

MODUL 4

Die seelische Last bewältigen

Hinweise für Kursleitende

FIRE-Trainingsprogramm · 4 Stunden

Die Gefühle verstehen, die wirtschaftliche Gewalt hinterlässt, freundliche und günstige Wege zur Bewältigung finden und Selbstvertrauen, Ihre Stimme und dauerhafte innere Stärke zurückgewinnen.



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der italienischen Nationalagentur Erasmus+ INDIRE wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie verantwortlich gemacht werden. Projekt 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Bevor Sie beginnen

- Lesen Sie den Leitfaden für Lehrkräfte und Fachkräfte in Hilfs- und Beratungsangeboten, besonders die Abschnitte 3 und 4 zum Umgang mit Offenlegungen.
- Drucken Sie die Hilfskontakte Ihres Landes aus und hängen Sie sie sichtbar auf.
- Vereinbaren Sie Gruppenregeln: Niemand muss Persönliches erzählen; was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe.
- Planen Sie in jeder Sitzung einen ruhigen Rückzugsort und eine kurze Pause ein.
- Arbeiten Sie mit erfundenen Beispielen. Bitten Sie nie eine Teilnehmerin, ihre echten Konten oder Zahlen zu nutzen.

Wenn eine Frau sich anvertraut

1. Hören Sie ruhig zu und glauben Sie ihr. Danken Sie ihr, dass sie es erzählt.
2. Fragen Sie nicht nach Details und drängen Sie sie nicht. Sagen Sie, dass es nicht ihre Schuld ist.
3. Bieten Sie ein Gespräch nach der Sitzung an und geben Sie die Hilfskontakte weiter.
4. Ist sie in akuter Gefahr, rufen Sie mit ihrem Einverständnis 112 an.
5. Folgen Sie dem Schutzkonzept Ihrer Einrichtung und behandeln Sie alles vertraulich.

Lernziele

Die Folgen verstehen

Die Gefühle erkennen, die wirtschaftliche Gewalt auslösen kann, und sehen: Sie sind normale Reaktionen, kein persönliches Versagen.

Freundlich mit sich umgehen

Gesunde, kostenlose oder günstige Wege finden, um zur Ruhe zu kommen und Ihr Wohlbefinden zu schützen.

Selbstvertrauen aufbauen

Ihren Wert wiederfinden, Ihre Stimme zurückgewinnen und die Stärken sehen, die immer Ihre waren.

Dauerhafte Resilienz entwickeln

Gewohnheiten, Unterstützung und eine Haltung entwickeln, die Ihnen helfen, sich zu erholen und stärker zu werden.



Die seelischen Folgen

Hinweis zum Inhalt

In dieser Lektion geht es um schwere Gefühle. Gehen Sie in Ihrem Tempo vor, machen Sie Pausen und erzählen Sie nur, was Sie möchten.

Wirtschaftliche Gewalt verletzt mehr als den Kontostand. Diese Lektion benennt behutsam die Gefühle, die sie hinterlassen kann. Sie erklärt auch, warum diese Gefühle normal sind und warum sie nicht Ihre Schuld sind.

Die Lektion auf einen Blick

- Häufige Gefühle nennen, die wirtschaftliche Gewalt auslösen kann
- Erklären, warum diese Gefühle normale Reaktionen sind
- Vier Gründe beschreiben, warum wirtschaftliche Gewalt so tief verletzt
- Sich an die Wahrheiten erinnern, die bei starker Scham helfen

