

MODUL 4

Die seelische Last bewältigen

Arbeitsheft

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

Ihr Name (oder ein Spitzname)	
Startdatum	
Gruppe oder Kursleitung	

So nutzen Sie dieses Arbeitsheft

- Machen Sie jede Übung nach der passenden Lektion. Haken Sie jeden Schritt ab, wenn Sie fertig sind.
- Ihre Antworten gehören Ihnen. Sie müssen sie niemandem zeigen.
- Sie können erfundene Namen und Zahlen verwenden. Sie müssen nie Ihre eigene Situation nehmen.
- Wenn etwas zu schwer wird, machen Sie eine Pause. Am Ende des Hefts steht, wo Sie Hilfe finden.

Was in diesem Heft steht

Code	Titel	Lektion	Zeit	Form
EX 4.1	Ein Brief voller Mitgefühl	L4.1	20 Min.	Allein
EX 4.2	Was wir tragen	L4.1	15 Min.	In der Gruppe
EX 4.3	Packen Sie Ihren Ruhe-Koffer	L4.2	20 Min.	Allein
EX 4.4	Erlaubnis zur Ruhe	L4.2	15 Min.	In der Gruppe
EX 4.5	Ihre Stärken-Liste	L4.3	20 Min.	Allein
EX 4.6	Die Stimme kehrt zurück	L4.3	15 Min.	In der Gruppe
EX 4.7	Ihr Resilienzplan	L4.4	20 Min.	Allein
EX 4.8	Nach vorn schauen	L4.4	15 Min.	In der Gruppe



ÜBUNG 4.1 · LEKTION 4.1: DIE SEELISCHEN FOLGEN

Ein Brief voller Mitgefühl

Zeit	20 Min.
Form	Allein
Was Sie erstellen	Ein kurzer, privater Brief voller Freundlichkeit an Sie selbst.

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

Ziele

- Freundlichkeit auf sich selbst richten
- Eine Notiz für schwere Tage schreiben

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Vorstellen (3 min)

- ☐ Stellen Sie sich eine liebe Freundin in Ihrer Lage vor, die fühlt wie Sie

Schritt 2 — Schreiben (10 min)

- ☐ Schreiben Sie ihr eine kurze Notiz
- ☐ Was soll sie wissen?

Schritt 3 — Wahrnehmen (3 min)

- ☐ Spüren Sie die Wärme und das Verständnis in Ihren Worten

Schritt 4 — Lesen und aufbewahren (4 min)

- ☐ 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

Ihre Notizen

Gut zu wissen



- Es gibt keinen richtigen Weg, ihn zu schreiben. Ein paar Zeilen reichen.
- Wenn Schreiben schwerfällt, können Sie die Worte auch laut sagen oder etwas malen.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe an eine gedachte Freundin in meiner Lage geschrieben
- ☐ Meine Worte sind freundlich und verständnisvoll
- ☐ Ich habe den Brief gelesen, als wäre er an mich geschrieben



Was wir tragen

Zeit	15 Min.
Form	In der Gruppe

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

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Packen Sie Ihren Ruhe-Koffer

Zeit	20 Min.
Form	Allein
Was Sie erstellen	Eine Karte mit Ihrem Ruhe-Koffer, privat aufbewahrt.

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

Ziele

- Strategien wählen, die Ihnen helfen
- Eine Karte für schwere Momente bereithalten

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Was hilft (6 min)

- ☐ Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihnen verlässlich helfen, ruhiger zu werden

Schritt 2 — Wer und was (5 min)

- ☐ Ergänzen Sie eine Person, an die Sie sich wenden können
- ☐ Ergänzen Sie eine kostenlose Selbstfürsorge, die Sie mögen

Schritt 3 — Im Moment selbst (4 min)

- ☐ Wählen Sie einen Schritt zum Erden, den Sie sich merken

Schritt 4 — Ihre Karte (5 min)

- ☐ Schreiben Sie Ihren Ruhe-Koffer auf eine kleine Karte
- ☐ Bewahren Sie sie sicher und privat auf

Ihre Notizen

Gut zu wissen



- Wählen Sie Dinge, die kostenlos und leicht sind.
- Sie können auch das Tool „Ruhe-Koffer“ auf der FIRE-Website nutzen.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe drei Dinge aufgeschrieben, die mich ruhiger machen
- ☐ Ich habe eine Person genannt, an die ich mich wenden kann
- ☐ Mein Ruhe-Koffer enthält eine kostenlose Selbstfürsorge und einen Schritt zum Erden



Erlaubnis zur Ruhe

Zeit	15 Min.
Form	In der Gruppe

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

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



ÜBUNG 4.5 · LEKTION 4.3: SELBSTVERTRAUEN UND STÄRKE

Ihre Stärken-Liste

Zeit	20 Min.
Form	Allein
Was Sie erstellen	Eine private Liste Ihrer Stärken und Ihrer Erfolge der letzten Zeit.

