungen, die neutrale Fakten sind, mit Verletzlichkeiten. Anders ausgedrückt: Manche Menschen glauben (fälschlicherweise), dass sie, wenn sie Grenzen haben, fehlerhaft, unzulänglich oder unfähig sind, große Dinge zu tun; daher leugnen sie die Existenz ihrer Grenzen. Die Weigerung, Ihre Grenzen anzuerkennen, erhöht nicht Ihren Wert oder Wert, sondern verhindert echtes Selbstmitgefühl.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Online oder vor Ort: Beides

Ein Trainer mit/ohne Co-Trainer: Ein Trainer

Wie viele Teilnehmer/Auszubildende? Unbegrenzt

Materialien:

Präsentation: Was ist Geduld: [Was ist patience.pptx](#)

Zugang zum Internet für Link: YouTube-VideoPapier und Bleistifte

<https://www.psychologies.co.uk/test/test-how-impatient-are-you>

<https://www.youtube.com/watch?v=U796Hfe7x9w>

2.5. Der Ablauf der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
1	Einleitung	Begrüßung und Vorstellung	10 min.
		Kurzer Überblick über die Ziele und die Agenda des Workshops	
2	Vortrag: "Was ist Geduld"	Verwenden Sie die bereitgestellten Präsentationsfolien, um das Konzept der Geduld zu erklären	20 min.
		Besprechen Sie die Definition und die wesentlichen Komponenten von Geduld	
		Entdecken Sie die Herausforderungen und Vorteile der Entwicklung von Geduld	
		Heben Sie die Auswirkungen von Ungeduld in verschiedenen Lebensbereichen hervor	
3	Interaktive Diskussion: Erfahrungsaustausch	Ermöglichen Sie den Teilnehmer, persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit Geduld auszutauschen	15 min.
		Ermöglichen Sie ein Gespräch, das es jedem ermöglicht, sich gehört zu fühlen, ohne zu urteilen	
		Diskutieren Sie die Folgen von Ungeduld und die Bedeutung von Empathie in Interaktionen	
4	Strategien, um Geduld zu kultivieren	Stellen Sie verschiedene Techniken zur Entwicklung einer gesunden Geduld vor: 1. Aufmerksamkeit umlenken und alternative Aktivitäten finden 2. Körperliche Aktivität und Hobbys	25 min.

		Meditation und tiefe Atemübungen.	
		Geben Sie praktische Tipps für die Anwendung dieser Strategien im Alltag	
5	Selbstreflexion s- und Ungeduldstest	Teilen Sie den Link zum Online-Ungeduldstest Weisen Sie den Teilnehmern Zeit zu, um den Test individuell zu absolvieren	15 min.
		Besprechen Sie die Testergebnisse und fördern Sie die Selbstreflexion über das persönliche Maß an Ungeduld	
6	Fragen und Antworten und Diskussion	Gehen Sie auf Fragen oder Bedenken der Teilnehmer ein	15 min.
		Moderation einer Gruppendiskussion über die Inhalte und Strategien des Workshops	
		Ermutigen Sie die Teilnehmer, zusätzliche Tipps oder Erfahrungen im Zusammenhang mit Geduld zu teilen	
7	Fazit und Ressourcen	Fassen Sie die wichtigsten Punkte des Workshops zusammen	10 min.
		Stellen Sie den Teilnehmern zusätzliche Ressourcen zur Verfügung, einschließlich des YouTube-Videos über Geduld	
		Schließen Sie den Workshop mit einer abschließenden Botschaft über die Bedeutung von Geduld ab	

2.7. Literaturverzeichnis

G. (o.J.). *Atemmeditation für Geduld*. Gaiam.

<https://www.gaiam.com/blogs/discover/breathing-meditation-for-patience>

Selbstmitgefühl, Teil II: Erkennen Sie Ihre Grenzen - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, 2. September). GoodTherapy.org Therapie-Blog. <https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>

<https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>. (o.D.). <https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>

Die Fähigkeit der Geduld - Columbia Metropolitan Magazine. (o.D.). Columbia Metropolitan Magazin. <https://columbiametro.com/article/the-skill-of-patience/>

Beispiel für eine Analyse der Patientendefinition - 434 Wörter | Bartleby. (o.D.). Beispiel für eine Patientendefinitionsanalyse - 434 Wörter | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

3. Unterthema 2: Ist Geduld eine Wahl?

3.1. Hintergrund

Selbst unter den besten Umständen ist es eine der schwierigsten Herausforderungen, angesichts von Unsicherheit und Leid ein Gefühl von Geduld und Gelassenheit zu entwickeln. Das Leben ist in der Regel unvorhersehbar und verändert sich ständig. Dinge, die wir nicht wollen, passieren häufig, und Dinge, die wir wollen, passieren manchmal nicht. Was wir in uns selbst am meisten beeinflussen können, ist, wie wir auf diese kontinuierliche Erfahrung reagieren.