Wichtige Begriffe

- Seelische Folgen: Die Wirkung einer Erfahrung auf Ihre Gefühle, Ihre Kraft und Ihr Bild von sich selbst.
- Angst: Ein starkes Gefühl von Sorge oder Furcht. Der Körper ist angespannt und kommt schwer zur Ruhe.
- Scham: Ein schmerzhaftes Gefühl, mit Ihnen sei etwas falsch. Nach Gewalt ist sie meist unverdient.
- Selbstvorwürfe: Der Gedanke, dass das Geschehene Ihre Schuld war. Verantwortlich ist immer die Person, die Gewalt ausübt.
- Trauer: Die Traurigkeit nach einem Verlust: von Zeit, von Vertrauen oder von dem Leben, das wir uns erhofft hatten.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Mehr als ein Geldproblem	Beginnen Sie behutsam. Erinnern Sie die Gruppe daran, dass niemand Persönliches erzählen muss und jede den Raum jederzeit verlassen kann.
2	Gefühle, die viele Frauen kennen	Lesen Sie die Karten langsam vor. Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, still wahrzunehmen, welche Gefühle sie kennen, ohne es auszusprechen.
3	Eine normale Reaktion	Machen Sie hier eine Pause. Lassen Sie die Botschaft wirken. Vermeiden Sie Worte, die nach einer Diagnose klingen.
4	Warum wirtschaftliche Gewalt so tief verletzt	Wer versteht, warum es wehtut, kann geduldiger mit sich sein. Betonen Sie den letzten Punkt: Langsame Heilung ist kein Versagen.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
5	Was die Scham sagt und was stimmt	Ergänzt, um die „Wahrheiten“ aus dem Foliensatz greifbar zu machen. Fragen Sie: Welche Antwort würden Sie am liebsten einer Freundin sagen?
6	Wahrheiten für Ihren Weg	Schlagen Sie vor, dass die Teilnehmerinnen die Wahrheit aufschreiben, die ihnen am wichtigsten ist, und sie sicher aufbewahren.
7	Achten Sie beim Lernen auf sich	Fragen Sie vor der Hilfe-Folie nach, wie es der Gruppe geht. Halten Sie Kontakte vor Ort bereit und bleiben Sie nach der Sitzung ansprechbar.
8	Sie müssen das nicht allein tragen	Die einzige Hilfe-Folie innerhalb einer Lektion in diesem Modul. Die Kontakte kommen aus der geprüften Hilfeliste.

Haben Sie es verstanden?

1. Nennen Sie zwei Gefühle, die wirtschaftliche Gewalt hinterlassen kann.
2. Warum nennt man diese Gefühle eine normale Reaktion auf eine nicht normale Lage?
3. Nennen Sie zwei Gründe, warum wirtschaftliche Gewalt so tief verletzen kann.
4. Welche Wahrheit aus dieser Lektion würden Sie einer Freundin sagen, und warum?

Übung 4.1: Ein Brief voller Mitgefühl

20 Min. · Allein

Üben Sie, sich selbst die Freundlichkeit zu schenken, die Sie einer Freundin geben würden. Das ist ein sanfter Weg, Scham zu lindern.

1. Schritt 1 — Vorstellen: Stellen Sie sich eine liebe Freundin in Ihrer Lage vor, die fühlt wie Sie
2. Schritt 2 — Schreiben: Schreiben Sie ihr eine kurze Notiz; Was soll sie wissen?
3. Schritt 3 — Wahrnehmen: Spüren Sie die Wärme und das Verständnis in Ihren Worten
4. Schritt 4 — Lesen und aufbewahren: Lesen Sie die Notiz noch einmal, als wäre sie an Sie geschrieben; Bewahren Sie sie sicher auf, um sie an schweren Tagen wieder zu lesen

Für die Kursleitung

Geben Sie ruhige Zeit und Papier; Briefe werden nie eingesammelt oder vorgelesen. Manche Frauen werden vielleicht traurig: Bieten Sie eine Pause und ein ruhiges Wort an. Erzählt jemand von Gewalt, hören Sie ruhig zu, glauben Sie ihr, fragen Sie nicht nach Details und bieten Sie Hilfekontakte und danach ein Gespräch unter vier Augen an.

Reflexion 4.2: Was wir tragen

15 Min. · In der Gruppe



Gefühle in einem sicheren Raum auszusprechen, kann sie leichter machen. Erzählen Sie nur, was Sie möchten; Zuhören ist genauso wertvoll.

1. Welche der heutigen Gefühle kamen Ihnen bekannt vor?
2. Was hat Ihnen an einem schweren Tag geholfen, auch nur ein wenig?
3. Wie würde es sich anfühlen, etwas von der Scham abzulegen?

