



MODUL 4

Die seelische Last bewältigen

Training für die wirtschaftliche Selbstständigkeit von Frauen • 4 Stunden



**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.



So funktioniert dieses Modul

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

4 h

Lernzeit

4

Lektionen

4

Übungen

4

Reflexionen

4

Sprachen

4.1

50 Min.

Die seelischen Folgen

Übung: EX 4.1 • EX 4.2

4.2

55 Min.

**Bewältigung und
Selbstfürsorge**

Übung: EX 4.3 • EX 4.4

4.3

55 Min.

**Selbstvertrauen und
Stärke**

Übung: EX 4.5 • EX 4.6

4.4

50 Min.

Resilienz, die bleibt

Übung: EX 4.7 • EX 4.8



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Lernziele

Am Ende dieses Moduls können Sie:



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.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



LEKTION 4.1 • 50 MIN.

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.

IN DIESER LEKTION

- Gefühle, die viele Frauen kennen
- Warum wirtschaftliche Gewalt so tief verletzt
- Wahrheiten, an denen Sie sich festhalten können

Modul 4 • Die seelische Last bewältigen



L4.1 Lernziele

Am Ende dieser Lektion können Sie:



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

DIESE LEKTION

L4.1

Dauer: 50 Min.

Übung: EX 4.1, EX 4.2

Quiz: 5 Fragen, 70 % zum Bestehen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Wichtige Begriffe

Die Wörter aus Lektion L4.1, einfach erklärt.

Seelische Folgen

Die Wirkung einer Erfahrung auf Ihre Gefühle, Ihre Kraft und Ihr Bild von sich selbst.

Scham

Ein schmerzhaftes Gefühl, mit Ihnen sei etwas falsch. Nach Gewalt ist sie meist unverdient.

Trauer

Die Traurigkeit nach einem Verlust: von Zeit, von Vertrauen oder von dem Leben, das wir uns erhofft hatten.

Angst

Ein starkes Gefühl von Sorge oder Furcht. Der Körper ist angespannt und kommt schwer zur Ruhe.

Selbstvorwürfe

Der Gedanke, dass das Geschehene Ihre Schuld war. Verantwortlich ist immer die Person, die Gewalt ausübt.

Mehr als ein Geldproblem



Bei wirtschaftlicher Gewalt geht es nicht nur um Geld. Kontrolle und Überwachung hinterlassen Spuren, die kein Kontoauszug zeigt.

- Viele Frauen spüren Sorge, Scham oder Erschöpfung noch lange nach der Gewalt
- Diese Gefühle sind kein Zeichen von Schwäche
- Sie zu benennen ist der erste Schritt, sie abzulegen



Gefühle, die viele Frauen kennen

Wenn Sie sich hier wiedererkennen, sind Sie nicht allein. Ein Gefühl zu benennen, nimmt ihm etwas Kraft.



Angst und Sorge

Ständige Sorge um Geld oder um seine Reaktion hält den Körper in Alarm. Abschalten ist schwer, selbst wenn Sie in Sicherheit sind.



Scham und Selbstvorwürfe

Täter wollen Frauen glauben lassen, es sei ihre Schuld. Diese Scham ist unverdient. Sie müssen sie nicht tragen.



Verlorenes Selbstvertrauen

Wer immer wieder hört, sie schaffe nichts, verliert den Glauben an sich. Selbstvertrauen kann Schritt für Schritt wachsen.



Trauer und Verlust

Es ist natürlich, um verlorene Zeit, verlorenes Vertrauen und das erhoffte Leben zu trauern. Trauer gehört zur Heilung.

Eine normale Reaktion

SIE SIND NICHT SCHULD

Diese Gefühle sind eine normale Reaktion auf eine nicht normale Lage. Sie sind kein Fehler an Ihnen.

Gefühle zu spüren heißt nicht, in ihnen festzustecken. Es ist der erste Schritt zur Heilung.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Warum wirtschaftliche Gewalt so tief verletzt



Was die Scham sagt und was stimmt

Die Scham spricht oft am lautesten. Diese Antworten kommen aus den Wahrheiten dieser Lektion.