Meditation fördert die Entwicklung dieser Art von Geduld. Wir fühlen uns nicht immer entspannt, wenn wir meditieren; es ist oft ziemlich schwierig. Unser Körper und unsere Gedanken können Unbehagen oder Unruhe verspüren. Dann üben wir für ein paar Minuten bewusst das Erkennen und Loslassen dieser Erfahrung. Anstatt uns auf unsere üblichen Verhaltensweisen, Ideen oder Gewohnheiten zu verlassen, achten wir darauf, was uns auslösen kann, und entscheiden uns dafür, loszulassen. Ein anderes Mal stellen wir vielleicht fest, dass es etwas Geschicktes zu tun gibt, aber wir üben uns in Geduld mit dem, was uns in diesem Moment für ein paar Minuten Kummer bereitet.

3.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Die Zielgruppe der Aktivität ist

- Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten
- Migrantinnen

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Lehren Sie Meditationsmethoden, um mit Geduld zu helfen
- Bringen Sie Ruhe im Angesicht der Unsicherheit bei
- Lehren Sie, wie Sie den Geist verlangsamen und Widersacher akzeptieren können

3.3 Lernergebnisse der Aktivität

Das Wichtigste, woran Sie sich erinnern sollten, ist, dass Geduld nicht etwas ist, das wir lernen müssen. Stattdessen müssen wir lernen, unsere Ungeduld loszulassen. Obwohl dies dasselbe zu sein scheint, ist es das nicht. Geduld ist ein wesentlicher Bestandteil eines ruhigen und klaren Geistes. Wenn wir das wissen, wenn wir es verstehen, streben wir nicht danach, Geduld zu "schaffen"; Stattdessen lassen wir einfach den Lärm und unser Engagement für diese Aktivität los und fühlen dadurch Geduld. In diesem Fall hat der Mangel an Ungeduld zur Erfahrung der Geduld

geführt. Wenn wir jedoch das Bedürfnis verspüren, Geduld zu "schaffen", werden wir uns wahrscheinlich mehr Gedanken über den Prozess machen, mehr Zeit damit verbringen, über den Prozess, die Möglichkeiten und das Potenzial nachzudenken, und vielleicht sogar noch mehr Ungeduld im Kopf erzeugen.

3.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Werkzeug:

Achtsames Atmen Meditationsaktivität

1. Finden Sie jetzt eine bequeme Sitzposition. Aufrecht und bewusst zu sitzen, gibt Ihrem Körper ein Gefühl von Kraft und Komfort. Lass deinen Fokus fallen und schließe oder lasse deine Augen teilweise offen.
2. Beginnen Sie zu bemerken, dass sich Ihr Körper bei jedem Atemzug körperlich bewegt. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Bauch oder Ihre Brust hebt und senkt. Oder achten Sie auf die Bewegung der Luft in und aus Nase und Mund.
3. Ihr Geist wird höchstwahrscheinlich beschäftigt sein, und Gefühle in Ihrem Körper, wie das Gewicht oder die Ladung bestimmter Emotionen, können die Kontrolle übernehmen. Notieren Sie sich alles, was Ihnen auffällt. Dann konzentrieren Sie sich wieder auf den Atem. Versuchen Sie, ein Gefühl der Entspannung und Ruhe in Ihre nächsten Atemzüge zu bringen.
4. Erweitern Sie nun Ihr Bewusstsein auf Gefühle in Ihrem ganzen Körper. Es kann ein Gefühl von Unbehagen, körperlicher Unruhe oder einem aufkommenden Juckreiz auftreten. Sie können überall in Ihrem Körper ein Gefühl von körperlichem Unbehagen wahrnehmen. Wenn etwas zu dringend oder unangenehm ist, üben Sie den Zweck und nehmen Sie eine Änderung vor. Diese Praxis ermöglicht es Ihnen, sich ständig um sich selbst zu kümmern.
5. Ohne dich zu drängen oder dir weitere Schmerzen oder Ängste zu bereiten, überprüfe, ob du diese Empfindungen beobachten und loslassen kannst. Üben Sie, geduldig mit dem Leiden Ihres Körpers umzugehen und gleichzeitig ein Gefühl der Fürsorge und des Mitgefühls zu bewahren. Erlaube dir, nett zu dir selbst zu sein, wenn du etwas tun musst, um auf dich selbst aufzupassen.
6. Bringen Sie nun Ihr Bewusstsein zu Ihren Gedanken. Unser ganzes Leben lang produziert unser Geist ständig Gedanken. Viele davon können beunruhigend, angsteinflößend oder überwältigend sein. Wir springen oft in den falschen Zug und fahren mit diesen Ideen, wie der Meditationsmeister Joseph Goldstein häufig erklärt. Notieren und notieren Sie also in den nächsten Sekunden Ihre Gedanken: zukünftige Gedanken, vergangene Gedanken, Grübeln, Unbehagen.

7. Konzentrieren Sie sich dann entschlossen auf die nächsten ein oder zwei Atemzüge. Machen Sie sich weiterhin mentale Notizen und lassen Sie sie los, oder übertragen Sie Ihren Fokus auf Emotionen. Emotionen sind ein Bestandteil unserer Moment-zu-Moment-Erfahrung, den wir nicht vollständig kontrollieren können. Das Bewusstsein für unsere Emotionen ist für die Kunst und die Fähigkeit, sie zu kontrollieren, erforderlich. Dennoch werden Emotionen häufig als Auslöser gesehen. Es ist, als ob wir süchtig sind und etwas dagegen tun müssen.