Für die Kursleitung

Vereinbaren Sie zuerst Regeln: Vertraulichkeit, keine Ratschläge, das Recht, nichts zu sagen. Bleiben Sie behutsam und allgemein. Ist jemand sehr belastet, unterbrechen Sie und bieten Sie eine Pause mit einer zweiten Fachkraft an. Erzählt jemand von Gewalt, danken Sie ihr, glauben Sie ihr und sprechen Sie danach unter vier Augen mit ihr über Hilfekontakte.

Interaktive Aktivität: Die Scham sagt, die Wahrheit antwortet

Vorne steht, was die Scham sagt. Drehen Sie die Karte um und lesen Sie eine freundlichere, wahre Antwort.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Wie beschreibt dieses Modul die Gefühle, die wirtschaftliche Gewalt auslösen kann?	Als normale Reaktion auf eine nicht normale Lage	Diese Gefühle sind normale menschliche Reaktionen auf eine Behandlung, die niemand erleben sollte.
2	Wer ist für wirtschaftliche Gewalt verantwortlich?	Nur die Person, die Gewalt ausgeübt hat	Die Verantwortung liegt nur bei der Person, die Gewalt ausgeübt hat, nie bei der Person, die sie erlebt hat.
3	Warum kann wirtschaftliche Gewalt so einsam machen?	Andere sehen sie oft nicht	Weil andere sie vielleicht nicht sehen oder verstehen, fühlen sich Frauen allein und angezweifelt.
4	Welches Gefühl ist nach wirtschaftlicher Gewalt häufig?	Alle diese Gefühle	Angst, Scham, verlorenes Selbstvertrauen und Trauer sind häufige Gefühle, die viele Frauen teilen.
5	Warum kann Heilung langsam gehen?	Weil Schulden und Neuanfang nach der Gewalt andauern können	Folgen wie Schulden können die Beziehung überdauern. Langsame Heilung liegt an der Lage, nicht an ihrem Versagen.



Bewältigung und Selbstfürsorge

Hinweis zum Inhalt

Diese Lektion zeigt Wege, gut für sich zu sorgen. Nutzen Sie, was hilft, lassen Sie weg, was nicht hilft, und machen Sie Pausen.

Heilung ist kein großer Sprung, sondern viele kleine, freundliche Schritte. Diese Lektion zeigt praktische Wege, zur Ruhe zu kommen, die meisten kostenlos. Sie packen auch Ihren eigenen Ruhe-Koffer für schwere Momente.

Die Lektion auf einen Blick

- Vier gesunde Wege der Bewältigung nennen
- Kostenlose Ideen zur Selbstfürsorge wählen, die zu Ihnen passen
- Vier Schritte zum Erden nutzen, wenn Angst aufsteigt
- Wahrnehmen, was Ihnen Kraft nimmt und was Ihnen Kraft gibt

Wichtige Begriffe

- **Bewältigung:** Die Wege, wie Sie mit Stress und schweren Gefühlen umgehen. Manche helfen mehr als andere.
- **Selbstfürsorge:** Kleine, regelmäßige Handlungen, die Körper und Seele guttun. Sie muss kein Geld kosten.
- **Erden:** Ein einfacher Weg, die Aufmerksamkeit in den Moment zurückzuholen und den Körper zu beruhigen.
- **Grenze:** Ein Limit, das Sie setzen, um Ihre Zeit, Kraft und Ihr Wohlbefinden zu schützen, z. B. Nein sagen.
- **Beraterin:** Eine ausgebildete Person, die vertraulich zuhört und Ihnen hilft, schwere Gefühle zu verarbeiten.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Gesunde Wege der Bewältigung	Fragen Sie, womit es sich diese Woche am leichtesten anfangen lässt. Es gibt keine einzige richtige Antwort.
2	Wann Sie mehr Unterstützung brauchen	Zur Sicherheit ergänzt. Beurteilen Sie niemanden. Spricht jemand von Selbstverletzung: Bleiben Sie ruhig, bleiben Sie bei ihr und helfen Sie ihr, sofort Unterstützung zu erreichen.
3	Selbstfürsorge ist kostenlos	Betonen Sie: Selbstfürsorge ist kein Luxusprodukt. Viele Frauen in der Gruppe haben vielleicht sehr wenig Geld oder Zeit.
4	Vier kostenlose Wege, für sich zu sorgen	Laden Sie die Gruppe ein, eigene kostenlose Ideen zu ergänzen. Sammeln Sie sie ohne Namen auf einem Flipchart.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
5	Sich erden, wenn es schwer ist	Üben Sie die Schritte gemeinsam und langsam. Das Atmen ist immer freiwillig; manche lassen lieber die Augen offen.
6	Was Kraft kostet und was Kraft gibt	Das ist keine Liste von Regeln. Kleine Veränderungen reichen.
7	Ihr Ruhe-Koffer	Das führt zu Übung 4.3 und zum Tool „Ruhe-Koffer“ auf der FIRE-Website.