A Die Scham sagt

- Ich habe es zugelassen
- Ich müsste längst darüber hinweg sein
- Um Hilfe bitten heißt, ich bin schwach

B Die Wahrheit ist

- Verantwortlich ist nur die Person, die Gewalt ausgeübt hat
- Für Heilung gibt es kein richtiges Tempo
- Sich Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke

Wahrheiten für Ihren Weg

Lesen Sie diese langsam. Sie sind wahr, auch wenn Sie sie noch nicht ganz glauben.



Es war nicht Ihre Schuld

Die Verantwortung für Gewalt liegt nur bei der Person, die sie ausgeübt hat, nie bei der Person, die sie erlebt hat.



Ihre Gefühle zählen

Wut, Trauer, Leere, Erleichterung: Was Sie fühlen, ist eine echte Reaktion. Es gibt kein richtiges oder falsches Fühlen.



Hilfe brauchen ist menschlich

Sich Hilfe zu holen zeigt Stärke und Selbstachtung. Jeder Mensch braucht manchmal Unterstützung.



Heilung ist möglich

Mit Zeit, Unterstützung und Freundlichkeit zu sich selbst erholen sich Frauen und blühen wieder auf. Auch Sie können das.

Achten Sie beim Lernen auf sich



Über Gefühle zu sprechen, kann starke Emotionen wecken. Das ist in Ordnung. Sie entscheiden, wie viel Sie teilen und wann Sie eine Pause machen.

- Machen Sie eine Pause oder atmen Sie ein paar Mal langsam, wann immer Sie möchten
- Sprechen Sie nach der Sitzung mit einer Person, der Sie vertrauen
- Bleiben die Gefühle schwer, können Beratung oder ein Hilfetelefon helfen

Sie müssen das nicht allein tragen

Diese Angebote sind kostenlos und vertraulich. Sie hören zu, unterstützen Sie und helfen Ihnen, weitere Hilfe zu finden.

ITALIEN

02 2327 2327

Telefono Amico Italia (Seelsorge-Telefon)

Ehrenamtliche hören zu, wenn Sie sich allein fühlen, täglich rund um die Uhr. Dienst kostenlos, nur normale Anruferkosten. WhatsApp 18–21 Uhr.

rund um die Uhr

DEUTSCHLAND

0800 111 0 111

TelefonSeelsorge

Kostenlos, anonym, rund um die Uhr in Krisen. Auch 0800 111 0 222 oder 116 123, Chat oder Mail. Auf Deutsch.

kostenlos • rund um die Uhr

PORTUGAL

213 544 545

SOS Voz Amiga (Zuhörtelefon)

Anonymes Zuhören, wenn Sie sich allein oder traurig fühlen. Täglich 15:30–0:30 Uhr. Normale Anruferkosten.

IN DER GANZEN EU

116 006

Hilfetelefon für Opfer von Straftaten (wo verfügbar)

EU-Nummer für Opfer von Straftaten. Aktiv in Deutschland und Portugal. In Italien kein Dienst unter 116 006: 1522 anrufen, in Gefahr 112.



Im Notfall rufen Sie 112 an.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Haben Sie es verstanden?

Versuchen Sie, diese Fragen mit eigenen Worten zu beantworten.



Nennen Sie zwei Gefühle, die wirtschaftliche Gewalt hinterlassen kann.



Warum nennt man diese Gefühle eine normale Reaktion auf eine nicht normale Lage?



Nennen Sie zwei Gründe, warum wirtschaftliche Gewalt so tief verletzen kann.



Welche Wahrheit aus dieser Lektion würden Sie einer Freundin sagen, und warum?



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



L4.1 Das Wichtigste

Merken Sie sich diese fünf Punkte für die nächste Lektion.



Wirtschaftliche Gewalt ist eine seelische Erfahrung, nicht nur eine finanzielle.



Angst, Scham, verlorenes Selbstvertrauen und Trauer sind normale Reaktionen.



Sie verletzt tief: Sie greift die Freiheit an, bleibt verborgen und zermürbt.



Gewalt ist nie die Schuld der Person, die sie erlebt hat.



Ihre Gefühle zählen, Hilfe brauchen ist menschlich, und Heilung ist möglich.



Jetzt in die Praxis

Schließen Sie die Lektion auf der FIRE-Lernplattform oder in Ihrer Gruppe ab.



