

# MEINE CORONAVIRUS HILFE-KISTE (EMDR VERSION)



**ANA M GOMEZ**

**COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020**

**DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE**

## Wie wird dieses Arbeitsheft benutzt?

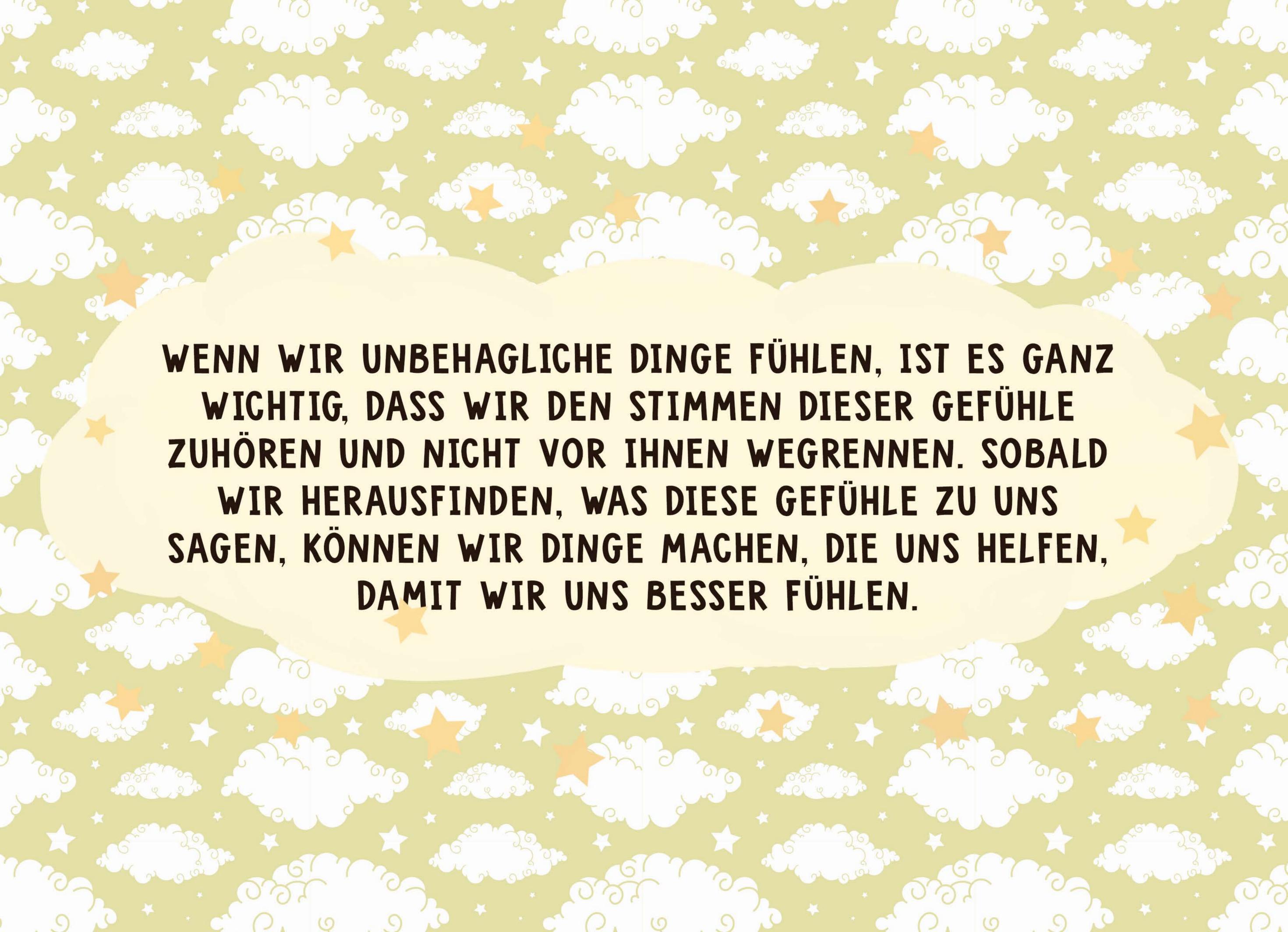
1. In diesem Heft werden EMDR Therapiemethoden verwendet. Das Kind sollte dabei von einem EMDR-Trainer unterstützt werden.
2. Dieses Heft ist leicht zu verwenden. Es soll die Fähigkeit von Kindern verbessern, mit den herausfordernden Emotionen umzugehen, die durch die aktuelle Pandemie ausgelöst werden können.
3. Das Hauptziel dieses Heft ist es, Resilienz aufzubauen und Kinder zu unterstützen, die Ressourcen benötigen.
4. Sollte ein Kind negative Emotionen nach einer Ressource äußern, überspringen Sie diese Übung und machen Sie mit der nächsten weiter.
5. Wenn die Äußerungen der negativen Emotionen andauern, gehen Sie auf diese herausfordernden Emotionen ein und finden Sie eine geeignete Methode, um das Kind wieder in eine emotionale Balance zu bringen. Bitte beenden Sie die vorgeschlagenen Übungen, wenn das Kind weiterhin negative Emotionen berichtet.
6. Wenn verschiedene Arten der bilateralen Stimulation (BLS) verwendet werden, bitten Sie das Kind, diese langsam und mit 8 bis 12 Wiederholungen durchzuführen.
7. Eltern sind dazu eingeladen, ihre Kinder zu begleiten und sie bei der Gestaltung einer eigenen Coronavirus „Hilfskiste“ zu unterstützen.
8. Die Namen der verschiedenen Formen der bilateralen Stimulation werden sich im Laufe der Phasen der EMDR Therapie ändern. Beispielsweise wird aus dem beruhigenden Trommeln das ‚auflösende‘, prozessierende Trommeln.



**DAS CORONAVIRUS IST AUF  
UNSEREN PLANETEN GEKOMMEN  
UND HAT VIELE VERSCHIEDENE  
GEFÜHLE, GEDANKEN UND  
SPANNUNG IN UNSEREN KÖRPERN  
★ MITGEBRACHT. ES KANN SEIN,  
DASS WIR UNS SORGEN UM UNS  
SELBST UND DIE PERSONEN, DIE  
WIR LIEBEN, MACHEN.**

**EMDR THERAPIE KANN KINDERN, TEENAGERN UND ERWACHSENEN  
HELFE N, WENN SIE VIELE VERSCHIEDENE GEFÜHLE,  
BEUNRUHIGENDE GEDANKEN UND UNBEHAGLICHE  
KÖRPEREMPFI N DUNGEN HABEN.**