8. Versuchen Sie, diesen Haken für den folgenden Abschnitt der Praxis loszulassen. Erkenne deinen emotionalen Zustand, egal ob er glücklich, traurig, überwältigt, nervös, wütend oder unangenehm ist. Bringen Sie ein Gefühl des Mitgefühls in diesen Abschnitt der Praxis und erinnern Sie sich daran, dass wir alle von Zeit zu Zeit leiden. Achte auf die Emotion, wenn sie Ideen oder einen Impuls zum Handeln hervorruft. Kehren Sie dann zum Anker Ihres Atems zurück.

9. Erweitere in den letzten Minuten der Praxis dein Bewusstsein, um die Gesamtheit deiner Erfahrung zu erfassen. Akzeptiere mit jedem Einatmen ein offenes Bewusstsein. So sind die Dinge im Moment für mich. Halten Sie alles mit Akzeptanz, Wissen und Klarheit.

10. Bieten Sie sich mit jedem Ausatmen die Wünsche an, die sich zu diesem Zeitpunkt am besten geeignet anfühlen. "Möge ich meinen Mut und meine Entschlossenheit wiederfinden. Möge ich ein glückliches und gesundes Leben führen." Finden Sie die Worte, die Ihre aktuellen Wünsche für sich selbst am besten ausdrücken.

11. Wenn sich die Praxis dem Ende zuneigt, achte auf jede Neigung in deinem Geist, in die Zukunft zu springen, oder auf jede Versuchung, aus deinem Meditationsstuhl zu springen. Kehre zu jedem deiner Atemzüge zurück. Wählen Sie, wann Sie Ihre Praxis beenden möchten, und fahren Sie mit dem Rest Ihres Tages mit Absicht und Engagement fort.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Online oder vor Ort: Beides

Ein Trainer mit/ohne Co-Trainer: Ein Trainer

Wie viele Teilnehmer/Auszubildende? Unbegrenzt

Materialien (falls erforderlich)

<https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

.5. The Procedure of the Activity

N.	Activität	Details	Dauer
----	-----------	---------	-------

	Einführung und Eingewöhnung	Erklären Sie den Zweck und die Vorteile der achtsamen Atemmeditation	5 min.
		Weisen Sie die Teilnehmer an, eine bequeme Sitzposition zu finden und die Augen zu schließen oder teilweise zu öffnen	
		Leiten Sie sie an, sich ihrer Körperempfindungen und der Bewegung des Atems bewusst zu werden	
	Gedanken wahrnehmen und zum Atem zurückkehren	Erkenne an, dass der Geist beschäftigt sein kann und Emotionen auftauchen können	5 min.
		Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken ohne Urteil zu beobachten und ihren Fokus wieder auf den Atem zu richten	
		Betonen Sie Entspannung und Ruhe im Atem	
	Bewusstseinsweiterung für den Körper	Leiten Sie die Teilnehmer an, ihr Bewusstsein für körperliche Empfindungen im gesamten Körper zu erweitern	5 min.
		Ermutigen Sie sie, Unbehagen oder Unruhe zu bemerken und bei Bedarf Selbstfürsorge zu üben	
		Fördern Sie Geduld und Mitgefühl für das Leiden des Körpers	
	Empfindungen beobachten und loslassen	Weisen Sie die Teilnehmer an, Empfindungen zu beobachten und loszulassen, ohne zu drängen oder weiteren Stress zu verursachen	5 min.
		Fördern Sie Freundlichkeit und Selbstfürsorge während der Praxis	

	Bewusstsein für Gedanken schaffen	Erklären Sie, dass Gedanken ständig auftauchen und beunruhigend sein können	5 min.
		Weisen Sie die Teilnehmer an, Gedanken wie Zukunftsgedanken, frühere Gedanken, Grübeln oder Unbehagen zu bemerken und kurz aufzuzeichnen	
		Leiten Sie sie an, ihren Fokus auf den Atem oder die Emotionen zu lenken	
	Mitgefühl für Emotionen kultivieren	Betonen Sie das Bewusstsein für Emotionen als wesentlichen Aspekt der emotionalen Regulation	5 min.
		Ermutigen Sie die Teilnehmer, emotionale Auslöser loszulassen und ihren emotionalen Zustand zu erkennen	
		Fördern Sie Mitgefühl und erinnern Sie sie daran, dass Leiden eine universelle Erfahrung ist	
	Bewusstsein und Akzeptanz erweitern	Leiten Sie die Teilnehmer an, ihr Bewusstsein zu erweitern, um ihre gesamte Erfahrung zu erfassen	5 min.
		Fördern Sie Akzeptanz, Wissen und Klarheit mit jedem Einatmen	
		Ermutigen Sie sie, sich mit jedem Ausatmen Wünsche oder Absichten anzubieten	
	Fazit und Übergang	Machen Sie die Teilnehmer auf jede Tendenz aufmerksam, in die Zukunft zu springen oder durch die Praxis zu hetzen	5 min.