INTERAKTIVE AKTIVITÄT

**Die Scham sagt,
die Wahrheit
antwortet**

Auf der Plattform • etwa 10
Minuten



ÜBUNG 4.1

**Ein Brief voller
Mitgefühl**

20 Min. • Allein



REFLEXION 4.2

Was wir tragen

15 Min. • In der Gruppe •
Privat: Nur Sie sehen Ihre
Antworten



QUIZ ZUR LEKTION

**5 Multiple-
Choice-Fragen**

70 % zum Bestehen • beliebig
oft wiederholbar



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



LEKTION 4.2 • 55 MIN.

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.

IN DIESER LEKTION

- Gesunde Wege der Bewältigung
- Selbstfürsorge, die nichts kostet
- Sich in schweren Momenten erden
- Was Kraft kostet und was Kraft gibt

Modul 4 • Die seelische Last bewältigen



L4.2 Lernziele

Am Ende dieser Lektion können Sie:



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

DIESE LEKTION

L4.2

Dauer: 55 Min.

Übung: EX 4.3, EX 4.4

Quiz: 5 Fragen, 70 % zum Bestehen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Wichtige Begriffe

Die Wörter aus Lektion L4.2, einfach erklärt.

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.



Gesunde Wege der Bewältigung

Es hilft, ein paar verlässliche Dinge zu haben, zu denen Sie greifen können. Passen Sie sie an sich an.



Verbindung

Mit einer Vertrauensperson oder mit Menschen zu reden, die verstehen, lindert Einsamkeit. Das schützt besonders stark.



Tagesablauf

Regelmäßige Mahlzeiten, Schlaf und ein kurzer Spaziergang geben Halt, wenn das Leben unsicher wirkt.



Bewegung und Ruhe

Sanfte Bewegung löst Anspannung, echte Ruhe gibt Kraft. Beides sind Bedürfnisse, kein Luxus.



Professionelle Hilfe

Beratung und Fachstellen bieten einen sicheren, vertraulichen Raum. Sie zu nutzen, ist eine kluge Entscheidung.

Wann Sie mehr Unterstützung brauchen



Selbstfürsorge hilft, aber manchmal reicht sie allein nicht. Sich früh Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke.

- Schwere Gefühle werden auch nach mehreren Wochen nicht leichter
- Schlafen, Essen oder der Alltag fallen sehr schwer
- Sie denken daran, sich etwas anzutun: Holen Sie sofort Hilfe



Selbstfürsorge ist kostenlos

KOSTET NICHTS

Bei Selbstfürsorge geht es nicht ums Geldausgeben. Es geht darum, sich selbst mit Fürsorge und Respekt zu behandeln.

Kleine Gesten sagen Ihnen etwas Wichtiges: Sie sind wichtig.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Vier kostenlose Wege, für sich zu sorgen

Sie kosten nichts und gehen fast überall.



Zeit in der Natur

Ein Spaziergang, Zeit unter Bäumen oder am Wasser oder ein Platz im Tageslicht kann den Kopf beruhigen.



Atmen und Stille

Ein paar Minuten langsames, tiefes Atmen können rasende Gedanken beruhigen und Stress lindern.



Kleine Freundlichkeiten

Ein warmes Getränk, ein Lieblingslied, ein ruhiger Moment: kleine Gesten der Freundlichkeit zu sich selbst.



Nein sagen

Sanfte Grenzen schützen Ihre Zeit und Kraft. Das dürfen Sie.

Sich erden, wenn es schwer ist

Wenn Angst aufsteigt, holen diese Schritte Sie in den Moment zurück. Sie dauern nur ein paar Minuten.

1



Innehalten

Halten Sie an und bemerken Sie, dass Sie überfordert sind. Es zu benennen, nimmt dem Gefühl etwas Kraft.

2



Atmen

Atmen Sie langsam ein, halten Sie sanft an und atmen Sie dann länger aus als ein.

3



Wahrnehmen

Nennen Sie ein paar Dinge, die Sie gerade sehen, hören und berühren können.