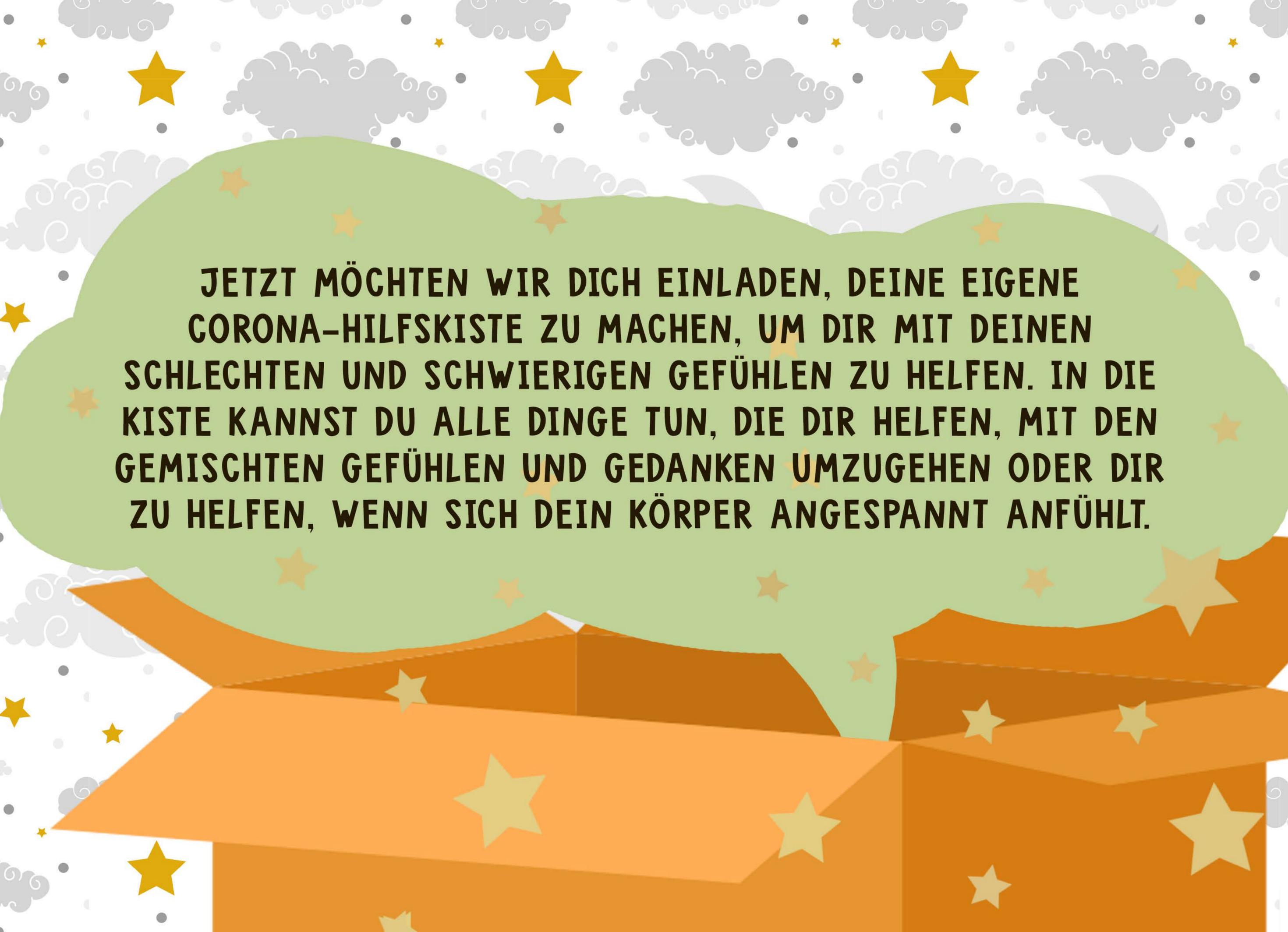




**WENN WIR UNBEHAGLICHE DINGE FÜHLEN, IST ES GANZ WICHTIG, DASS WIR DEN STIMMEN DIESER GEFÜHLE ZUHÖREN UND NICHT VOR IHNEN WEGRENNEN. SOBALD WIR HERAUSFINDEN, WAS DIESE GEFÜHLE ZU UNS SAGEN, KÖNNEN WIR DINGE MACHEN, DIE UNS HELFEN, DAMIT WIR UNS BESSER FÜHLEN.**

**LASS UNS JETZT EIN BILD VON DEN  
DINGEN MALEN, DIE SICH SCHLECHT  
ANFÜHLEN ODER FÜR DICH SCHWIERIG  
SIND.**





**JETZT MÖCHTEN WIR DICH EINLADEN, DEINE EIGENE CORONA-HILFSKISTE ZU MACHEN, UM DIR MIT DEINEN SCHLECHTEN UND SCHWIERIGEN GEFÜHLEN ZU HELFEN. IN DIE KISTE KANNST DU ALLE DINGE TUN, DIE DIR HELFEN, MIT DEN GEMISCHTEN GEFÜHLEN UND GEDANKEN UMZUGEHEN ODER DIR ZU HELFEN, WENN SICH DEIN KÖRPER ANGESPANNT ANFÜHLT.**

**BEVOR WIR DIE KISTE MACHEN, LERNEN WIR VERSCHIEDENE EMDR METHODEN KENNEN, DIE UNSEREN GEDANKEN, HERZEN UND KÖRPERN HELFEN KÖNNEN, SCHÖNE GEFÜHLE HERVORZURUFEN. DAS ERSTE IST DIE SCHMETTERLINGSUMARMUNG: KREUZE DEINE HÄNDE ÜBER DEINER BRUST UND BEGINNE, LANGSAM ABWECHSELND ZU KLOPFEN.**





**DIE ZWEITE ÜBUNG IST DER  
GORILLATANZ: KLOPFE GANZ  
LANGSAM AUF DEINER BRUST  
VOR UND ZURÜCK, WIE EIN  
GORILLA.**

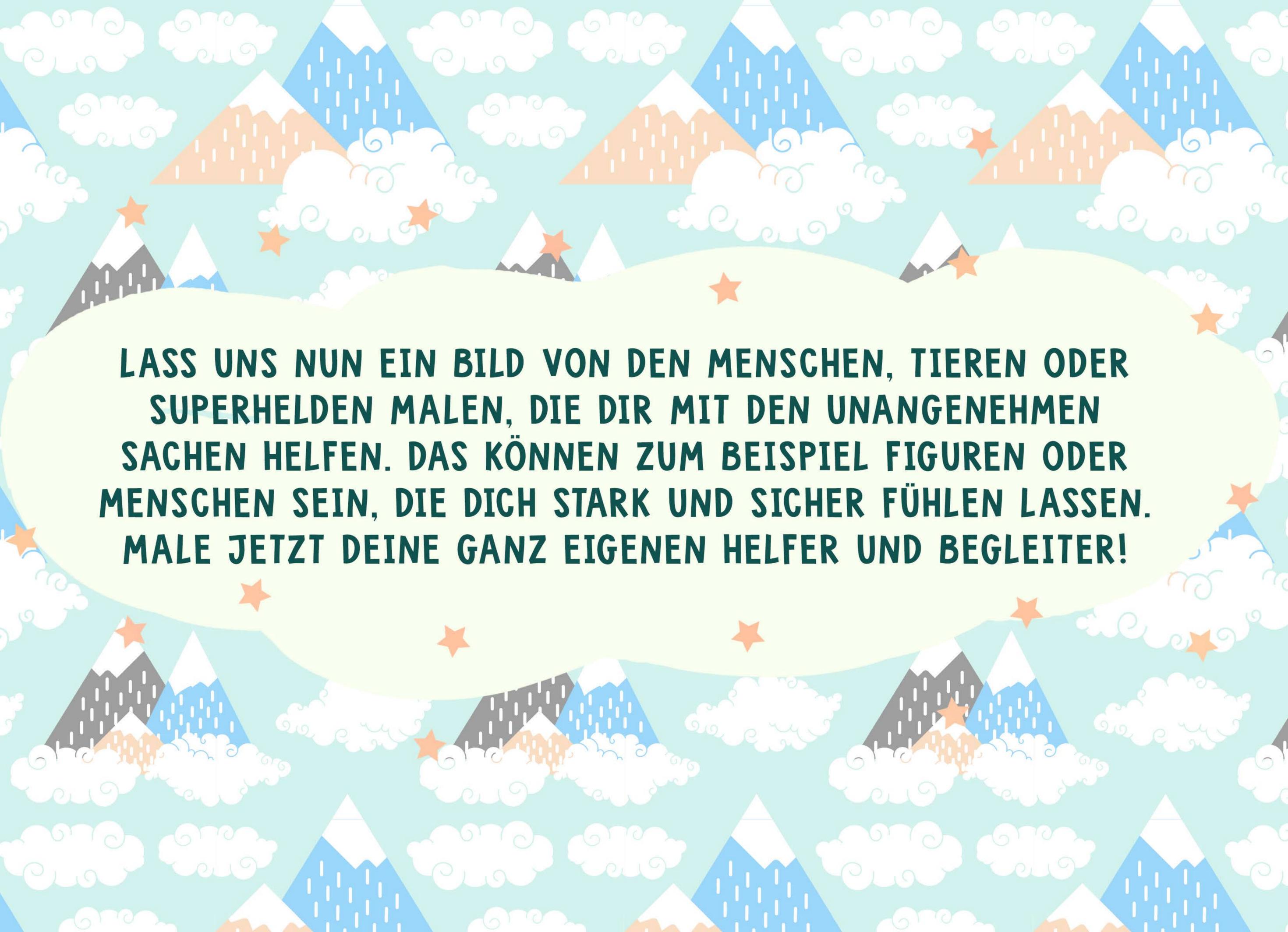
**DIE DRITTE SACHE, DIE WIR MACHEN KÖNNEN, IST EIN FRÖHLICHES TRAMPELN: STAMPFE MIT DEINEN FÜßEN AUF DEM BODEN ODER MARSCHIERE HERUM.**