		Leiten Sie sie an, sich wieder auf jeden Atemzug zu konzentrieren und zu entscheiden, wann sie die Praxis beenden möchten	
		Erinnern Sie sie daran, die Absicht und das Engagement in den Rest ihres Tages zu tragen	

3.7. Literaturverzeichnis

Bertin, M. (2020, 27. Oktober). *Eine 15-minütige Meditation für Geduld und Entschlossenheit - achtsam.* Achtsam. <https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

Über Meditation und . . . Geduld - Kopfraum. (o.D.). Über Meditation und . . . Geduld - Kopfraum. <https://is-it-possible-to-develop-patience-through-meditation>

Sacco, C. (2022, 8. Januar). *Lassen Sie uns über Geduld + Nicht-Streben sprechen - gedeihen Sie global.* Global gedeihen. <https://community.thriveglobal.com/lets-talk-about-patience-non-striving/>

P. (2021, 20. Dezember). *Einen achtsamen Moment nehmen.* Führung bei Waldbränden: Einen achtsamen Moment nehmen. <http://wildlandfireleadership.blogspot.com/2021/07/taking-mindful-moment.html>

4. Unterthema 3: Geduld und Trauer

4.1. Hintergrund

Ein langfristiger Umzug in ein anderes Land ist oft mit mehreren emotionalen Prüfungen verbunden. Während Migranten die Achterbahnfahrt des Kulturschocks und der Anpassung an eine fremde Umgebung durchmachen, empfinden viele oft ein komplexes Gefühl der Vertreibung und des Identitätsverlusts.

Trauer hat im Zusammenhang mit Migration mehrere Ebenen. Von geografischer Isolation über den Verlust von Vertrautheit und Unterstützungsnetzwerken bis hin zu einem Gefühl der Zugehörigkeit und des Ortes erleben neue Migranten manchmal viele Verluste gleichzeitig.

Abgesehen von der Belastung durch den Kulturschock, den Wellen des Heimwehs und den Problemen, die durch Sprachhürden verursacht werden, erleiden viele Migranten und Flüchtlinge

eine Reihe konkreter und immaterieller Verluste, die ihr Wohlbefinden und ihre Beziehungen ernsthaft untergraben können.

Diese Emotionen werden manchmal als wandernde Trauer bezeichnet.

Obwohl Intellektualisierung, Studium und Selbsthilfetaktiken kurzfristig vorteilhaft erscheinen mögen, ist Geduld für die Heilung unerlässlich.

4.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Die Zielgruppe der Aktivität ist

- Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten
- Migrantinnen

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Unterrichten Sie über die fünf Phasen der Trauer
- Über Trauer und Geduld unterrichten

4.3 Lernergebnisse der Aktivität

Die Teilnehmer werden die Trauerprozesse und die Notwendigkeit, Geduld mit der Heilung zu haben, besser verstehen.

4.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Übung/

Tool-Präsentation zum Thema Trauer und Geduld

Geduld und Trauer

Es ist üblich, Trauer als eine einzige Erfahrung, Emotion oder einen Denkstil zu begreifen. Trauer kann lange, kurze Zeit oder gar keine Zeit anhalten.

Wenn Sie nach einem Verlust, einem schrecklichen Ereignis, einem Tod oder einem anderen Verlust keine Zeit damit verbringen, zu trauern, bedeutet dies in der Regel Verleugnung oder Schock.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, mit Traurigkeit umzugehen; Viele verschiedene Formen der Trauer können im Laufe des Lebens auftreten.

Es ist nicht sinnvoll, Ihre Trauer mit anderen zu vergleichen; Erkennen Sie stattdessen, dass Fehlgeburten, der Verlust von Haustieren, das Ende von Freundschaften, Rassismus und Generationenzyklen alles triftige Gründe zur Trauer sind.

Sie müssen keine bestimmte Art von Hinterbliebenen sein, um Ansprüche geltend zu machen. Wenn du verschiedene Arten von Trauer definieren und erklären kannst, kannst du anfangen, dich zu erholen, wenn du bereit bist, schmerzhaft Gefühle zu fühlen. Trauerarbeit kann schwierig sein.

Wenn Sie trauern, können Sie sich so viel Zeit nehmen, wie Sie brauchen, um darüber hinwegzukommen.

Trauer kann sich als Gefühl der Traurigkeit oder Wut und als Bewältigungsmethode wie Dissoziation oder Verleugnung manifestieren.

Unabhängig davon, welche unausgesprochenen Regeln Sie sich selbst auferlegt haben, müssen Sie sich nicht rechtfertigen, wie lange Sie brauchen, um sich zu erholen.

Es gibt keinen festen Zeitplan, nach dem Sie "inzwischen darüber hinweg sein sollten".

Du musst nicht alleine durch die Trauer gehen. Es gibt Unterstützung, und es kann von Vorteil sein, von jemandem mit einer Vorgeschichte der Fürsorge gehört zu werden, z. B. von einem Therapeuten oder Menschen, die etwas Ähnliches durchgemacht haben.

Es gibt verschiedene Arten von Trauer

Vorweggenommene Trauer: Diese Form der Traurigkeit ist genau das, wonach sie klingt. Sie bereiten sich auf einen Verlust, einen Tod oder eine Katastrophe in Ihrem Leben vor. Aufgrund der Pandemie haben Sie möglicherweise aus verschiedenen Gründen einen geliebten Menschen über einen längeren Zeitraum im Krankenhaus gehabt.