4



Sanft werden

Sagen Sie sich einen freundlichen Satz, z. B. „Das ist schwer, und ich gebe mein Bestes.“



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE - Financial Resilience - Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Was Kraft kostet und was Kraft gibt

Achten Sie ohne Urteil darauf, wohin Ihre Kraft geht. Gehen Sie dann ein wenig mehr zu dem, was Ihnen guttut.



Kostet oft Kraft

- Schwere Momente allein immer wieder durchgehen
- Sich von Menschen zurückziehen
- Harte Selbstkritik
- Immer beschäftigt, nie Pause
- Den eigenen Weg mit anderen vergleichen



Gibt oft Kraft

- Mit einer sicheren Person reden
- Sanfter Kontakt zu Menschen, denen Sie wichtig sind
- Freundlich mit sich selbst sprechen
- Echte Ruhe und kleine Freuden
- Das eigene Tempo achten



Ihr Ruhe-Koffer



In einem schweren Moment ist klares Denken schwer. Ein kleiner Ruhe-Koffer, im Voraus gepackt, nimmt Ihnen das Nachdenken ab.

- Drei Dinge, die Ihnen helfen, ruhiger zu werden
- Eine Person, an die Sie sich wenden können
- Eine kostenlose Geste der Selbstfürsorge und ein Schritt zum Erden



Haben Sie es verstanden?

Versuchen Sie, diese Fragen mit eigenen Worten zu beantworten.



Nennen Sie zwei gesunde Wege, mit Stress umzugehen.



Nennen Sie zwei Beispiele für Selbstfürsorge, die nichts kostet.



Was sind die vier Schritte zum Erden?



Wann ist es gut, sich professionelle Unterstützung zu holen?

L4.2 Das Wichtigste

Merken Sie sich diese fünf Punkte für die nächste Lektion.



Gesunde Bewältigung: Verbindung, Tagesablauf, Bewegung, Ruhe und Unterstützung.



Selbstfürsorge muss nichts kosten: Natur, Atmen, Freundlichkeit, Nein sagen.



Erden (innehalten, atmen, wahrnehmen, sanft werden) beruhigt den Körper.



Lenken Sie Ihre Kraft sanft zu dem, was Ihnen guttut.



Bleiben schwere Gefühle, ist es eine Stärke, sich Hilfe zu holen.



Jetzt in die Praxis

Schließen Sie die Lektion auf der FIRE-Lernplattform oder in Ihrer Gruppe ab.



INTERAKTIVE AKTIVITÄT

Packen Sie Ihren Ruhe-Koffer

Auf der Plattform • etwa 10
Minuten



ÜBUNG 4.3

Packen Sie Ihren Ruhe-Koffer

20 Min. • Allein



REFLEXION 4.4

Erlaubnis zur Ruhe

15 Min. • In der Gruppe •
Privat: Nur Sie sehen Ihre
Antworten



QUIZ ZUR LEKTION

5 Multiple- Choice-Fragen

70 % zum Bestehen • beliebig
oft wiederholbar



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



LEKTION 4.3 • 55 MIN.

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.

IN DIESER LEKTION

- Ihren eigenen Wert wiederfinden
- Woher Selbstvertrauen wirklich kommt
- Ihre Stimme zurückgewinnen
- Martas Geschichte aus Portugal

Modul 4 • Die seelische Last bewältigen



L4.3 Lernziele

Am Ende dieser Lektion können Sie:



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

DIESE LEKTION

L4.3

Dauer: 55 Min.

Übung: EX 4.5, EX 4.6

Quiz: 5 Fragen, 70 % zum Bestehen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Wichtige Begriffe

Die Wörter aus Lektion L4.3, einfach erklärt.

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.



Ihr Wert gehört Ihnen

IHR WERT

Selbstwert muss man nicht verdienen, und man kann ihn nicht verlieren. Die Gewalt hat Ihnen verdeckt, aber nicht genommen.

Diese Lektion hilft Ihnen, den Weg zurück zu ihm zu finden.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Den eigenen Wert wiederfinden

Diese vier Übungen helfen Ihnen, den Weg zurück zu Ihrem Wert zu finden.



Die Lügen hinterfragen

Die verletzenden Dinge, die man Ihnen gesagt hat, sagen mehr über den Täter als über Sie. Bemerken und hinterfragen Sie sie.