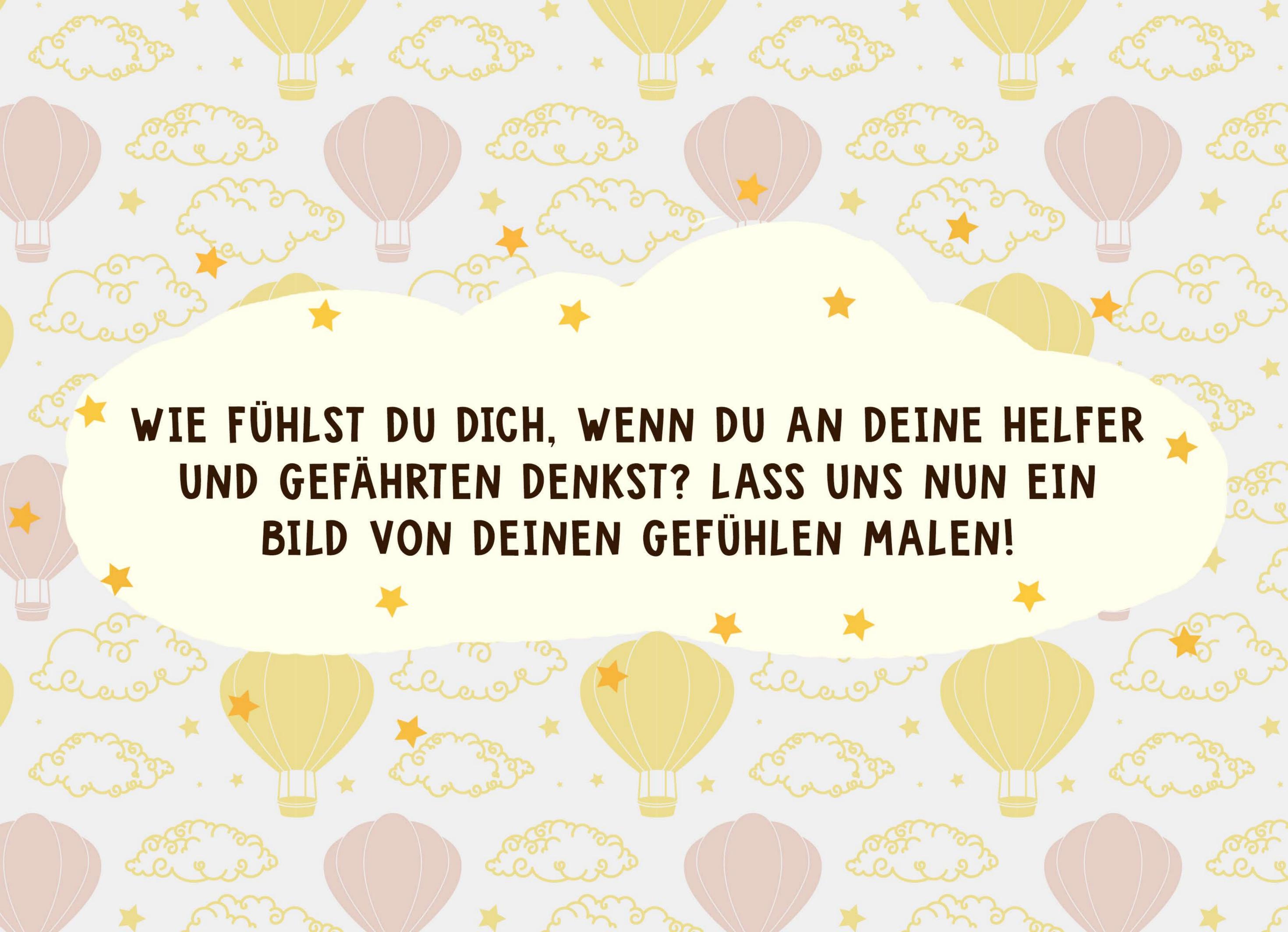
**UND DIE LETZTE ÜBUNG IST DAS BERUHIGENDE ODER FRÖHLICHE TROMMELN: TROMMEL LANGSAM MIT DEINEN HÄNDEN ABWECHSELND AUF DEM BODEN ODER AUF DEM TISCH.**



**JETZT KÖNNEN WIR LOSLEGEN!**



**LASS UNS NUN EIN BILD VON DEN MENSCHEN, TIEREN ODER SUPERHELDEN MALEN, DIE DIR MIT DEN UNANGENEHMEN SACHEN HELFEN. DAS KÖNNEN ZUM BEISPIEL FIGUREN ODER MENSCHEN SEIN, DIE DICH STARK UND SICHER FÜHLEN LASSEN. MALE JETZT DEINE GANZ EIGENEN HELFER UND BEGLEITER!**



**WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU AN DEINE HELFER  
UND GEFÄHRTEN DENKST? LASS UNS NUN EIN  
BILD VON DEINEN GEFÜHLEN MALEN!**



