NACHSPÜREN & INTEGRIEREN

Dein Begleiter nach der Therapiesitzung

Du bist nicht allein.

praxis@oriri-psychologie.com | www.oriri-psychologie.com

WIE INTEGRATION ZWISCHEN DEN THERAPIESITZUNGEN PASSIERT?

In der psychologischen und psychotherapeutischen Therapie sprechen wir von Integration, wenn neue Erfahrungen, Erkenntnisse oder emotionale Prozesse in das eigene Erleben und Verhalten eingebettet werden. Dieser Prozess passiert nicht nur in der Sitzung, sondern vor allem dazwischen – im Alltag.

Was passiert da genau?

Nach einer intensiven Sitzung arbeitet das Gehirn weiter:

- Neue Einsichten und Emotionen werden im Gedächtnis verarbeitet (besonders im Hippocampus und präfrontalen Kortex).
- Gleichzeitig können alte Muster oder Erinnerungen nochmal aktiviert werden, um sich mit dem Neuen zu verknüpfen – das nennt man Reconsolidation (Nader & Einarsson, 2010).
- Das emotionale Zentrum (Amygdala) und die Körperwahrnehmung (Interozeption) spielen dabei eine zentrale Rolle – Integration ist also nicht nur kognitiv, sondern auch verkörpert (embodied).

Forschung zeigt:

- Ruhephasen nach der Sitzung helfen, das Erlebte besser abzuspeichern (Mednick et al., 2003).
- Schlaf und besonders der REM-Schlaf fördern emotionale Verarbeitung und Gedächtniskonsolidierung (Walker & van der Helm, 2009).
- Bewusstes Nachspüren, z.B. durch Journaling, achtsames Gehen oder körperorientierte Übungen, kann die Integration stärken (Siegel, 2010; Ogden et al., 2006).

Die Übungen und Reflexionsfragen in diesem Workbook können dir helfen, die Integration zu fördern.

Integration ist ein natürlicher, oft nicht linearer Prozess. Manchmal dauert es Tage oder Wochen, bis sich etwas innerlich setzt.

Geduld und Vertrauen ist daher sehr wichtig.

Wenn du möchtest, kannst du dir auch kleine Rituale rund um deine Therapie-Sitzung schaffen, um sie positiv einzuleiten und abzuschließen.

Bei Online-Sitzungen könnte es zB. deine Lieblingstasse mit einem nährenden Getränk oder deine Lieblingsdecke sein, die dich während des Gesprächs stärken. Bei Sitzungen in Präsenz könntest du zB. den Anfahrtsweg nutzen um dir zu überlegen, was für die aktuelle Sitzung wichtig ist. Und danach kann ein kleiner Spaziergang deine Gedanken ordnen.

Genesung ist kein “one size fits all”. Experimentiere, und finde heraus, was für dich gut ist.

Wachstum
geschieht nicht nur
in der Sitzung -
sondern auch in
den leisen
Momenten danach.

SPÜRE NACH: WIE GEHT'S DIR GERADE?

- ☐ erschöpft
- ☐ erleichtert
- ☐ aufgewühlt
- ☐ klarer
- ☐ traurig
- ☐ ruhig
- ☐ verunsichert
- ☐ kraftvoll
- ☐ verbunden
- ☐ anders:

KOMPASS FÜR DIE NÄCHSTEN 24 STUNDEN

Trage hier deine persönlichen Anker ein.

Was hilft mir gerade, stabil zu bleiben?

Wem kann ich mich anvertrauen, wenn's zu viel wird?

Was kann ich mir Gutes tun, das nicht viel Energie kostet?

Schreibe hier einen Satz oder Gedanken aus der heutigen Sitzung auf, der dir Halt gibt und gut tut.

RÜCKBLICK AUF DIE SITZUNG

Was möchtest du aus der heutigen Sitzung mitnehmen (Übung, Impuls, Gedanke,…)? (Du kannst dich in Stichwörtern, Sätzen, Zeichnungen oder Bildern ausdrücken.)

Wichtige Impulse/ Übungen kannst du dir auf Post-Its kleben und in der Wohnung verteilen.

Schlüsselsätze oder Aha-Momente oder Erkenntnisse, die ich mir merken möchte:

Themen, die nachwirken:

Was war heute besonders rührend oder bedeutungsvoll?

ÜBUNG
"ZURÜCK IN DEN KÖRPER FINDEN"

Nach intensiven Sitzungen kann es helfen, den Körper sanft zu spüren. Diese Übung stärkt deine Selbstwahrnehmung.

Anleitung:

- Suche dir einen ruhigen Ort.
- Lege eine Hand auf deine Brust und/oder deinen Bauch.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, ohne ihn zu verändern.
- Nimm wahr, wie dein Körper den Boden berührt.
- Sag dir (laut oder leise): „Ich bin hier. Ich bin sicher."

Das ist mir aufgefallen während der Übung:

Du kannst die Übung täglich oder nach Bedarf wiederholen.

SELBSTFÜRSORGE HEUTE

Diese kleinen Handlungen helfen dir, auf dich selbst zu achten und deine Bedürfnisse zu stillen. Hier sind Vorschläge, die jetzt für dich gut sein könnten. Spür in dich hinein und such dir aus was gerade passt. Nicht alles muss erledigt werden. Ergänze gerne passende Strategien für dich.