Ihre Stärken sehen

Sie haben etwas Schweres durchgestanden. Das brauchte Mut, Können und Ausdauer. Erkennen Sie das an.



Freundlich mit sich reden

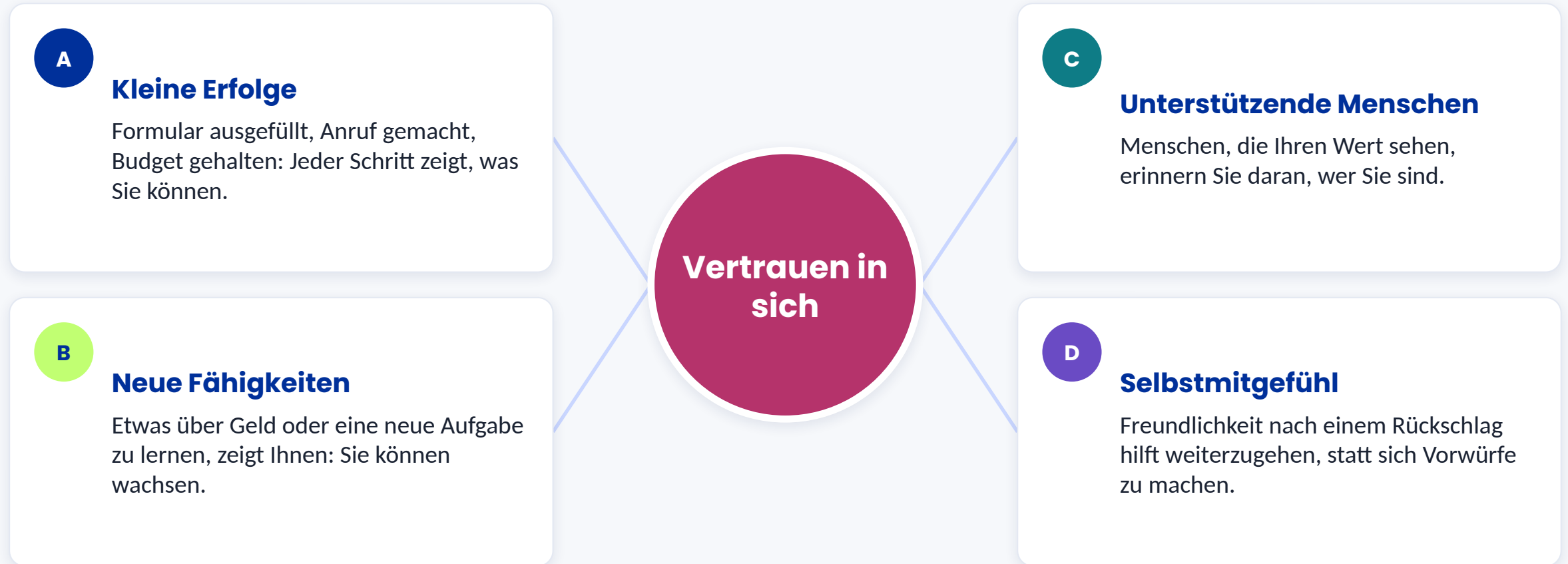
Sprechen Sie mit sich wie mit einer Freundin. Eine freundlichere innere Stimme stärkt den Glauben an sich.



Kleine Entscheidungen treffen

Was Sie essen, wohin Sie gehen: Jede kleine Entscheidung, der Sie vertrauen, gibt Ihnen ein Stück Kontrolle zurück.

Woher Selbstvertrauen wirklich kommt



Von der harten zur freundlichen inneren Stimme

Wie Sie mit sich sprechen, prägt, wie Sie sich fühlen. Probieren Sie eine freundlichere Version.

A Harte Stimme

- Ich kann nicht mit Geld umgehen
- Ich mache immer alles falsch
- Allein schaffe ich das nicht

B Freundliche Stimme

- Ich lerne noch, und ich schaffe mehr, als ich denke
- Ich habe einen Fehler gemacht und kann es noch einmal versuchen
- Ich schaffe das, mit Unterstützung



Ihre Stimme zurückgewinnen

Gewalt bringt oft zum Schweigen. Wieder zu lernen, dass Ihre Gedanken und Wünsche zählen, braucht Zeit.