Haben Sie es verstanden?

1. Nennen Sie zwei gesunde Wege, mit Stress umzugehen.
2. Nennen Sie zwei Beispiele für Selbstfürsorge, die nichts kostet.
3. Was sind die vier Schritte zum Erden?
4. Wann ist es gut, sich professionelle Unterstützung zu holen?

Übung 4.3: Packen Sie Ihren Ruhe-Koffer

20 Min. · Allein

Stellen Sie eine kleine, persönliche Sammlung von Strategien für schwere Momente zusammen. Dann müssen Sie nicht nachdenken, wenn Sie sie brauchen.

1. Schritt 1 — Was hilft: Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihnen verlässlich helfen, ruhiger zu werden
2. Schritt 2 — Wer und was: Ergänzen Sie eine Person, an die Sie sich wenden können; Ergänzen Sie eine kostenlose Selbstfürsorge, die Sie mögen
3. Schritt 3 — Im Moment selbst: Wählen Sie einen Schritt zum Erden, den Sie sich merken
4. Schritt 4 — Ihre Karte: Schreiben Sie Ihren Ruhe-Koffer auf eine kleine Karte; Bewahren Sie sie sicher und privat auf

Für die Kursleitung

Manche Frauen haben vielleicht keine sichere Person: Schlagen Sie dann ein Hilfetelefon oder eine Fachstelle vor. Karten bleiben privat. Ist jemand sehr belastet oder erzählt von Gewalt: Unterbrechen Sie, hören Sie ohne Urteil zu und bieten Sie Hilfskontakte und ein späteres Gespräch unter vier Augen an.

Reflexion 4.4: Erlaubnis zur Ruhe

15 Min. · In der Gruppe

Vielen Frauen, die Gewalt erlebt haben, fällt es schwer zu fühlen, dass sie Fürsorge verdienen. Gemeinsam darüber nachzudenken, kann befreien.

1. Wie sieht „gut für sich sorgen“ für Sie gerade aus?
2. Was macht es schwer, sich selbst Ruhe zu erlauben?



3. Was ist eine freundliche Sache, die Sie diese Woche für sich tun könnten?

Für die Kursleitung

Erkennen Sie Schuldgefühle als häufig an, nie als Fehler. Halten Sie Ideen zur Selbstfürsorge kostenlos oder günstig. Erzählt jemand etwas Belastendes oder von Gewalt, reagieren Sie ruhig, glauben Sie ihr und bieten Sie ein Gespräch unter vier Augen und Hilfekontakte an.

Interaktive Aktivität: Packen Sie Ihren Ruhe-Koffer

Füllen Sie jeden Teil aus. So entsteht eine kleine Karte für schwere Momente. Bewahren Sie sie privat und sicher auf.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Was davon ist ein kostenloser Weg, für sich zu sorgen?	Ein Spaziergang draußen	Zeit in der Natur kostet nichts. Sie kann den Kopf beruhigen und die Stimmung heben.
2	Was ist der zweite Schritt zum Erden, nach „Innehalten“?	Atmen	Die Schritte sind: innehalten, atmen, wahrnehmen und sanft werden.
3	Warum ist Nein sagen eine Form der Selbstfürsorge?	Es schützt Ihre Zeit und Kraft	Sanfte Grenzen schützen Ihre Zeit und Kraft. Sie dürfen sie setzen.
4	Was gibt Ihnen eher Kraft?	Mit einer sicheren Person reden	Mit einer sicheren Person zu reden, lindert Einsamkeit und hilft, das Erlebte zu verarbeiten.
5	Wann ist es gut, sich professionelle Unterstützung zu holen?	Wenn schwere Gefühle mit der Zeit nicht leichter werden	Sich früh Hilfe zu holen, ist klug. Beratung und Fachstellen bieten einen sicheren, vertraulichen Raum.