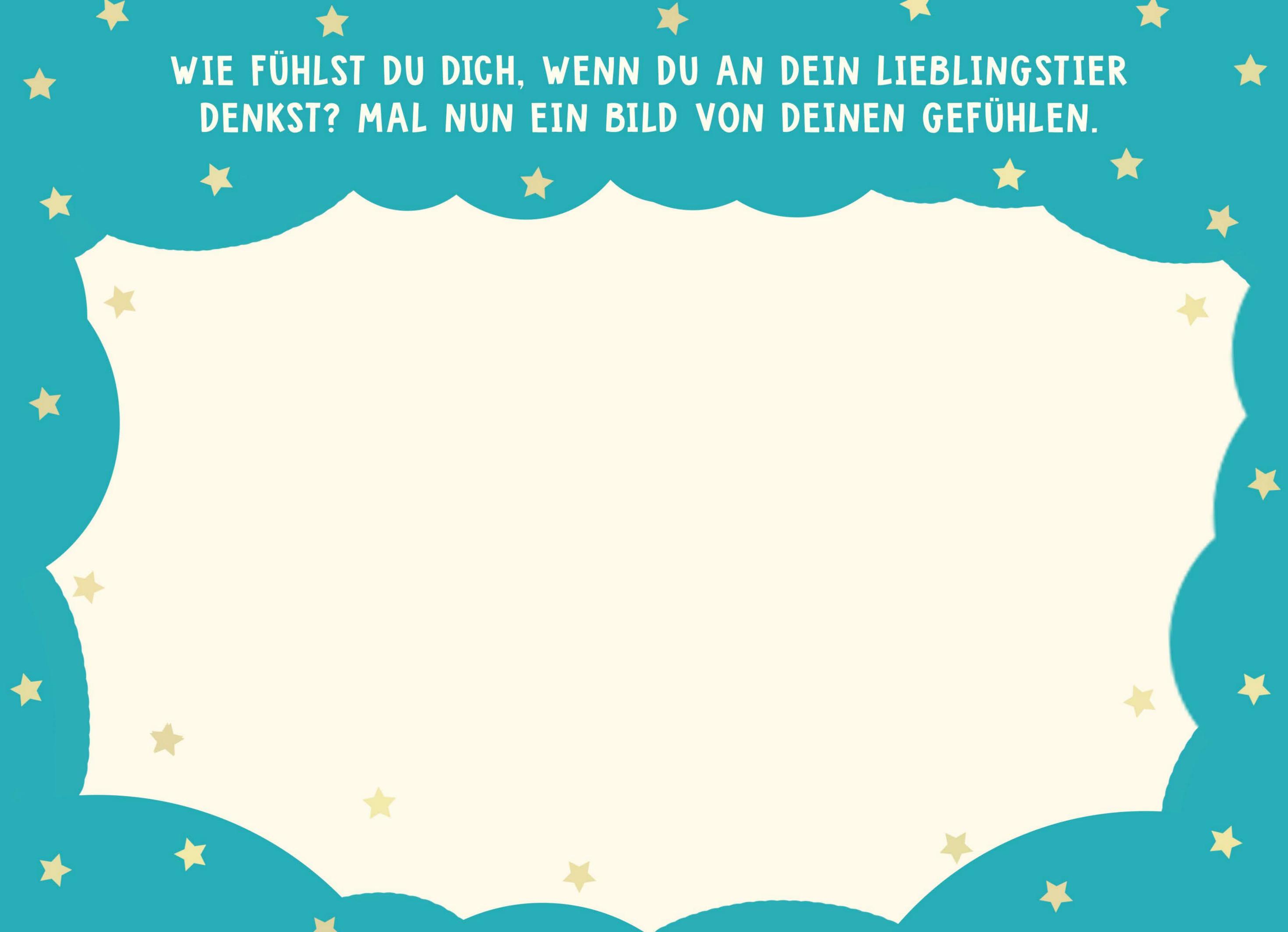
**WO SIND DIESE GEFÜHLE IN DEINEM KÖRPER? IN  
DEINEM HERZEN? IN DEINEM BAUCH? DEINEN  
BEINEN? WO SIND SIE?**

**LASS UNS NUN DIE SCHMETTERLINGSUMARMUNG, DEN  
GORILLATANZ, DAS FRÖHLICHE STAMPFEN ODER DAS  
BERUHIGENDE ODER FRÖHLICHE TROMMELN BENUTZEN,  
WÄHREND DU ÜBER DEINE HELFER NACHDENKST. PACKE NUN  
DIE BILDER VON DEINEN HELFERN IN DEINE HILFSKISTE.**

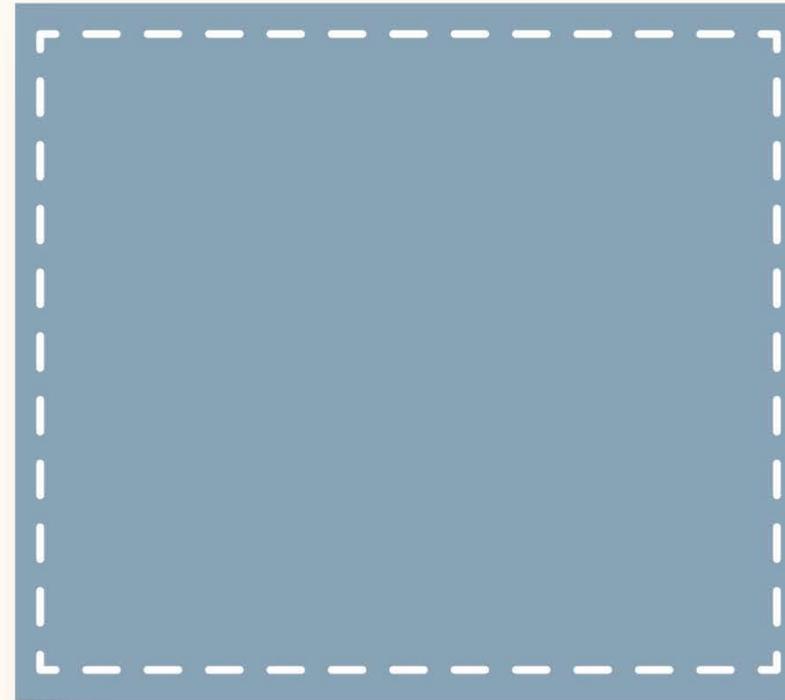


ÜBERLEG DIR NUN, WAS DEIN LIEBLINGSTIER IST. ES KANN AB  
JETZT DEIN TIERISCHER FREUND SEIN, DER DIR HILFT, MIT  
DEN UNANGENEHMEN UND SCHWIERIGEN DINGEN UMZUGEHEN.  
DENK NUN AN DAS TIER, DAS DIR HILFT, DICH SICHER, STARK  
ODER BESCHÜTZT ZU FÜHLEN. DU KANNST EIN BILD MALEN  
ODER ES DIR NUR VORSTELLEN.

**WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU AN DEIN LIEBLINGSTIER  
DENKST? MAL NUN EIN BILD VON DEINEN GEFÜHLEN.**



**WO SIND DIESE GEFÜHLE IN DEINEM KÖRPER? IN DEINEM HERZEN? IN DEINEM BAUCH? DEINEN BEINEN? WO SIND SIE?**



**LASS UNS NUN DIE SCHMETTERLINGSUMARMUNG, DEN GORILLATANZ, DAS FRÖHLICHE TRAMPELN ODER DAS BERUHIGENDE ODER FRÖHLICHE TROMMELN BENUTZEN, WÄHREND DU AN DEIN LIEBLINGSTIER DENKST! PACKE NUN DIE BILDER DEINES LIEBLINGSTIERS IN DEINE HILFSKISTE.**

**ÜBERLEG DIR JETZT, WAS DEIN LIEBLINGSLIED IST.  
WIR KÖNNEN ES SUMMEN, TANZEN ODER AUCH  
SINGEN.**

**WIE FÜHLST DU DICH NUN, WENN DU ZU DEINEM  
LIEBLINGSLIED SINGST ODER TANZT? LASS UND EIN  
BILD VON DEINEN GEFÜHLEN MALEN.**