1



Wahrnehmen

Bemerken Sie Ihre eigenen Meinungen, Vorlieben und Gefühle. Sie sind noch da.

2



Ausdrücken

Üben Sie, sie auf kleine, sichere Weise zu sagen, bei Menschen, denen Sie vertrauen.

3



Grenzen setzen

Sagen Sie, was für Sie in Ordnung ist und was nicht. Mit Übung fällt das immer leichter.

4



Entscheiden

Treffen Sie Entscheidungen, die wirklich Ihre sind. Jede zeigt: Ihre Stimme zählt.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Marta findet ihre Stimme

FALLBEISPIEL • PORTUGAL

Marta



Was passiert ist

Jahrelang hörte Marta, sie könne „nicht mit Geld umgehen“ und schaffe nichts allein. Sie fing an, es zu glauben. Nach der Trennung traute sie sich kaum noch kleine Entscheidungen zu.

Was sich verändert hat

Mit Beratung bei einer Stelle vor Ort und einer Selbsthilfegruppe begann sie mit winzigen Entscheidungen, dann kamen ein Budgetkurs und ein Teilzeitjob. Zwei Jahre später begleitet sie andere Frauen als Mentorin.

DENKEN SIE DARÜBER NACH

- Was gab Marta Vertrauen zurück?
- Warum zuerst kleine Entscheidungen?
- Wie kam ihr Selbstvertrauen zurück?

In Portugal bieten Stellen wie APAV und CIG Beratung und Unterstützung.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Selbstvertrauen wächst durch Handeln



Martas Selbstvertrauen kam nicht mit einem Sprung zurück. Es kam durch Unterstützung, kleine Erfolge und Zeit. Erholung ist möglich.

- Treffen Sie heute eine kleine Entscheidung
- Bemerkten Sie sie und erkennen Sie sie an
- Lassen Sie Menschen, die Sie unterstützen, Ihre Fortschritte sehen



Haben Sie es verstanden?

Versuchen Sie, diese Fragen mit eigenen Worten zu beantworten.



Warum sagt diese Lektion, dass man Selbstwert nicht verdient oder verliert?



Nennen Sie zwei der vier Quellen von Selbstvertrauen.



Was sind die vier Schritte, um Ihre Stimme zurückzugewinnen?



Was hat Marta geholfen, wieder Selbstvertrauen aufzubauen?



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



L4.3 Das Wichtigste

Merken Sie sich diese fünf Punkte für die nächste Lektion.



Ihr Wert gehört zu Ihnen: Die Gewalt hat ihn verdeckt, aber nie genommen.



Selbstvertrauen wächst aus kleinen Erfolgen, neuen Fähigkeiten, Halt und Selbstmitgefühl.



Eine freundlichere innere Stimme stärkt den Glauben an sich.



Ihre Stimme zurückgewinnen: wahrnehmen, ausdrücken, Grenzen setzen, entscheiden.



Mit Unterstützung und Zeit kommt Selbstvertrauen zurück, wie bei Marta.



Jetzt in die Praxis

Schließen Sie die Lektion auf der FIRE-Lernplattform oder in Ihrer Gruppe ab.



INTERAKTIVE AKTIVITÄT

Kleine Schritte, starke Stimme

Auf der Plattform • etwa 10
Minuten



ÜBUNG 4.5

Ihre Stärken-Liste

20 Min. • Allein



REFLEXION 4.6

Die Stimme kehrt zurück

15 Min. • In der Gruppe •
Privat: Nur Sie sehen Ihre
Antworten



QUIZ ZUR LEKTION

5 Multiple- Choice-Fragen

70 % zum Bestehen • beliebig
oft wiederholbar



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



LEKTION 4.4 • 50 MIN.

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.

IN DIESER LEKTION

- Was Resilienz wirklich bedeutet
- Die vier Säulen der Resilienz
- Kleine Gewohnheiten, die Sie tragen
- Ein sanfter Blick auf Ihr Wohlbefinden

Modul 4 • Die seelische Last bewältigen



L4.4 Lernziele

Am Ende dieser Lektion können Sie:



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

DIESE LEKTION

L4.4

Dauer: 50 Min.