Selbstvertrauen und Stärke

Hinweis zum Inhalt

Diese Lektion erzählt, wie sich eine Frau von wirtschaftlicher Gewalt erholt hat. Achten Sie auf sich und erzählen Sie nur, was Sie möchten.

Gewalt will, dass Sie sich klein fühlen. Diese Lektion hilft Ihnen, Ihren Wert wiederzufinden, Ihre Stimme zurückzugewinnen und die Stärke zu sehen, die immer Ihre war. Sie lernen Marta kennen, die ihr Selbstvertrauen Schritt für Schritt neu aufgebaut hat.

Die Lektion auf einen Blick

- Erklären, warum man Selbstwert weder verdienen muss noch verlieren kann
- Vier Quellen von Selbstvertrauen nennen
- Vier Schritte beschreiben, um Ihre Stimme zurückzugewinnen
- Erkennen, was Marta geholfen hat, wieder Selbstvertrauen zu finden

Wichtige Begriffe

- Selbstwert: Ihr Gefühl für Ihren eigenen Wert als Mensch. Er gehört zu Ihnen. Sie müssen ihn nicht verdienen.
- Selbstvertrauen: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Entscheidungen. Es wächst durch Handeln und Unterstützung.
- Innere Stimme: Die Art, wie Sie in Gedanken mit sich selbst sprechen. Sie prägt, wie Sie sich fühlen.
- Selbstmitgefühl: Sich selbst mit derselben Freundlichkeit behandeln, die Sie einer guten Freundin schenken würden.
- Selbsthilfegruppe: Eine Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, die sich treffen, einander zuhören und helfen.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Ihr Wert gehört Ihnen	Lassen Sie die Aussage wirken. Manchen Frauen fällt es schwer, das anzunehmen; das ist in Ordnung.
2	Den eigenen Wert wiederfinden	Bitten Sie um Beispiele für kleine Entscheidungen, allgemein gehalten. Drängen Sie niemanden zu sagen, was man ihr gesagt hat.
3	Woher Selbstvertrauen wirklich kommt	Selbstvertrauen baut man auf; es ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht hat. Verbinden Sie kleine Erfolge mit den Fähigkeiten aus Modul 2.
4	Von der harten zur freundlichen inneren Stimme	Beispiele ergänzt, um den Punkt aus dem Foliensatz zu zeigen. Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, einen eigenen freundlicheren Satz zu schreiben.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
5	Ihre Stimme zurückgewinnen	Beruhigen Sie die Gruppe: Das geht nach und nach. Grenzen setzen muss sich immer sicher anfühlen; Sicherheit geht vor.
6	Marta findet ihre Stimme	Fallbeispiel aus dem Foliensatz der Partner. Bleiben Sie in der Diskussion bei Martas Geschichte, nicht beim Leben der Teilnehmerinnen.
7	Selbstvertrauen wächst durch Handeln	Verbinden Sie das mit Übung 4.5 und dem Tool „Meine Stärken“ auf der FIRE-Website.

Haben Sie es verstanden?

1. Warum sagt diese Lektion, dass man Selbstwert nicht verdient oder verliert?
2. Nennen Sie zwei der vier Quellen von Selbstvertrauen.
3. Was sind die vier Schritte, um Ihre Stimme zurückzugewinnen?
4. Was hat Marta geholfen, wieder Selbstvertrauen aufzubauen?

Übung 4.5: Ihre Stärken-Liste

20 Min. · Allein

Sammeln Sie Beweise für Ihre eigenen Fähigkeiten. Das ist eine sanfte Antwort auf die Stimme des Selbstzweifels.