Wenn Sie wussten, dass Sie ein Familienmitglied oder einen geliebten Menschen verlieren würden, haben Sie vorausschauende Trauer erlebt.

Kollektive Trauer: Diese Form der Trauer wird von einer Gesellschaft, Kultur oder sogar der Menschheit häufig diskutiert und empfunden. Die Menschen haben eine gemeinsame Verbindung der Traurigkeit. Manche Menschen fühlen sich vielleicht wohl, wenn sie erkennen, was vor sich geht. Andere vielleicht nicht. Die Trauer kann manchmal unerkannt bleiben, da jeder um Sie herum sie auch fühlt, aber nicht immer darüber spricht.

Komplizierte Trauer: Komplizierte Trauer umfasst Unterkategorien wie chronische, verzögerte und verzerrte Trauer. Komplizierte Traurigkeit ist im Allgemeinen eine ausgedehnte Trauer, die normale Aktivitäten beeinträchtigt. Wenn du schwere Trauer erlebst, fühlst du dich vielleicht durch den Verlust verkrüppelt und bist nicht bereit, weiterzumachen, oder du erlebst unerwartete Ausbrüche. Wenn dies regelmäßig vorkommt, kann ein Fachmann, z. B. ein Trauertherapeut, Sie bei der Entwicklung eines Plans unterstützen, um sich besser zu fühlen, und

Trauerbegleitung oder Trauerbegleitung anbieten

Maskierte Trauer: Maskierte Trauer manifestiert sich schließlich in körperlichen Symptomen und der Verwendung von maladaptiven Techniken, die Ihnen nicht mehr dienen.

Obwohl dies nicht erschöpfend ist, ist dies ein Ausgangspunkt für das Verständnis, dass Trauer mehr ist als nur eine Art von unausgesprochener Traurigkeit oder Wut während eines kurzen Zeitraums. Es gibt keinen einheitlichen Ansatz für Trauer, eine Trauerreaktion oder den Trauerprozess, weshalb ein Fachmann wie ein Therapeut von Vorteil sein kann, unabhängig davon, ob Sie proaktiv sein möchten oder derzeit mit Ihrer aktuellen Situation unzufrieden sind.

Es gibt Techniken, um sich selbst zu helfen, wenn Sie Traurigkeit erleben, auch wenn es das ist, was Sie als typische Trauer bezeichnen würden. Obwohl Intellektualisierung, Studium und Selbsthilfetechniken kurzfristig von Vorteil sein können, ist Geduld für die Heilung unerlässlich.

Fünf Phasen der Trauer

Anhaltende, schmerzhaftes Trauer kann uns dazu bringen, die Phasen der Trauer (oft schnell) zu durchlaufen:

- Verweigerung
- Zorn
- handelnd
- Depression
- Akzeptanz

Diese Phasen stehen für unsere Bemühungen, Veränderungen zu verdauen und uns selbst zu schützen, während wir uns an eine neue Welt anpassen.

Wir brauchen Geduld

- Wann wird das alles vorbei sein?
- Wann werde ich mich wieder normal fühlen?
- Wie lange dauert dieser Schritt?

Niemand weiß es.

Wir sind es gewohnt zu wissen, wie lange etwas dauern wird. Wir fühlen uns ängstlich, wenn etwas offen bleibt, aber eine der Lektionen der Trauer ist, sich nicht auf das Ergebnis zu

konzentrieren.

Einer der schwierigsten Aspekte des Trauerprozesses ist es, geduldig mit sich selbst zu sein und zu verstehen, wo man sich im Prozess befindet.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Online oder vor Ort: Beides

Ein Trainer mit/ohne Co-Trainer: Ein Trainer

Wie viele Teilnehmer/Auszubildende? Unbegrenzt

Materialien bei Bedarf:

Präsentation [Geduld und Grief.pptx](#)

4.5. Der Ablauf der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
	Einführung und Zweck	Erklären Sie den Zweck der Präsentation: Trauer und die Bedeutung von Geduld im Trauerprozess zu besprechen	5 min.
		Teilen Sie die Ziele der Aktivität mit	
		Geben Sie einen Überblick über die zu behandelnden Themen	
	Trauer verstehen	Diskutieren Sie das Konzept der Trauer und ihre verschiedenen Erscheinungsformen	10 min.
		Erforschen Sie die Idee, dass es keine richtige oder falsche Art zu trauern gibt	
		Betonen Sie, dass verschiedene Erfahrungen wie Verlust, Tod oder andere wichtige Lebensereignisse Trauer auslösen können	
		Heben Sie hervor, wie wichtig es ist, individuelle Erfahrungen zu erkennen und zu validieren	