Übung: EX 4.7, EX 4.8

Quiz: 5 Fragen, 70 % zum Bestehen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Wichtige Begriffe

Die Wörter aus Lektion L4.4, einfach erklärt.

Resilienz

Innere Widerstandskraft: schwere Zeiten durchstehen, sich biegen, ohne zu brechen, und danach wieder wachsen.

Wohlbefinden

Sich in Körper und Seele wohlfühlen und den Alltag bewältigen können.

Check-in

Ein kurzer, freundlicher Moment, um zu spüren, wie es Ihnen geht. Es ist kein Test.

Unterstützungsnetz

Die Menschen und Stellen, an die Sie sich wenden können: Familie, Freundinnen, Gruppen und Fachleute.

Sinn

Das Gefühl dafür, was Ihnen wichtig ist und was Ihnen Gründe gibt weiterzumachen.



Was Resilienz wirklich bedeutet



Resilienz heißt nicht, hart zu sein oder nie zu kämpfen. Es ist die Fähigkeit, sich zu biegen, ohne zu brechen, sich dann zu erholen und weiter zu wachsen.

- Sie ist keine feste Eigenschaft: Man kann sie aufbauen
- Auch resiliente Menschen spüren Schmerz und haben schwere Tage
- Jeder Teil davon lässt sich stärken, ab heute



Nicht allein durchs Leben

GEMEINSAM STARK

Resilienz heißt nicht, alles allein zu schaffen. Es heißt, genug Unterstützung zu haben, um dem Leben zu begegnen.

Resilienz heißt, sich nach jedem Fall zu erholen, zu lernen und zu wachsen.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Die Säulen der Resilienz



Kleine Gewohnheiten, die Sie tragen

Resilienz steckt mehr in kleinen, wiederholten Entscheidungen als in großen Momenten.

1



In Kontakt bleiben

Halten Sie regelmäßig Kontakt zu Menschen, die Sie unterstützen, auch kurz und schon vor einer Krise.

2



Sanfte Routinen pflegen

Ein ruhiger Rhythmus aus Schlaf, Mahlzeiten, Bewegung und Pausen gibt Ihren Tagen Halt.

3



Fortschritte sehen

Achten Sie darauf, wie weit Sie gekommen sind, nicht nur darauf, wie weit der Weg noch ist.

4



Früh um Hilfe bitten

Melden Sie sich bei den ersten Anzeichen von Schwierigkeiten. Das ist Resilienz, kein Versagen.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE - Financial Resilience - Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Ein sanfter Blick auf Ihr Wohlbefinden

Nutzen Sie das ab und zu als freundlichen Check-in, nicht als Test. Jedes „noch nicht“ ist eine Einladung.

Bereich	Fragen Sie sich
Verbindung	Habe ich jemanden, mit dem ich offen reden kann? Weiß ich, wo ich Unterstützung finde?
Ruhe	Schlafe ich in den meisten Nächten genug? Kann ich mich manchmal ohne schlechtes Gewissen ausruhen?
Körper	Bewege ich meinen Körper so, dass es sich gut anfühlt?
Freundlichkeit	Spreche ich mit etwas Freundlichkeit zu mir? Bemerke ich meine Fortschritte?
Hoffnung	Gibt es kleine Dinge, auf die ich mich freue?

Ihr Resilienzplan

Ein einfacher, persönlicher Plan bringt dieses Modul zusammen.



Meine Menschen

Eine Person oder Stelle für jeden Teil Ihres Unterstützungsnetzes.



Gewohnheit und Sinn

Eine tägliche Gewohnheit, die Sie schützen, und eine Sache, die Sie weitermachen lässt.



Meine frühen Zeichen

Ein Zeichen, bei dem Sie sich Hilfe holen, und Ihr erster Anruf an einem schweren Tag.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Nehmen Sie das mit



Sie sind nicht, was Ihnen passiert ist. Sie sind, wer Sie werden wollen.

- Sie haben wirtschaftliche Gewalt und ihre Folgen benannt
- Sie haben Fähigkeiten aufgebaut, Ihre Rechte kennengelernt und für sich gesorgt
- Jeder Schritt zählt, für Sie und für die Frauen an Ihrer Seite



Haben Sie es verstanden?

Versuchen Sie, diese Fragen mit eigenen Worten zu beantworten.