1. Schritt 1 — Was Sie geschafft haben: Schreiben Sie drei schwere Dinge auf, die Sie durchgestanden haben; Nutzen Sie nur wenige Worte für jedes
2. Schritt 2 — Die Stärke benennen: Nennen Sie zu jedem eine Stärke, die Sie dafür gebraucht haben
3. Schritt 3 — Mehr ergänzen: Ergänzen Sie eine Fähigkeit oder Eigenschaft, die andere an Ihnen schätzen; Notieren Sie einen kleinen Erfolg aus der letzten Woche
4. Schritt 4 — Vorlesen: Lesen Sie sich die ganze Liste langsam vor, laut oder leise

Für die Kursleitung

Erinnern Sie daran, dass niemand über Gewalt schreiben muss; jede Herausforderung zählt. Ist jemand aufgewühlt, bieten Sie eine Pause und ein ruhiges Wort an. Erzählt jemand von Gewalt, hören Sie zu, glauben Sie ihr, geben Sie in der Gruppe keine Ratschläge und bieten Sie Hilfskontakte unter vier Augen an.

Reflexion 4.6: Die Stimme kehrt zurück

15 Min. · In der Gruppe

Die eigene Stimme zurückzugewinnen, kann sich anfangs fremd anfühlen. Laut zu sagen, was Sie wollen, gehört zur Übung.

1. Wann haben Sie sich zuletzt wirklich gehört gefühlt, und wie war das?

FIRE · Financial Resilience · Modul 4: Die seelische Last bewältigen · Hinweise für Kursleitende · fire.elnlab.eu



Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der italienischen Nationalagentur Erasmus+ INDIRE wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie verantwortlich gemacht werden. Projekt 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

2. Welche Meinung oder welchen Wunsch möchten Sie freier äußern?
3. Was würden Sie anders machen, wenn Sie sich ganz vertrauen würden?

Für die Kursleitung

Zeigen Sie gutes Zuhören: nicht unterbrechen, nicht urteilen. Jede darf passen. Ist jemand sehr belastet oder erzählt von Gewalt, nehmen Sie es freundlich auf, fragen Sie, ob sie sich sicher fühlt, und bieten Sie nach der Sitzung ein Gespräch unter vier Augen und Hilfekontakte an.

Interaktive Aktivität: Kleine Schritte, starke Stimme

Lesen Sie jede Situation und wählen Sie die Antwort, die Selbstvertrauen am besten stärkt. Für keine Wahl müssen Sie sich schämen.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Was hat die Gewalt laut dieser Lektion mit Ihrem Selbstwert gemacht?	Ihn verdeckt, aber nicht genommen	Selbstwert muss man nicht verdienen und kann ihn nicht verlieren. Die Gewalt hat ihn verdeckt, nicht weggenommen.
2	Was ist KEINE der vier Quellen von Selbstvertrauen?	Nie Fehler machen	Selbstvertrauen wächst aus kleinen Erfolgen, neuen Fähigkeiten, unterstützenden Menschen und Selbstmitgefühl. Fehler sind normal.
3	Was ist der erste Schritt, um Ihre Stimme zurückzugewinnen?	Die eigenen Meinungen und Gefühle wahrnehmen	Die Schritte sind: wahrnehmen, ausdrücken, Grenzen setzen und entscheiden.
4	Was hat Marta geholfen, wieder Selbstvertrauen aufzubauen?	Beratung, eine Selbsthilfegruppe und kleine Schritte	Unterstützung, kleine Erfolge und Zeit haben Marta geholfen. Heute begleitet sie andere Frauen als Mentorin.
5	Was ist ein Beispiel für eine freundliche innere Stimme?	Ich habe einen Fehler gemacht und kann es noch einmal versuchen	Wer mit sich spricht wie mit einer Freundin, stärkt den Glauben an sich.



Resilienz, die bleibt

Hinweis zum Inhalt

Diese Lektion schaut nach vorn. Manche Gedanken können Gefühle wecken. Gehen Sie in Ihrem Tempo vor und erzählen Sie nur, was Sie möchten.

Resilienz heißt nicht, nie zu kämpfen. Es heißt, sich zu biegen, sich zu erholen und zu wachsen. Diese Lektion hilft Ihnen, Stärke aufzubauen, die bleibt, und einen einfachen Plan zu machen, damit Sie gut unterstützt bleiben.