Mentale & emotionale Selbstfürsorge

- ☐ Journaling: Gedanken, Gefühle oder Erfolge aufschreiben
- ☐ Dankbarkeitstagebuch führen (z. B. 3 Dinge täglich)
- ☐ Grenzen setzen & „Nein“ sagen üben
- ☐ Affirmationen oder Mantras wiederholen
- ☐ Gefühle durch Kunst oder Schreiben ausdrücken
- ☐ Medienkonsum bewusst gestalten (z. B. Pause von Medien und Social Media)
- ☐ Platz für mehr:

Sinnstiftende Selbstfürsorge

- ☐ Meditation /Achtsamkeitsübung
- ☐ Zeit in der Natur verbringen
- ☐ persönliche Routinen und Rituale etablieren und pflegen (Morgen-, Abendroutine, Kerzen, Tee)
- ☐ kreativ sein: malen, musizieren, schreiben
- ☐ Platz für mehr:

Soziale Selbstfürsorge

- ☐ Kontakt zu vertrauten Menschen
- ☐ Eigene Bedürfnisse mitteilen
- ☐ Sich mit Menschen umgeben, die Kraft geben
- ☐ Unterstützung annehmen (zB. Familie, Freund*innen)
- ☐ Zeit mit Haustieren
- ☐ Bedürfnisse checken: Möchte ich mit anderen oder lieber alleine sein?
- ☐ Platz für mehr:

Körperliche Selbstfürsorge

- ☐ ausreichend schlafen und Pausen einlegen
- ☐ Entspannungsübung (PMR, Body Scan, Atemübungen)
- ☐ Bewegung: Spazieren, Yoga, Tanzen, Radfahren, ...
- ☐ Baden oder duschen
- ☐ gesunde, ausgewogene, regelmäßige Mahlzeiten
- ☐ Massage oder Dehnübungen
- ☐ Platz für mehr:

Alltagsstruktur & Organisation als Selbstfürsorge

- [ ] Aufgaben delegieren statt allein zu machen
- [ ] “Mindful Cleaning”: achtsames Aufräumen
- [ ] Unerledigtes schrittweise abarbeiten
- [ ] Arbeitszeit und Freizeit strikt trennen
- [ ] Digitale Ordnung schaffen
- [ ] Liste für anstehende Erledigungen (“can do” - Liste) oder Wochenplan erstellen
- [ ] Platz für mehr:

Kreative & spielerische Selbstfürsorge

- [ ] Basteln, Zeichnen, DIY-Projekte
- [ ] Kochen oder Backen
- [ ] Lieblingsmusik hören oder tanzen
- [ ] Neues Hobby ausprobieren
- [ ] Spiele spielen (analog oder digital)
- [ ] Etwas Schönes gestalten (zB. Collage, Vision Board)
- [ ] Sich verkleiden oder mit Farben/Mustern experimentieren
- [ ] Platz für mehr:

Selbstfürsorge durch kleine Genussmomente

- ☐ Lieblingssnack achtsam genießen
- ☐ Lieblingsfilm oder -serie schauen
- ☐ Frische Blumen kaufen
- ☐ Ein gutes Buch lesen
- ☐ Lieblingskleidung tragen
- ☐ Ätherische Duftöle oder Parfum verwenden
- ☐ Platz für mehr:

Was mir heute sonst noch gut tut

Du darfst dir
Zeit nehmen.

WORTE, DIE MICH BEGLEITEN

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind kurze, stärkende, haltgebende Sätze, die du dir selbst sagst – laut oder leise. Sie helfen dir dabei, dich zu beruhigen, Mut zu fassen oder dich an deine Stärken zu erinnern. Wichtig ist: Die Affirmation soll sich ehrlich und unterstützend anfühlen – nicht wie ein Zwang. Du musst (noch) nicht alles glauben, was du sagst – aber du darfst dich dafür öffnen. Affirmationen wirken wie kleine innere Anker. Wiederhole sie ruhig mehrmals oder schreibe sie dir auf.

Beispiele:

- “Ich darf mir Zeit lassen.”
- “Es ist okay, wenn es sich/mich noch bewegt.”
- “Ich bin auf dem Weg - Schritt für Schritt.”
- “Ich bin sicher und darf zur Ruhe kommen.”
- “Ich muss nichts sofort lösen - ich darf sein.”
- “Ich bin nicht allein mit dem, was ich fühle.”

Mein Satz:

WAS IN MIR LEBT

Nicht alles lässt sich in Worte fassen. Auf dieser Seite darfst du zeichnen, malen, kleben oder kritzeln - was auch immer sich zeigen möchte.

"Ich darf ausdrücken was in mir lebt - auf meine eigene Weise."

Danke, dass du dir heute Zeit genommen hast für dich. Was auch immer du gerade fühlst oder nicht fühlst - es ist okay. Du bist auf deinem Weg. Und du bist nicht allein.

Selbstfürsorge ist kein Luxus - sondern ein Teil deines Genesungswegs.

Verwendete Quellen:

- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2017). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy. Clinical Psychology: Science and Practice, 24(2), 122–140.
- Nader, K., & Einarsson, E. Ö. (2010). Memory reconsolidation: An update.
- Mednick, S. et al. (2003). The restorative effect of naps on perceptual learning. Nature Neuroscience.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. Psychological Science, 8(3), 162–166.
- Siegel, D. J. (2010). The Mindful Therapist.
- van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking.
- Walker, M. P., & van der Helm, E. (2009). Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing.

Auf meiner Webseite findest du auch kurze Meditationen und Entspannungsübungen.

Wenn dieses Workbook hilfreich für dich war, teile es gerne mit anderen.
May it be of benefit for all.

ORIRI

PRAXIS FÜR KLINISCHE PSYCHOLOGIE

Mag. Isabella Kusztrits, PhD BA
Klinische Psychologin

praxis@oriri-psychologie.com | www.oriri-psychologie.com