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

Ziele

- Die Stärken benennen, die Ihnen durch schwere Zeiten geholfen haben
- Kleine Erfolge der letzten Zeit erkennen

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Was Sie geschafft haben (6 min)

- ☐ Schreiben Sie drei schwere Dinge auf, die Sie durchgestanden haben
- ☐ Nutzen Sie nur wenige Worte für jedes

Schritt 2 — Die Stärke benennen (6 min)

- ☐ Nennen Sie zu jedem eine Stärke, die Sie dafür gebraucht haben

Schritt 3 — Mehr ergänzen (5 min)

- ☐ Ergänzen Sie eine Fähigkeit oder Eigenschaft, die andere an Ihnen schätzen
- ☐ Notieren Sie einen kleinen Erfolg aus der letzten Woche

Schritt 4 — Vorlesen (3 min)

- ☐ Lesen Sie sich die ganze Liste langsam vor, laut oder leise

Ihre Notizen

Gut zu wissen



- Die schweren Dinge müssen nichts mit Gewalt zu tun haben.
- Sie können auch das Tool „Meine Stärken“ auf der FIRE-Website nutzen.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe mindestens drei Stärken genannt
- ☐ Ich habe einen kleinen Erfolg aus letzter Zeit aufgeschrieben
- ☐ Ich habe mir meine Liste vorgelesen



Die Stimme kehrt zurück

Zeit	15 Min.
Form	In der Gruppe

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

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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

2. Welche Meinung oder welchen Wunsch möchten Sie freier äußern?

3. Was würden Sie anders machen, wenn Sie sich ganz vertrauen würden?



Ihr Resilienzplan

Zeit	20 Min.
Form	Allein
Was Sie erstellen	Ein kurzer persönlicher Resilienzplan, privat aufbewahrt.

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

Ziele

- Ihr Unterstützungsnetz aufzeichnen
- Planen, was Sie an einem schweren Tag tun

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Meine Menschen (6 min)

- ☐ Nennen Sie eine Person oder Stelle für jeden Teil Ihres Netzes: Familie, Freundinnen, Gruppen, Fachleute

Schritt 2 — Meine Gewohnheit (4 min)

- ☐ Wählen Sie eine tägliche Gewohnheit, die Sie schützen möchten

Schritt 3 — Mein Sinn (4 min)

- ☐ Schreiben Sie eine Sache auf, die Ihnen Sinn gibt und Sie weitermachen lässt

Schritt 4 — Meine frühen Zeichen (6 min)

- ☐ Notieren Sie ein frühes Zeichen, bei dem Sie sich Hilfe holen sollten
- ☐ Entscheiden Sie, wen Sie an einem schweren Tag zuerst anrufen

Ihre Notizen

Gut zu wissen



- Bewahren Sie den Plan dort auf, wo nur Sie ihn finden.
- Sie können auch das Tool „Mein Resilienzplan“ auf der FIRE-Website nutzen.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Mein Plan nennt mindestens eine Person oder Stelle, die ich kontaktieren kann
- ☐ Ich habe eine tägliche Gewohnheit gewählt
- ☐ Ich kenne mein frühes Zeichen und meinen ersten Kontakt



Nach vorn schauen

Zeit	15 Min.
Form	In der Gruppe

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

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Hier finden Sie Hilfe

Diese Angebote sind kostenlos und vertraulich. Sie können für sich selbst oder für eine Person anrufen, die Sie unterstützen.

Land	Telefon / web	Angebot	Kosten und Zeiten
Italien	1522	1522 Hilfetelefon gegen Gewalt und Stalking	kostenlos · rund um die Uhr
Italien	direcontrolaviolenza.it	D.i.Re – Netzwerk der Anti-Gewalt-Zentren in Italien	kostenlos
Italien	inps.it	Reddito di Libertà (Freiheitseinkommen)	
Italien	normattiva.it	Prozesskostenhilfe in Italien (patrocinio a spese dello Stato)	kostenlos
Italien	02 2327 2327	Telefono Amico Italia (Seelsorge-Telefon)	rund um die Uhr
Deutschland	116 016	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	kostenlos · rund um die Uhr
Deutschland	116 006	Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS	kostenlos
Deutschland	frauenhaus-suche.de	Frauenhaus-Suche	
Deutschland	frauen-gegen-gewalt.de	Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff)	kostenlos
Deutschland	0800 111 0 111	TelefonSeelsorge	kostenlos · rund um die Uhr
Deutschland	vz-schuldnerberatung.de	Anerkannte Schuldner- und Insolvenzberatung	
Deutschland	service.justiz.de	Beratungshilfe	
Deutschland	migrationsberatung.org	Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE)	kostenlos
Portugal	800 202 148	Informationsdienst für Betroffene häuslicher Gewalt	kostenlos · rund um die Uhr
Portugal	116 006	APAV-Opferhilfetelefon	kostenlos
Portugal	800 202 148	Nationales Hilfenetz für Betroffene häuslicher Gewalt (RNAVVD)	kostenlos · rund um die Uhr



Land	Telefon / web	Angebot	Kosten und Zeiten
Portugal	gov.pt	Rechtshilfe in Portugal (proteção jurídica)	kostenlos
Portugal	gov.pt	Unterstützungsnetz für Bankkundinnen (RACE)	kostenlos
Portugal	213 544 545	SOS Voz Amiga (Zuhörtelefon)	
Portugal	808 24 24 24	SNS 24 psychologische Beratung (Option 4)	rund um die Uhr
Portugal	808 257 257	Hilfetelefon für Migrantinnen (AIMA)	
In der ganzen EU	112	112 Europäische Notrufnummer	kostenlos · rund um die Uhr
In der ganzen EU	116 006	Hilfetelefon für Opfer von Straftaten (wo verfügbar)	

Im Notfall rufen Sie 112 an.

fire.elnlab.eu