Die Lektion auf einen Blick

- Erklären, was Resilienz ist und was nicht
- Die vier Säulen der Resilienz nennen
- Kleine tägliche Gewohnheiten wählen, die Sie stark halten
- Einen einfachen persönlichen Resilienzplan erstellen

Wichtige Begriffe

- Resilienz: Innere Widerstandskraft: schwere Zeiten durchstehen, sich biegen, ohne zu brechen, und danach wieder wachsen.
- Unterstützungsnetz: Die Menschen und Stellen, an die Sie sich wenden können: Familie, Freundinnen, Gruppen und Fachleute.
- Wohlbefinden: Sich in Körper und Seele wohlfühlen und den Alltag bewältigen können.
- Sinn: Das Gefühl dafür, was Ihnen wichtig ist und was Ihnen Gründe gibt weiterzumachen.
- Check-in: Ein kurzer, freundlicher Moment, um zu spüren, wie es Ihnen geht. Es ist kein Test.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Was Resilienz wirklich bedeutet	Stellen Sie die Idee in Frage, dass starke Frauen nie Hilfe brauchen. Zur Resilienz gehört, sich Unterstützung zu holen.
2	Nicht allein durchs Leben	Machen Sie eine Pause. Bitten Sie die Gruppe, still an eine Person oder einen Ort zu denken, die sie unterstützen.
3	Die Säulen der Resilienz	Die Säulen stützen sich gegenseitig. Wer sich um eine kümmert, stärkt oft auch die anderen.
4	Kleine Gewohnheiten, die Sie tragen	Bitten Sie jede Teilnehmerin, eine Gewohnheit zu wählen, die sie in der kommenden Woche schützen möchte. Klein und realistisch.
5	Ein sanfter Blick auf Ihr Wohlbefinden	Die Teilnehmerinnen antworten für sich. Feiern Sie jedes „Ja“; behandeln Sie jedes „noch nicht“ als sanften nächsten Schritt.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
6	Ihr Resilienzplan	Das führt zu Übung 4.7 und zum Tool „Mein Resilienzplan“ auf der FIRE-Website.
7	Nehmen Sie das mit	Eine Abschlussbotschaft aus dem Foliensatz der Partner. Danken Sie der Gruppe und erinnern Sie daran, wo es Unterstützung gibt.

Haben Sie es verstanden?

1. Was ist Resilienz? Erklären Sie es mit eigenen Worten.
2. Nennen Sie die vier Säulen der Resilienz.
3. Welche kleine Gewohnheit möchten Sie am meisten schützen, und warum?
4. Warum ist es ein Zeichen von Resilienz, früh um Hilfe zu bitten?

Übung 4.7: Ihr Resilienzplan

20 Min. · Allein

Bringen Sie das Modul in einem einfachen, persönlichen Plan zusammen, damit Sie stark und gut unterstützt bleiben.

1. Schritt 1 — Meine Menschen: Nennen Sie eine Person oder Stelle für jeden Teil Ihres Netzes: Familie, Freundinnen, Gruppen, Fachleute
2. Schritt 2 — Meine Gewohnheit: Wählen Sie eine tägliche Gewohnheit, die Sie schützen möchten
3. Schritt 3 — Mein Sinn: Schreiben Sie eine Sache auf, die Ihnen Sinn gibt und Sie weitermachen lässt
4. Schritt 4 — Meine frühen Zeichen: Notieren Sie ein frühes Zeichen, bei dem Sie sich Hilfe holen sollten; Entscheiden Sie, wen Sie an einem schweren Tag zuerst anrufen

Für die Kursleitung

Halten Sie Hilfsangebote vor Ort bereit für Frauen mit kleinem Netz. Pläne bleiben privat und sicher. Ist jemand sehr belastet oder erzählt von Gewalt, hören Sie zu, glauben Sie ihr, klären Sie ihre Sicherheit und bieten Sie Hilfskontakte und ein späteres Gespräch unter vier Augen an.

Reflexion 4.8: Nach vorn schauen

15 Min. · In der Gruppe

Sie haben in diesen Modulen einen langen Weg zurückgelegt. Diese letzte Reflexion schaut behutsam auf die Zukunft, die Sie gestalten.