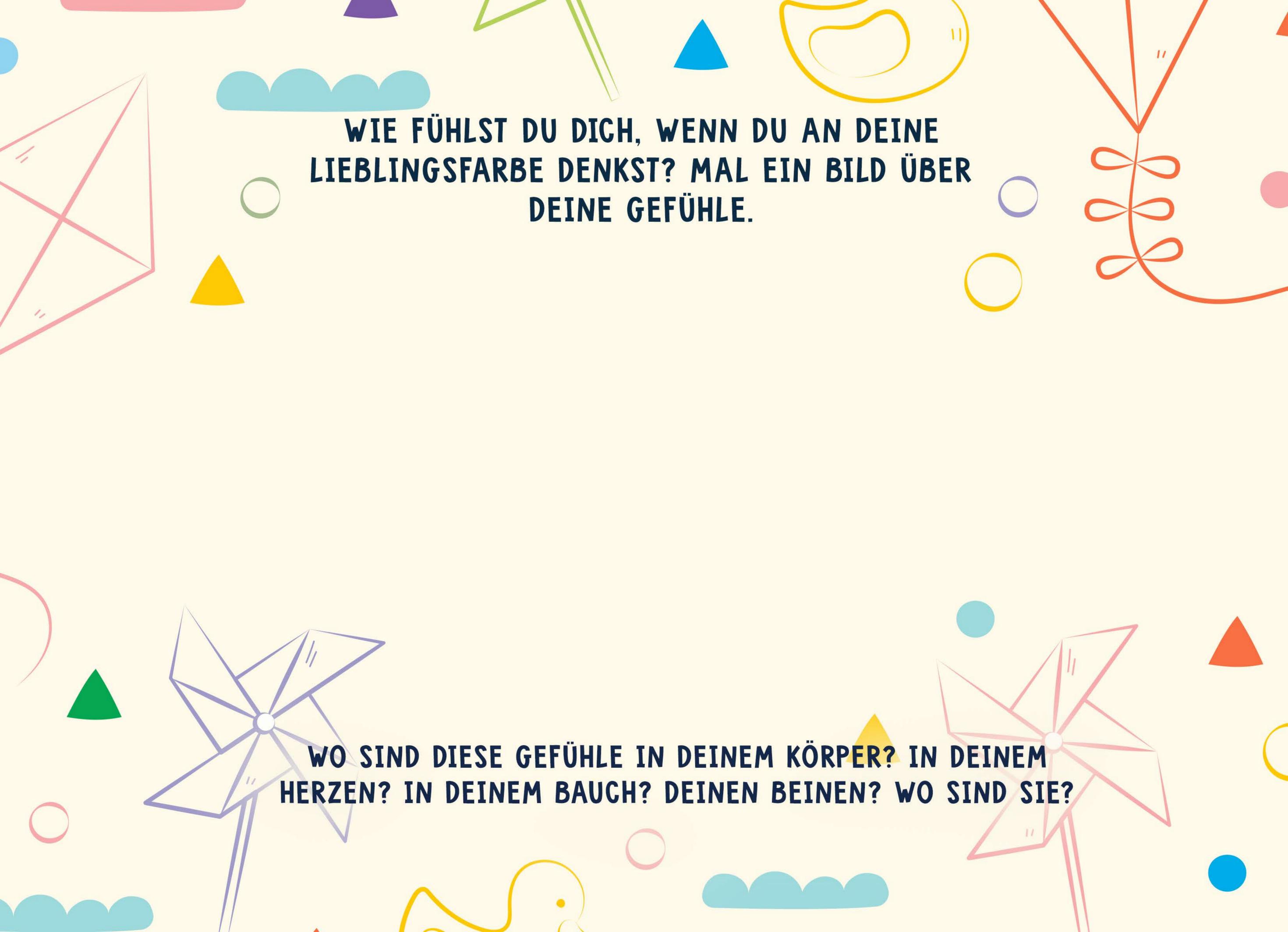
**WO SIND DIESE GEFÜHLE IN DEINEM KÖRPER? IN DEINEM  
HERZEN? IN DEINEM BAUCH? DEINEN BEINEN? WO SIND SIE?**



**LASS UNS NUN DIE  
SCHMETTERLINGSUMARMUNG, DEN  
GORILLATANZ, DAS FRÖHLICHE STAMPFEN  
ODER DAS BERUHIGEND ODER FRÖHLICHE  
TROMMELN BENUTZEN, WÄHREND DU ZU  
DEINEM LIEBLINGSLIED SINGST ODER  
TANZT! PACKE NUN DIE BILDER DEINES  
LIEBLINGSLIEDES ODER TANZES IN DEINE  
HILFSKISTE.**

LASS UNS NUN ÜBERLEGEN, WAS DEINE LIEBLINGSFARBE IST –  
DIE FARBE, BEI DER DU DICH WOHL UND RUHIG FÜHLST. WENN  
DU DEINE LIEBLINGSFARBE HAST, LASS UNS „FARBEN-ATMEN“  
UND ATME DIE LUFT MIT DEINER LIEBLINGSFARBE EIN. ATME  
WEITER, BIS DEIN GANZER KÖRPER VOLLER DEINER  
LIEBLINGSFARBE IST UND DU DICH WOHL UND RUHIG FÜHLST.





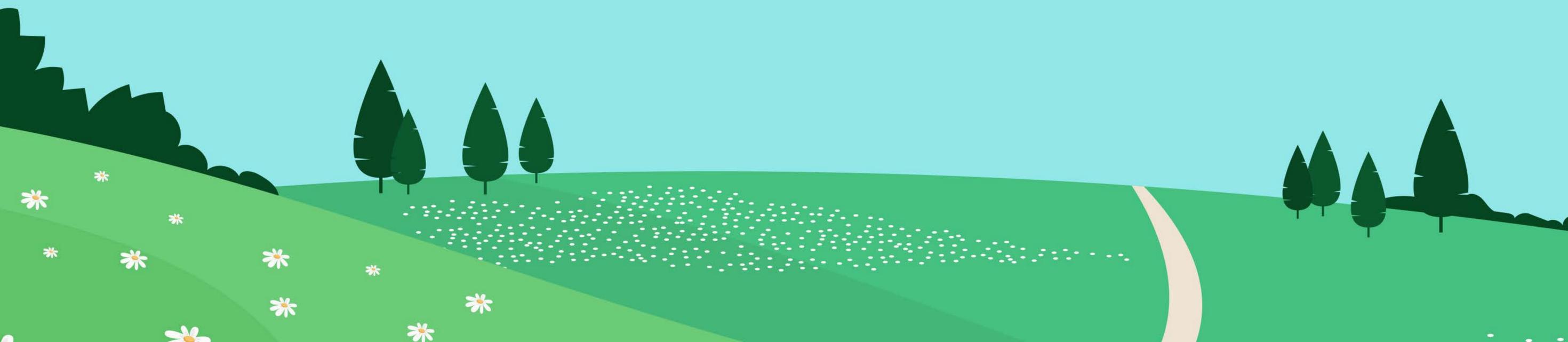
**WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU AN DEINE  
LIEBLINGSFARBE DENKST? MAL EIN BILD ÜBER  
DEINE GEFÜHLE.**