Was ist Resilienz? Erklären Sie es mit eigenen Worten.



Nennen Sie die vier Säulen der Resilienz.



Welche kleine Gewohnheit möchten Sie am meisten schützen, und warum?



Warum ist es ein Zeichen von Resilienz, früh um Hilfe zu bitten?

L4.4 Das Wichtigste

Merken Sie sich diese fünf Punkte für die nächste Lektion.



Resilienz heißt sich biegen, erholen und wachsen, nicht nie zu kämpfen.



Sie ruht auf Verbindung, Selbstfürsorge, Sinn und Selbstmitgefühl.



Kleine tägliche Gewohnheiten halten sie stark: Kontakt halten, Routinen pflegen.



Sehen Sie Ihre Fortschritte und bitten Sie früh um Hilfe.



Für Ihr Wohlbefinden zu sorgen, hört nie auf, und jeder Schritt zählt.



Jetzt in die Praxis

Schließen Sie die Lektion auf der FIRE-Lernplattform oder in Ihrer Gruppe ab.



INTERAKTIVE AKTIVITÄT

Resilienz: Mythos oder Wahrheit?

Auf der Plattform • etwa 10
Minuten



ÜBUNG 4.7

Ihr Resilienzplan

20 Min. • Allein



REFLEXION 4.8

Nach vorn schauen

15 Min. • In der Gruppe •
Privat: Nur Sie sehen Ihre
Antworten



QUIZ ZUR LEKTION

5 Multiple- Choice-Fragen

70 % zum Bestehen • beliebig
oft wiederholbar



Kofinanziert von der
Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Hier finden Sie Hilfe

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

ITALIEN

1522

1522 Hilfetelefon gegen Gewalt und Stalking

Kostenlos, rund um die Uhr. Auf Italienisch, Englisch, Französisch, Spanisch, Arabisch, Deutsch. Auch Chat und App.

kostenlos • rund um die Uhr

DEUTSCHLAND

116 016

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Kostenlos, anonym, rund um die Uhr. Dolmetscherinnen in vielen Sprachen und Gebärdensprache. Chat (täglich 12 – 20 Uhr) und E-Mail auf Deutsch.

kostenlos • rund um die Uhr

PORTUGAL

800 202 148

Informationsdienst für Betroffene häuslicher Gewalt

Kostenlos, rund um die Uhr, vertraulich: Information und Vermittlung. Auch SMS an 3060 oder E-Mail violencia@cig.gov.pt.

kostenlos • rund um die Uhr

IN DER GANZEN EU

116 006

Hilfetelefon für Opfer von Straftaten (wo verfügbar)

EU-Nummer für Opfer von Straftaten. Aktiv in Deutschland und Portugal. In Italien kein Dienst unter 116 006: 1522 anrufen, in Gefahr 112.



Im Notfall rufen Sie 112 an.



Kofinanziert von der Europäischen Union

FIRE • Financial Resilience • Modul 4: Die seelische Last bewältigen

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.



Zusammenfassung des Moduls

Was Sie nach Modul 4 können

- ✓ Sie verstehen die seelische Last wirtschaftlicher Gewalt. Es war nie Ihre Schuld.
- ✓ Sie kennen freundliche, praktische Wege, im Alltag gut für sich zu sorgen.
- ✓ Sie können Schritt für Schritt Selbstvertrauen aufbauen und Ihre Stimme zurückgewinnen.
- ✓ Sie stärken Ihre Resilienz durch Kontakte, Gewohnheiten, Sinn und Selbstmitgefühl.
- ✓ Sie wissen: Um Hilfe zu bitten ist eine Stärke. Und Sie wissen, wo Sie Hilfe finden.

WIE ES WEITERGEHT

Nutzen Sie weiter die FIRE-Tools, Ihr Unterstützungsnetz und Hilfsangebote vor Ort. Schließen Sie alle vier Module ab, um Ihr FIRE-Zertifikat zu erhalten.

Machen Sie das Abschlussquiz (70 % zum Bestehen) und erhalten Sie Zertifikat und Badge für Modul 4.



ENDE VON MODUL 4

Danke, dass Sie mit FIRE gelernt haben

Weiter auf der FIRE-Lernplattform: 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