



www.anatomie-coaching.com

COACHING TOOL

Dein Haus

Vorwort

Die "Mein Haus"-Übung nutzt die kraftvolle Metapher deines persönlichen Lebensraums. Hier lernst du, dich als eigenständigen Raum wahrzunehmen, mit Grenzen, die du selbst definierst und kontrollierst. Diese bildhafte Vorstellung hilft dir dabei, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie nah du andere Menschen an dich heranlässt und wie du deine persönlichen Grenzen wahren kannst. Die Übung stärkt dein Bewusstsein dafür, dass du selbst entscheidest, wer Zutritt zu deinen verschiedenen "Lebensbereichen" erhält.



Vorbereitung

In dieser Übung betrachten wir deinen Körper als ein Haus, deine Seele als die Inneneinrichtung und dein Äußeres als einen Garten. Diese Metapher hilft dir dabei, deine persönlichen Grenzen bewusster wahrzunehmen und zu gestalten. Du entscheidest, wer wie nah an dich herankommt und Zugang zu deinen verschiedenen "Bereichen" erhält.

Vorbereitungen

- Suche dir einen ruhigen, ungestörten Ort
- Nimm dir 45-60 Minuten Zeit
- Halte Papier und Stifte bereit
- Optional: Mal- oder Bastelutensilien für eine kreative Gestaltung
- Schaffe eine angenehme Atmosphäre (Kerze, leise Musik, etc.)



Visualisierung

DEIN HAUS

Der Garten (dein äußeres Erscheinungsbild)

Schließe deine Augen und stelle dir vor:

- Wie sieht dein Garten aus?
- Welche Pflanzen wachsen dort?
- Gibt es Wege, die durch den Garten führen?
- Wie hoch und wie durchlässig ist dein Zaun?
- Wo ist das Gartentor und wie öffnet es sich?

Das Haus (dein Körper)

Betrachte nun dein Haus:

- Wie groß ist es?
- Welche Farbe haben die Wände?
- Wie viele Fenster gibt es?
- Wie sieht die Eingangstür aus?
- Gibt es eine Veranda oder einen Balkon?

Die Inneneinrichtung (deine Seele)

Gehe in Gedanken durch dein Haus:

- Welche Räume gibt es?
- Wie sind sie eingerichtet?
- Welche Farben dominieren?
- Wo fühlst du dich am wohlsten?
- Gibt es private Bereiche, die nur für dich sind?

Die Inneneinrichtung (deine Seele)

Gehe in Gedanken durch dein Haus:

- Welche Räume gibt es?
- Wie sind sie eingerichtet?
- Welche Farben dominieren?
- Wo fühlst du dich am wohlsten?
- Gibt es private Bereiche, die nur für dich sind?



Grenzen definieren

Der Zaun (äußere Grenze)

Reflektiere:

- Wer darf in deinen Garten kommen?
- Wie hoch muss der Zaun für verschiedene Menschen sein?
- Wo brauchst du mehr Schutz?
- Wo kannst du offener sein?

Die Haustür (körperliche Grenze)

Überlege:

- Wer darf dein Haus betreten?
- Wie nah dürfen Menschen an dich heran?
- Wann öffnest du deine Tür?
- Wann hältst du sie geschlossen?

Die Zimmer (seelische Grenzen)

Definiere:

- Welche Räume sind nur für dich?
- Wer darf in welche Bereiche deiner Seele?
- Wo bewahrst du Verletzliches auf?
- Welche Räume zeigst du gerne?

Renovierungsarbeiten

Frage dich:

- Was möchtest du in deinem Haus verändern?
- Welche "Räume" brauchen mehr Pflege?
- Wo möchtest du aufräumen?
- Was möchtest du neu einrichten?

Gartenpflege

Überlege:

- Wie pflegst du deinen Garten?
- Welche Bereiche brauchen mehr Aufmerksamkeit?
- Was möchtest du neu pflanzen?
- Was darf wegkommen?

Sicherheitssystem

Plane:

- Wie kannst du dein Haus besser schützen?
- Welche "Alarmsysteme" warnend dich vor Eindringlingen?
- Wie gehst du mit ungebetenen Gästen um?
- Welche Notausgänge gibt es?