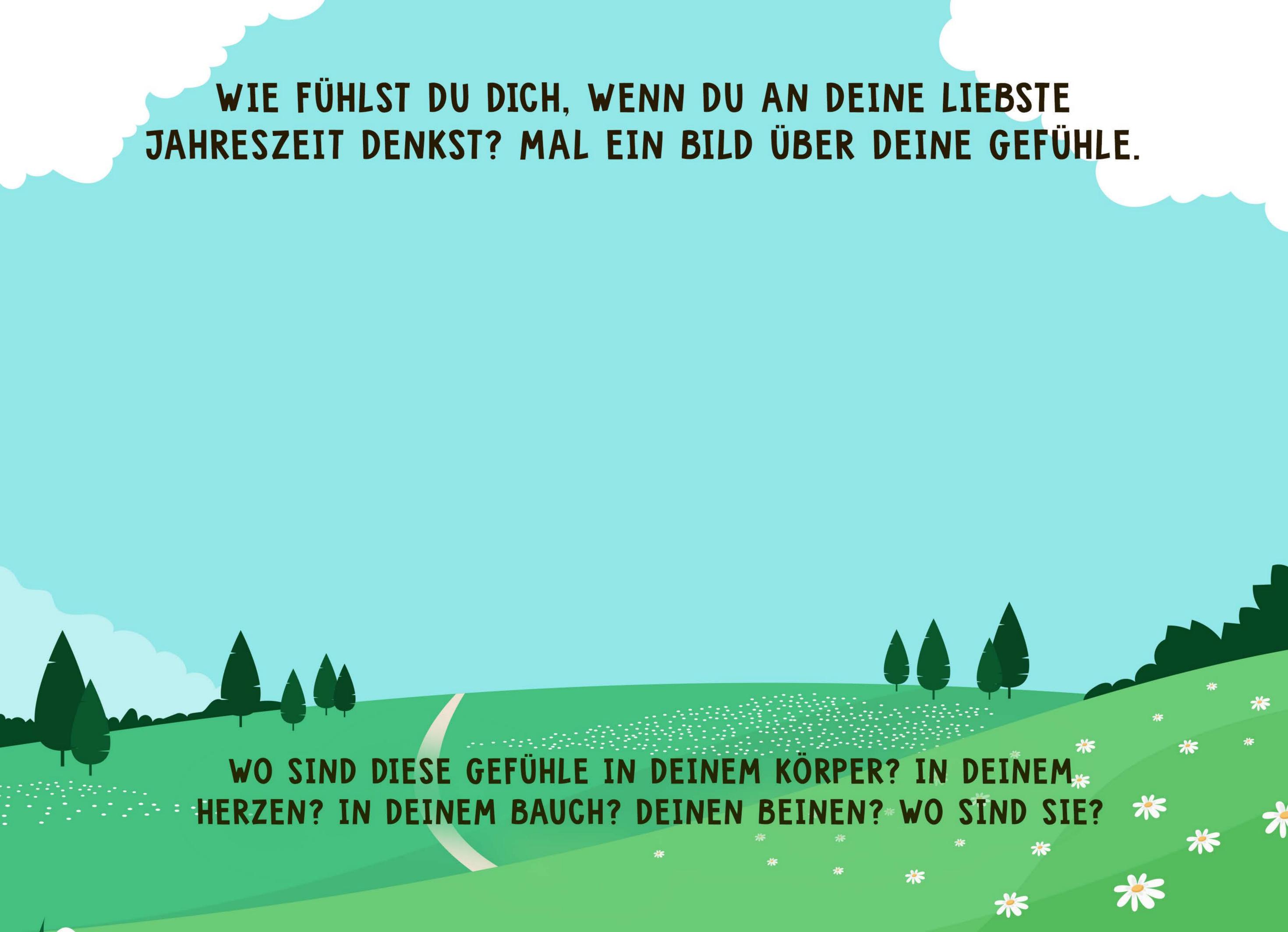
**WO SIND DIESE GEFÜHLE IN DEINEM KÖRPER? IN DEINEM  
HERZEN? IN DEINEM BAUCH? DEINEN BEINEN? WO SIND SIE?**

**LASS UNS NUN DIE SCHMETTERLINGSUMARMUNG, DEN GORILLATANZ, DAS FRÖHLICHE STAMPFEN ODER DAS BERUHIGENDE ODER FRÖHLICHE TROMMELN MACHEN, WÄHREND DU FARBEN ATMEST. PACKE NUN EINEN KLECKS DEINER LIEBLINGSFARBE IN DEINE HILFSKISTE.**



**ÜBERLEG NUN, WAS DEINE LIEBSTE  
JAHRESZEIT IST. IST ES DER SOMMER?  
IST ES DER FRÜHLING? IST ES DER  
WINTER? ODER IST ES DER HERBST?  
WENN DU DEINE LIEBSTE JAHRESZEIT  
WEIßT, MAL EIN BILD VON IHR.**