	Arten von Trauer	Führen Sie verschiedene Arten von Trauer ein, wie z. B. antizipatorische Trauer, kollektive Trauer, komplizierte Trauer und maskierte Trauer	10 min.
		Erläutern Sie die Merkmale und Beispiele der einzelnen Typen	
		Betonen Sie die Notwendigkeit professioneller Unterstützung in komplizierten oder maskierten Trauerfällen	
	Die fünf Phasen der Trauer	Präsentieren Sie die fünf Phasen der Trauer: Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression und Akzeptanz	10 min.
		Erklären Sie, dass diese Phasen häufige Reaktionen auf Verlust und Veränderung sind	
		Betonen Sie, dass die Phasen nicht unbedingt linear oder mit gleicher Intensität auftreten müssen	
		Geben Sie Beispiele und ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren	
	Die Bedeutung von Geduld in der Trauer	Besprechen Sie die Herausforderungen des Trauerprozesses und den Wunsch nach einem Zeitplan oder einer Lösung	10 min.
		Erklären Sie, dass Trauer keinen festen Zeitplan hat und für jeden Einzelnen unterschiedlich ist	
		Heben Sie hervor, wie wichtig es ist, während des Trauerprozesses geduldig mit sich selbst zu sein	
		Tauschen Sie Strategien und Techniken aus,	

		um Geduld und Selbstmitgefühl während der Trauer zu kultivieren	
	Fragen und Antworten und Diskussion	Öffnen Sie das Wort für Fragen, Kommentare und persönliche Reflexionen	10 min.
		Moderation einer Diskussion über die Erfahrungen der Teilnehmer mit Trauer und Geduld	
		Bieten Sie Anleitung und Unterstützung auf der Grundlage der gestellten Fragen und Kommentare	
	Fazit und Ressourcen	Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen, die während der Präsentation besprochen wurden	5 min.
		Wiederholen Sie die Bedeutung von Geduld im Trauerprozess	
		Teilen Sie zusätzliche Ressourcen wie Bücher, Artikel oder Selbsthilfegruppen zur weiteren Erkundung	

4.7. Literaturverzeichnis

D. (2021, 15. Dezember). Wie man Trauer mit Geduld und Liebe für sich selbst verarbeitet - Denver Metro Counseling. Denver Metro Beratung. <https://denvermetrocounseling.com/how-to-process-grief-with-patience-and-love-for-yourself/>

Was ist Migrationstrauer? Können Migranten jemals ihr Gefühl von Verlust und Vertreibung überwinden? (o.D.). SBS-Sprache. <https://www.sbs.com.au/language/english/en/podcast-episode/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome-their-sense-of-loss-and-displacement/k5bhnp420>

SBS Kurdisch - SBS Kurdî: Was ist Migrationstrauer? Können Migranten jemals ihr Gefühl von Verlust und Vertreibung überwinden? - Xemgîniya koçberiyê çî ye? Ma tu dikarî hestê xwe yê windabûn û koçerbûnê derbas bikî? auf Apple Podcasts. (o.D.). Apple Podcasts. <https://podcasts.apple.com/sk/podcast/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome/id350447050?i=1000606834584>

Die Phasen der Trauer: Das Inakzeptable akzeptieren. (2020, 8. Juni). Beratungszentrum.
<https://www.washington.edu/counseling/2020/06/08/the-stages-of-grief-accepting-the-unacceptable/>

5. Unterthema 4: Geduld und das Unbekannte

5.1. Hintergrund

In ihrer ursprünglichen Konzeption war Geduld eine Tugend, die es einem Menschen ermöglichte, seinen Schmerz zu überwinden und in gewisser Weise Empathie gegenüber den Fehlern und Einschränkungen anderer zu zeigen. Geduld mag heute eine Vorstellung von Untätigkeit hervorrufen, als ginge es nur darum, darauf zu warten, dass die Dinge vorübergehen. Betrachten Sie stattdessen den Begriff "Patient". Als Adjektiv bezieht es sich auf die Fähigkeit einer Person, Hindernisse zu überwinden und Empathie für andere zu zeigen. Als Substantiv bezieht es sich auf eine Person, die Verständnis und insbesondere medizinische Versorgung benötigt.

Geduld bedeutet, die Schwierigkeiten und Herausforderungen im eigenen Leben und im Leben anderer zu erkennen und zu ertragen. Während sie in der heutigen Zeit mit Passivität in Verbindung gebracht werden kann, wird Geduld in einer breiteren Perspektive, die den Überfluss an Zeit anerkennt, zu einem Mittel, um Unglück zu ertragen. Im Gegensatz zu Resilienz, bei der es darum geht, in den ursprünglichen Zustand zurückzukehren, bedeutet Geduld, Veränderungen anzunehmen und Transformation als Weg zur Überwindung von Hindernissen zuzulassen. Es ist ein mutiger und mitfühlender Akt, der eine komplexe Existenz umfasst, die sanft Barrieren durchbricht.

5.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Die Zielgruppe der Aktivität ist

- Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten
- Migrantinnen

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Eine geführte Meditation über das Loslassen der Angst vor dem Unbekannten zu geben

5.3 Lernergebnisse der Aktivität

Geführte Meditation lehrt Sie, wie Sie im gegenwärtigen Moment bleiben können. Dies senkt unnötigen Stress und Sorgen, die durch emotionale Probleme im Zusammenhang mit früheren Ereignissen oder eingebildeten Umständen verursacht werden.

Die Meditation mit einem Führer lehrt Sie, wie Sie unter verschiedenen stressigen Umständen effizienter reagieren können. Während eines schwierigen Wettkampfs können Sie beispielsweise die Meditation nutzen, um effektiver zu reagieren, indem Sie sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren, Ihre Muskeln entspannen, ruhig atmen und Stress loslassen.