1. Welche Stärke haben Sie auf diesem Weg an sich entdeckt?
2. Wie sieht ein hoffnungsvolles nächstes Kapitel für Sie aus?
3. Zu welchem ersten Schritt fühlen Sie sich bereit?



Für die Kursleitung

Schließen Sie herzlich ab und feiern Sie Fortschritte ohne Druck. Abschiede können Gefühle wecken: Lassen Sie Zeit und bieten Sie danach ein kurzes Gespräch an. Erzählt jemand von Gewalt oder scheint gefährdet, sprechen Sie unter vier Augen mit ihr und geben Sie Hilfskontakte weiter.

Interaktive Aktivität: Resilienz: Mythos oder Wahrheit?

Ordnen Sie jede Aussage zu. Ist sie ein Mythos über Resilienz oder die Wahrheit?

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Was ist Resilienz?	Sich biegen, ohne zu brechen, dann erholen und wachsen	Resilienz ist die Fähigkeit, schwere Zeiten durchzustehen, sich zu erholen und weiter zu wachsen.
2	Was schützt Resilienz am stärksten?	Unterstützende Beziehungen	Verbindung mit unterstützenden Menschen ist der größte Schutz für Resilienz.
3	Was ist eine der vier Säulen der Resilienz?	Sinn und Ziel	Die Säulen sind Verbindung, Selbstfürsorge, Sinn und Ziel sowie Selbstmitgefühl.
4	Wann ist es am besten, um Hilfe zu bitten?	Bei den ersten Anzeichen von Schwierigkeiten	Sich früh Hilfe zu holen, ist ein Kennzeichen von Resilienz, kein Versagen.
5	Wie gehen Sie beim Check-in mit einem „noch nicht“ um?	Als sanfte Einladung	Der Check-in ist kein Test. Jedes „noch nicht“ ist einfach eine Einladung.



Abschlussquiz Modul 4

#	Frage	Antwort	Warum
1	Wie beschreibt dieses Modul die Gefühle, die wirtschaftliche Gewalt auslösen kann?	Als normale Reaktion auf eine nicht normale Lage	Diese Gefühle sind normale menschliche Reaktionen, keine Fehler.
2	Was ist ein Grund, warum wirtschaftliche Gewalt so tief verletzt?	Sie greift Ihre Unabhängigkeit an	Geld hängt mit Freiheit und Wahl zusammen. Die Kontrolle darüber zu verlieren, verletzt das Selbstbild.
3	Wessen Schuld ist wirtschaftliche Gewalt?	Nur die der Person, die Gewalt ausgeübt hat	Die Verantwortung liegt nur bei der Person, die Gewalt ausgeübt hat.
4	Welche Idee zur Selbstfürsorge kostet nichts?	Langsames, tiefes Atmen	Atmen, Natur, kleine Freundlichkeiten und Nein sagen sind alle kostenlos.
5	Was sind die vier Schritte zum Erden?	Innehalten, atmen, wahrnehmen, sanft werden	Innehalten, atmen, wahrnehmen und sanft werden holen Sie in den Moment zurück.
6	Was ist ein Ruhe-Koffer?	Eine kleine Sammlung von Strategien für schwere Momente	Er enthält, was Ihnen hilft, eine Kontaktperson, kostenlose Selbstfürsorge und einen Schritt zum Erden.
7	Woher kommt Selbstvertrauen wirklich?	Aus kleinen Erfolgen, neuen Fähigkeiten, Halt und Selbstmitgefühl	Selbstvertrauen wächst Schritt für Schritt aus diesen vier Quellen.
8	Was hat Marta geholfen, wieder Selbstvertrauen aufzubauen?	Beratung, eine Selbsthilfegruppe und kleine Schritte	Unterstützung, kleine Erfolge und Zeit haben ihr geholfen. Heute begleitet sie andere Frauen als Mentorin.
9	Welche Aussage über Resilienz stimmt?	Sie wächst durch Unterstützung und Gewohnheiten	Resilienz ist keine feste Eigenschaft. Sie wächst durch Verbindung, Gewohnheiten und Freundlichkeit.
10	Wann ist die beste Zeit, um Hilfe zu bitten?	Bei den ersten Anzeichen von Schwierigkeiten	Sich früh Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Resilienz, kein Versagen.