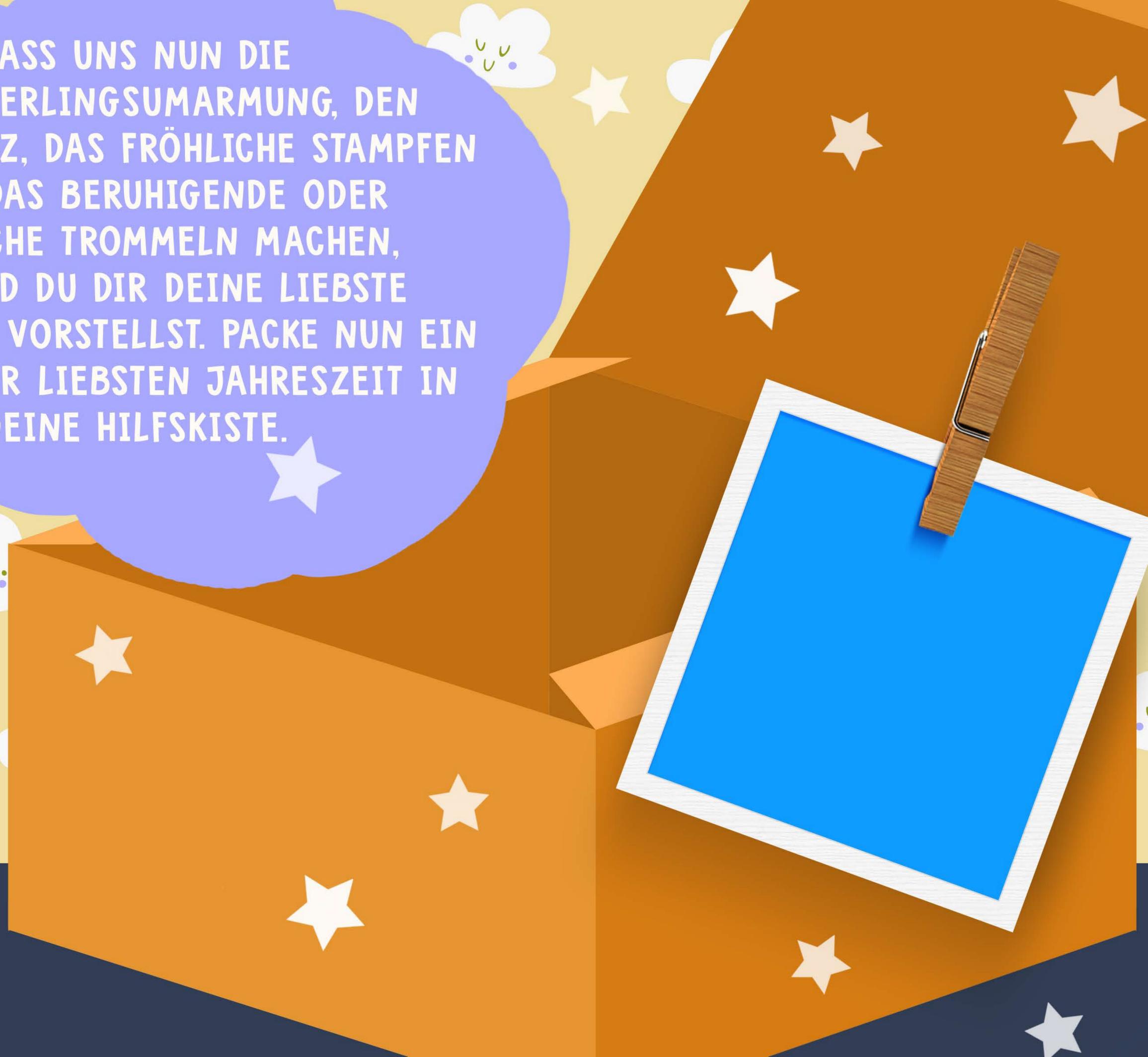


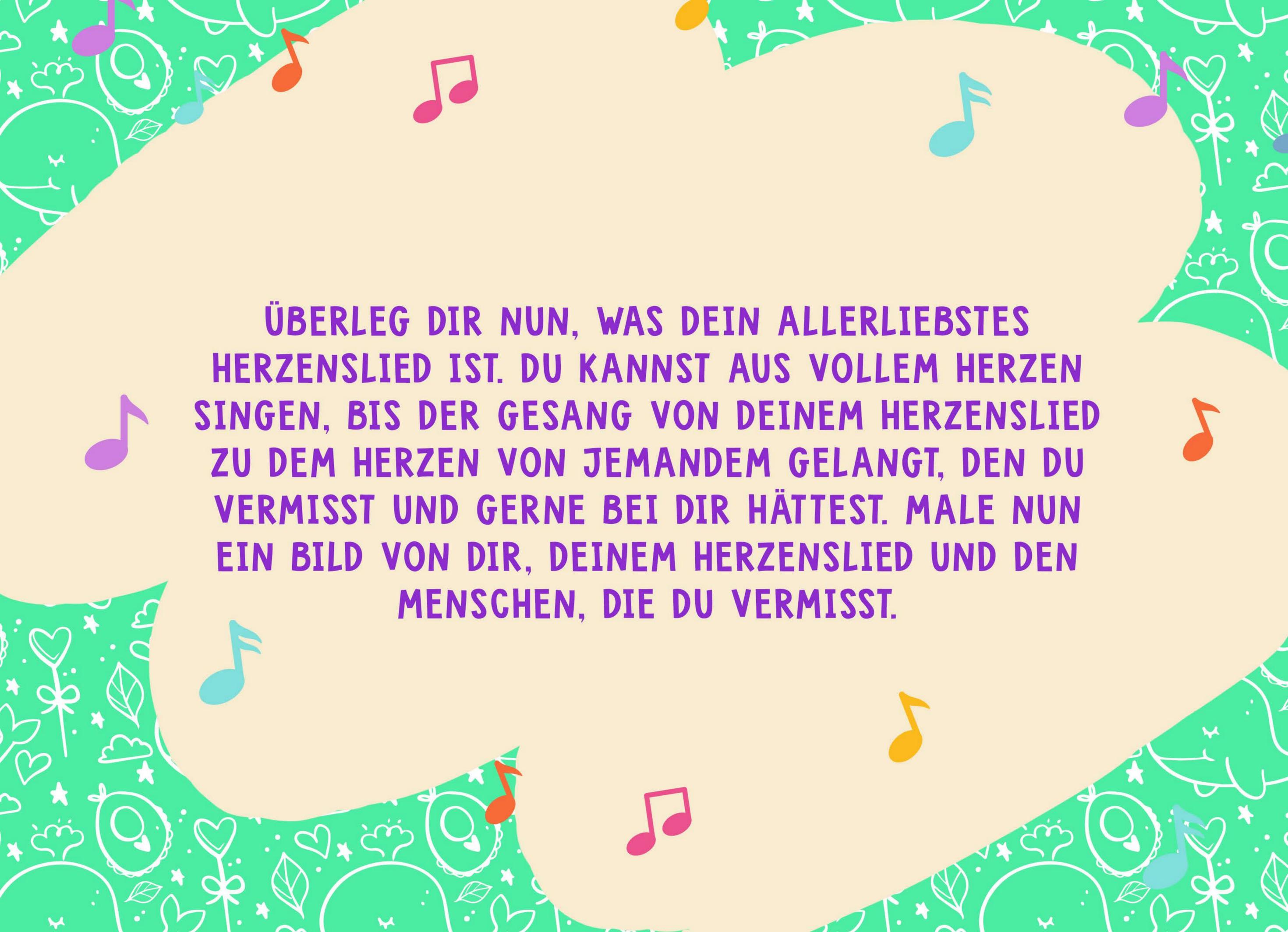


**WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU AN DEINE LIEBSTE  
JAHRESZEIT DENKST? MAL EIN BILD ÜBER DEINE GEFÜHLE.**

**WO SIND DIESE GEFÜHLE IN DEINEM KÖRPER? IN DEINEM  
HERZEN? IN DEINEM BAUCH? DEINEN BEINEN? WO SIND SIE?**

LASS UNS NUN DIE  
SCHMETTERLINGSUMARMUNG, DEN  
GORILLATANZ, DAS FRÖHLICHE STAMPFEN  
ODER DAS BERUHIGENDE ODER  
FRÖHLICHE TROMMELN MACHEN,  
WÄHREND DU DIR DEINE LIEBSTE  
JAHRESZEIT VORSTELLST. PACKE NUN EIN  
BILD DEINER LIEBSTEN JAHRESZEIT IN  
DEINE HILFSKISTE.





**ÜBERLEG DIR NUN, WAS DEIN ALLERLIEBSTES  
HERZENSLIED IST. DU KANNST AUS VOLLEM HERZEN  
SINGEN, BIS DER GESANG VON DEINEM HERZENSLIED  
ZU DEM HERZEN VON JEMANDEM GELANGT, DEN DU  
VERMISST UND GERNE BEI DIR HÄTTEST. MALE NUN  
EIN BILD VON DIR, DEINEM HERZENSLIED UND DEN  
MENSCHEN, DIE DU VERMISST.**



**WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU AN DEIN HERZENSLIED  
DENKST? MAL EIN BILD ÜBER DEINE GEFÜHLE.**

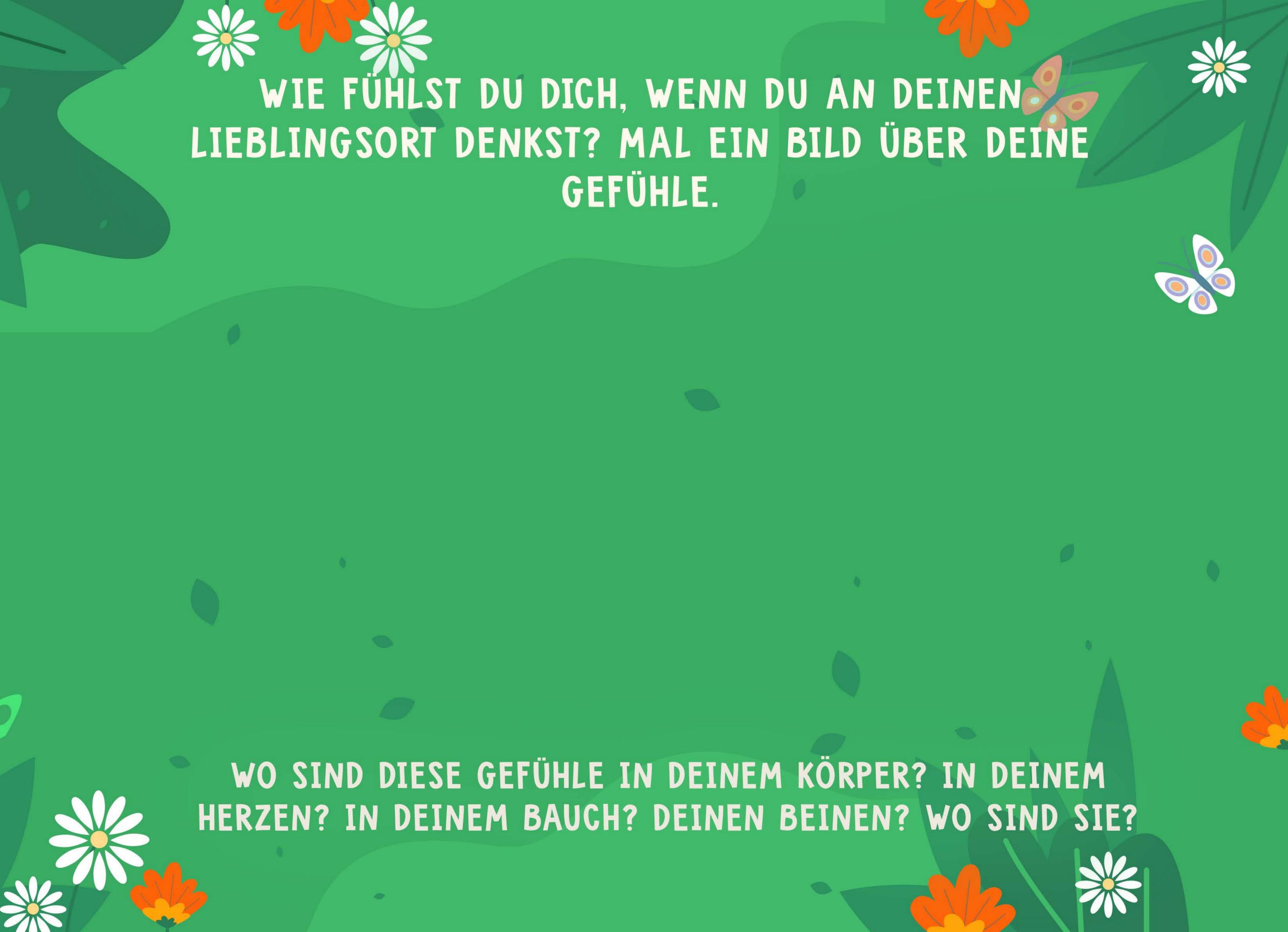
**WO SIND DIESE GEFÜHLE IN DEINEM KÖRPER? IN DEINEM HERZEN? IN  
DEINEM BAUCH? DEINEN BEINEN? WO SIND SIE?**