5.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name	der	Aktivität/Praxis/Werkzeug
<u>Geführte Meditation aus Angst vor dem Unbekannten</u>		

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KUMB9bW1y0s&list=PPSV>

Machen Sie es sich im Sitzen oder Liegen bequem

Ich möchte Sie einladen, die Augen zu schließen und Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu lenken. Tief einatmen und wieder ausatmen. Tief einatmen, diesmal ein paar Sekunden lang oben halten und ganz ausatmen. Wiederholen Sie es noch einmal, atmen Sie tief ein, halten Sie bis zwei oder drei und atmen Sie ganz aus und erlauben Sie sich und Ihrem Körper, seinen natürlichen Atemrhythmus zu finden. Machen Sie Ihren Körper mit jedem Ausatmen ein wenig weicher.

Stellen Sie sich nun vor, Sie befinden sich auf einer wunderschönen Wiese. Diese Wiese grenzt an einen Wald. Atmen Sie diese Wiese wirklich ein, indem Sie Ihre gesamte Umgebung in sich aufnehmen. Vielleicht bemerken Sie das Gras unter Ihren Füßen, das Zwitschern der Vögel, die Sonne auf Ihrer Haut, eine leichte Brise auf Ihrem Gesicht. Atmen Sie wirklich alles ein. Wenn Sie beginnen, durch die Wiese zu gehen, bemerken Sie einen wunderschönen weißen Schmetterling, der um Sie herum fliegt. Wenn er anfängt, wegzufiegen, fühlt man sich dazu hingezogen, ihm durch die Wiese zu folgen. Der Schmetterling fliegt auf den Wald zu, als würde er dich führen. Sie beschließen, dem Schmetterling zu folgen. Auf dem Weg in den Wald folgen Sie dem Schmetterling, der sich zwischen den Bäumen hindurchschlängelt.

Auf deinem Weg durch den Wald bemerkst du, dass deine Füße und Beine mit jedem Schritt schwerer werden. Du erkennst, dass du das angesammelte Gewicht alter Ängste, Ängste,

negativer Überzeugungen, Verletzungen und Sorgen über die Zukunft mit dir herumgetragen hast. Es lastet schwer auf deiner Seele und hält dich von Freiheit, Frieden und Freude ab.

Vor dir siehst du ein Licht durch die Bäume scheinen. Du erkennst, dass der Schmetterling dich zu diesem Licht geführt hat. Du fängst jetzt an, dem Licht zu folgen, aber mit jedem Schritt wird es schwerer als der letzte und gerade als du das Gefühl hast, dass du deine Beine nicht mehr tragen kannst, kommst du zu einer Lichtung im Wald. In der Mitte leuchtet eine Säule aus weißem Licht. Die Säule strahlt den ganzen Weg durch das Blätterdach der Bäume darüber und den ganzen Weg hinunter zum Boden in die Erde. Du nährst dich langsam der Lichtsäule und stehst davor und greifst sanft mit einer Hand in die Säule. Während du das tust, fühlst du, wie ein Gefühl der Hoffnung und Leichtigkeit über dich strömt. Du nimmst deine Hand weg und beginnst nun tief zu atmen, atmest durch die Fußsohlen nach oben. Mit jedem Einatmen hebst du diese Schwere, die du in deinen Füßen gespürt hast, durch deine Unterschenkel, durch deine Oberschenkel, durch deinen Bauch, durch deine Brust und mit jedem tiefen Einatmen steigt die Schwere höher und höher. Von den Fingern über die Arme bis zum Hals und schließlich bis in den Kopf.

Jetzt zähle ich von drei herunter und wenn ich eins erreiche, wirst du diese Schwere ins Licht aushauchen. Drei, zwei, eins: Ausatmen, lange ausatmen und beim Ausatmen sind Sie in der Lage, all die angesammelten Ängste, Zweifel und Sorgen loszulassen. Wenn du alles loslässt und zusiehst, wie sich diese Schwere im Licht auflöst, trittst du voll und ganz in die Lichtsäule ein und lässt dieses weiße Licht über und durch dich strömen. Atme es ein, lass es deinen Körper füllen und deine Seele nähren und jeden Moment, in dem du in diesem Licht stehst, fühlst du dich leichter und leichter, klarer und klarer. Das Gefühl von innerem Frieden und Freiheit überflutet dich. Dieses weiße Licht stellt die Harmonie in Ihrem Geist, Ihrem Körper und Ihrer Seele wieder her. Du bist erfüllt von dem Wissen, dass du in Sicherheit bist und unterstützt wirst und du kannst dem nächsten Moment vertrauen. Du bist erfüllt von einer Leichtigkeit, einem Gefühl der inneren Ruhe, der Freude und der Freiheit.

Atmen Sie jetzt ein letztes Mal tief ein und beim Ausatmen befinden Sie sich wieder auf der Wiese, aber die Farben sehen heller aus, jetzt liegt ein Gefühl von Lebendigkeit in der Luft und Sie strahlen dieses Licht aus. Du kannst dem Leben mutig begegnen, dich an Veränderungen anpassen, weil du dem nächsten Moment vertrauen kannst.