Praktische Umsetzung

Erstelle einen konkreten Plan:

1. Definiere drei Bereiche, die Stärkung brauchen
2. Entwickle "Hausregeln" für den Umgang mit anderen
3. Plane "Renovierungsarbeiten" für die nächsten Wochen
4. Bestimme "Wartungsarbeiten" für regelmäßige Selbstfürsorge

Praktische Anwendung im Alltag

Morgendliche Hausbegehung

- Wie fühlt sich dein Haus heute an?
- Welche Bereiche brauchen Aufmerksamkeit?
- Wo möchtest du heute besonders achtsam sein?

Abendliche Hausmeister-Runde

- Was ist heute in dein Haus gekommen?
- Was davon möchtest du behalten?
- Was muss wieder hinaus?
- Wo brauchst du mehr Schutz?

Regelmäßige Wartung

- Überprüfe wöchentlich deine Grenzen
- Passe den "Zaun" bei Bedarf an
- Pflege deinen "Garten"
- Renoviere, was Aufmerksamkeit braucht

Wichtige Hinweise

- Du bist der Architekt und Hausmeister deines Hauses
- Grenzen dürfen flexibel sein und sich anpassen
- Verschiedene Menschen dürfen unterschiedlich nah herankommen
- Es ist okay, die Tür auch mal geschlossen zu halten
- Regelmäßige "Wartung" verhindert größere "Reparaturen"
- Wenn dir manche Bereiche schwer fallen zu definieren, leg die Zeichnung weg und lass den Gedanken arbeiten
- dies ist ein Praxis Tool- es lebt also von der praktischen Anwendung
- Wiederhole diese Übung

Notfall-Werkzeugkasten

Wenn du merkst, dass jemand deine Grenzen überschreitet:

1. Atme tief durch und spüre in dein Haus
2. Visualisiere deinen Schutzraum
3. Stelle dir vor, wie du die Tür schließt
4. Erinnere dich: Du entscheidest, wer reindarf
5. Handle entsprechend deiner aufgestellten Hausregeln



Abschlussworte

Die Übung "Dein Haus" ist ein therapeutisches Werkzeug, das dir dabei hilft, deine persönlichen Grenzen wahrzunehmen, zu definieren und zu schützen. Sie nutzt die kraftvolle Metapher deines Körpers als Haus und deiner Seele als dessen Inneneinrichtung, um dir eine klare Vorstellung deiner eigenen Grenzen zu ermöglichen.

Wie bei jedem Werkzeug gilt jedoch: Wissen allein genügt nicht – es braucht regelmäßige Übung und praktische Anwendung. Stelle dir vor, du lernst ein Musikinstrument: Das Lesen der Noten ist der erste Schritt, aber erst durch regelmäßiges Üben wird daraus Musik. Genauso verhält es sich mit dieser Übung.

Der Weg in die Praxis

- Nimm dir Zeit, die Übung regelmäßig zu wiederholen
- Übertrage die Erkenntnisse Schritt für Schritt in deinen Alltag
- Sei geduldig mit dir – Veränderung braucht Zeit
- Feiere auch kleine Fortschritte
- Passe die Übung an deine Bedürfnisse an



it's ok not to be ok

Wichtiger Hinweis

Diese Übung ist ein unterstützendes Werkzeug zur Selbstreflexion und Stärkung deiner persönlichen Grenzen. Sie kann eine wertvolle Hilfe im Alltag sein, ersetzt jedoch keine professionelle therapeutische Behandlung.

Bei schweren psychischen oder mentalen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Traumata ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu suchen. Diese Übung kann dann eine ergänzende Unterstützung sein, aber keine Therapie ersetzen.

Hilfe und Unterstützung

Wenn du merkst, dass du mehr Unterstützung brauchst, ist das ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche. Hier findest du Hilfe:

Telefonseelsorge (kostenlos, 24/7 erreichbar):

- 0800 111 0 111
- 0800 111 0 222
- 116 123

Online-Beratung der Telefonseelsorge:

- www.online.telefonseelsorge.de

Krisendienste:

- Die Nummer deines lokalen Krisendienstes findest du unter:
www.deutsche-depressionshilfe.de/krisenhotlines

Remember: Es ist okay, nicht okay zu sein. Und es ist mehr als okay, sich Hilfe zu holen.