LASS UNS NUN DIE  
SCHMETTERLINGSUMARMUNG, DEN  
GORILLATANZ, DAS FRÖHLICHE STAMPFEN  
ODER DAS BERUHIGENDE ODER  
FRÖHLICHE TROMMELN BENUTZEN,  
WÄHREND DU DIR DEIN HERZENSLIED  
VORSTELLST. PACKE NUN DEIN  
HERZENSLIED IN DEINE HILFSKISTE.



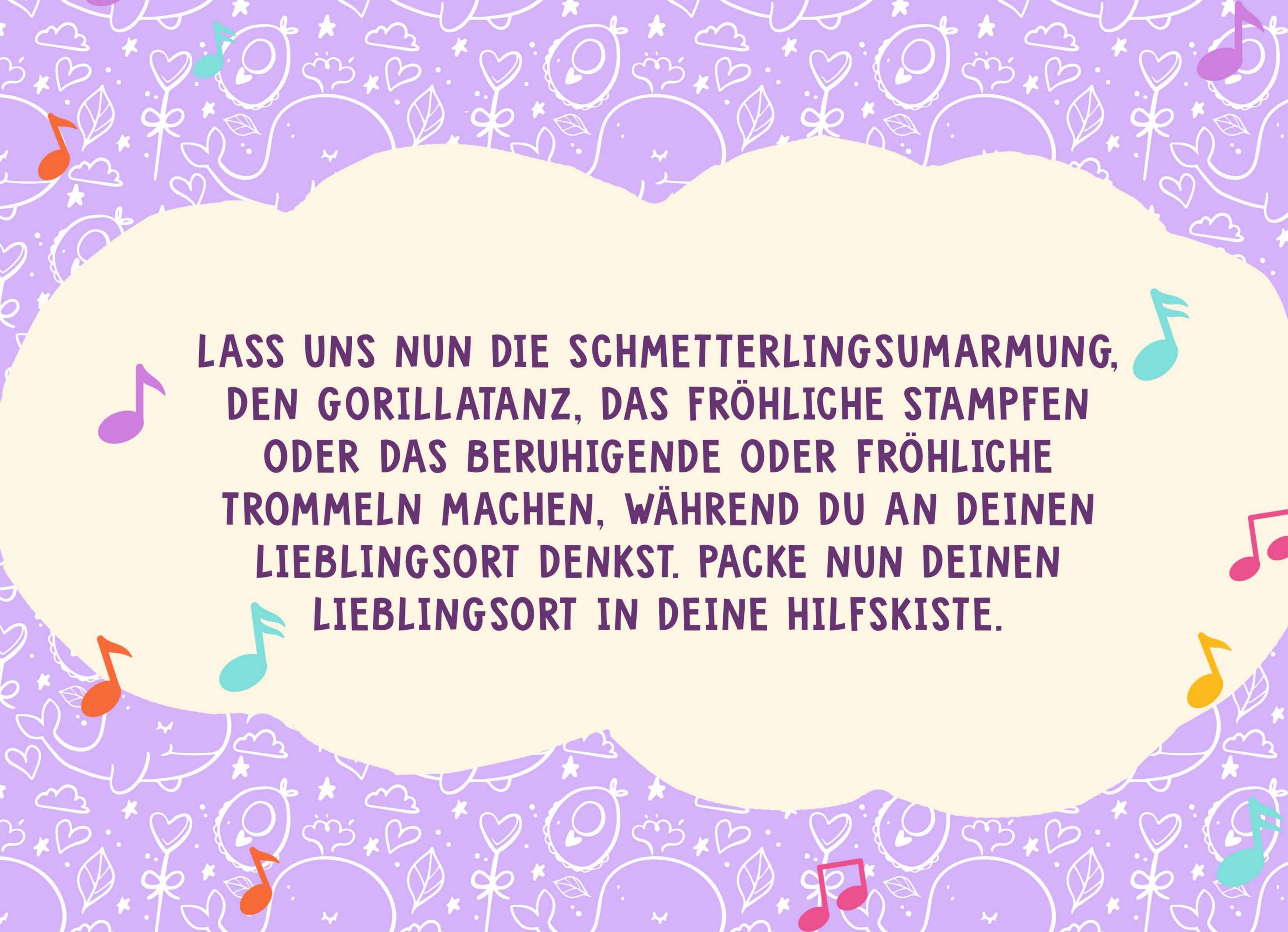


LASS UNS NUN EINEN ORT FINDEN, AN DEM DU DICH SICHER, RUHIG ODER FROH FÜHLST. DIESER ORT KANN IN DER PHANTASIE EXISTIEREN ODER AUCH EIN ORT SEIN, AN DEM DU SCHON EINMAL WARST. LASS UNS NUN EIN BILD VON DIESEM ORT MALEN.



WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU AN DEINEN  
LIEBLINGSORT DENKST? MAL EIN BILD ÜBER DEINE  
GEFÜHLE.

WO SIND DIESE GEFÜHLE IN DEINEM KÖRPER? IN DEINEM  
HERZEN? IN DEINEM BAUCH? DEINEN BEINEN? WO SIND SIE?



**LASS UNS NUN DIE SCHMETTERLINGSUMARMUNG,  
DEN GORILLATANZ, DAS FRÖHLICHE STAMPFEN  
ODER DAS BERUHIGENDE ODER FRÖHLICHE  
TROMMELN MACHEN, WÄHREND DU AN DEINEN  
LIEBLINGSORT DENKST. PACKE NUN DEINEN  
LIEBLINGSORT IN DEINE HILFSKISTE.**



**JETZT HAST DU DEINE GANZ EIGENE  
CORONAVIRUS-HILFSKISTE! WENN DU VIELE  
VERSCHIEDENE ODER VERWIRRENDE GEFÜHLE HAST  
UND SICH DEIN KÖRPER UNANGENEHM ODER  
ANGESPANNT ANFÜHLT, KANNST DU DIR DEINE  
KISTE UND DIE KRÄFTE NEHMEN, UM DIR SELBST  
ZU HELFEN.**

**WIR MÜSSEN UNS IMMER  
DARAN ERINNERN, DASS WIR  
DINGE HABEN, DIE UNS HELFEN  
KÖNNEN, WENN WIR VIELE  
VERSCHIEDEN UND  
VERWIRRENDE GEFÜHLE,  
GEDANKEN UND EMPFINDUNGEN  
HABEN.**

**VERGISS NICHT, DASS WIR  
KRÄFTE IN UNS HABEN, DIE  
WIR NUTZEN KÖNNEN, UM UNS  
SELBST ZU HELFEN!!**



**THANKS TO DR. FRANCINE SHAPIRO FOR THE  
GIFT SHE GAVE US: EMDR THERAPY**



**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)  
[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)  
[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other  
authors such as:  
Butterfly Hug (Lucina Artigas)**