Wenn du dich bereit fühlst, komme zurück zu deinem Atem ins Hier und Jetzt, und wenn du dich bereit fühlst, kannst du deine Augen öffnen.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Online oder vor Ort: Beides

Ein Trainer mit/ohne Co-Trainer: Ein Trainer

Wie viele Teilnehmer/Auszubildende? Unbegrenzt

Materialien bei Bedarf

Präsentation (Powerpoint? Flipchart?)

Video zur geführten Meditation:

[Geführte Meditation gegen Angst - Die Angst vor dem Unbekannten loslassen — Zen Bear](#)

5.5. Der Ablauf der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
	Einleitung	Erklären Sie den Zweck der Aktivität, der darin besteht, den Teilnehmern zu helfen, Ängste loszulassen und inneren Frieden zu finden.	5 min.
		Geben Sie den Teilnehmern Anweisungen, es sich im Sitzen oder Liegen bequem zu machen.	
	Atemübung	Weisen Sie die Teilnehmer an, die Augen zu schließen und ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem zu lenken.	5 min.
		Führen Sie die Teilnehmer durch eine Reihe von tiefen Atemzügen, wobei Sie das Ein- und Ausatmen betonen.	
	Visualisierung	Bitten Sie die Teilnehmer, sich auf einer wunderschönen Wiese inmitten der Natur vorzustellen.	5 min.
		Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Sinne zu aktivieren, indem Sie das Gras, die Geräusche von Vögeln, Sonne und Brise wahrnehmen.	
	Auf den Spuren des Schmetterlings	Stellen Sie das Bild eines schönen weißen Schmetterlings vor, der um den Teilnehmer herumfliegt.	5 min.

		Fordern Sie die Teilnehmer auf, dem Schmetterling zu folgen, der sie in Richtung eines Waldes führt.	
	Loslassen des angesammelten Gewichts	Erklären Sie den Teilnehmern, dass sie beim Gehen durch den Wald die Schwere in ihren Beinen und Füßen spüren.	5 min.
		Verbinden Sie diese Schwere mit alten Ängsten, Ängsten, negativen Überzeugungen und Sorgen über die Zukunft.	
	Schwere ausatmen:	Leiten Sie die Teilnehmer an, tief durchzuatmen und sich die Schwere vorzustellen, die von ihren Füßen durch ihren Körper bis zu ihrem Kopf aufsteigt.	5 min.
		Zählen Sie von drei herunter und weisen Sie die Teilnehmer an, auszuatmen und die Schwere ins Licht zu entlassen.	
	Das Licht umarmen	Ermutigen Sie die Teilnehmer, vollständig in die Lichtsäule einzutauchen und sie über und durch sie hindurch fluten zu lassen.	5 min.
		Betonen Sie die Gefühle von Leichtigkeit, innerer Ruhe, Freiheit und Vertrauen im nächsten Moment.	
	Returning to the Meadow	Leiten Sie die Teilnehmer an, einen letzten tiefen Atemzug zu nehmen und sich selbst auf der Wiese zu visualisieren.	5 min.
		Heben Sie die leuchtenden Farben und das strahlende Licht in ihnen hervor und vermitteln Sie ein Gefühl von Mut und Anpassungsfähigkeit.	
	Zurück in die Gegenwart	Weisen Sie die Teilnehmer an, allmählich zu ihrem Atem und dem gegenwärtigen Moment zurückzukehren.	5 min.
		Bitten Sie sie, ihre Augen zu öffnen, wenn sie	

		sich bereit fühlen.	
--	--	---------------------	--

5.7. Literaturverzeichnis

DIE GESCHICKLICHKEIT DER GEDULD. (o.D.). DIE FÄHIGKEIT DER GEDULD.

<https://www.linkedin.com/pulse/skill-patience-deepanshi-khandelwal>

Beispiel für eine Analyse der Patientendefinition - 434 Wörter | Bartleby. (o.D.). Beispiel für eine Patientendefinitionsanalyse - 434 Wörter | Bartleby.

<https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

Taylor, H. (2021, 29. März). *Wie man ein geduldiger Mensch wird.* - *Taylor in Time*. Taylor in der Zeit. <https://www.taylorintime.com/how-to-become-a-patient-person/>

Sirbu, G. (2021, 13. Juli). *5 Möglichkeiten, als Einwanderer/Expat mit Ungeduld umzugehen - Migration. . . der Emotionen.* Migration... Von Emotionen.

<https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Sirbu, G. (2021, 13. Juli). *5 Möglichkeiten, als Einwanderer/Expat mit Ungeduld umzugehen - Migration. . . der Emotionen.* Migration... Von Emotionen.

<https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Selbstmitgefühl, Teil II: Erkennen Sie Ihre Grenzen - *GoodTherapy.org Therapy Blog*. (2011, 2. September). GoodTherapy.org Therapie-Blog. <https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>

Lowell Public Schools / Homepage. (2023, 24. April). Lowell Public Schools / Homepage.

<https://http%3A%2F%2Fwww.lowell.k12.ma.us%2Fdefault.aspx%3FPageID%3D1> (Englisch)

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.