



# Es gibt Hoffnung für mich

Ein interaktives Arbeitsheft zur Verarbeitung von Traumata  
Phyllis Kilbourn, PhD

# Es gibt Hoffnung für mich

*Ein interaktives Arbeitsheft zur Verarbeitung von Traumata*

**Eine Veröffentlichung von Crisis Care Training International**

Phyllis Kilbourn, PhD

Copyright © 2016

by Crisis Care Training International (CCTI)

a ministry of WEC International

Fort Washington PA USA

All rights reserved



Printed in the United States of America

Editor: Kim Soper

Graphic Designer: Lori Stevens

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from the Holy Bible; New International Version@,

© Copyright The Lockman Foundation 1978.

Used by permission.



Crisis Care Training International

PO Box 517

Fort Mill SC 29716

Phone: 803-548-2811

E-mail: [info@crisiscaretraining.org](mailto:info@crisiscaretraining.org)

Website: [www.crisiscaretraining.org](http://www.crisiscaretraining.org)

# Dieses Arbeitsheft gehört:



Datum: \_\_\_\_\_

Dieses Arbeitsheft habe ich von jemanden erhalten,  
der möchte, dass ich weiß, dass ich etwas ganz  
Besonderes bin, und dass Gott mich liebt und einen  
wunderbaren Plan für mein Leben hat.

Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe.  
Ich, der Herr, habe Frieden für euch im Sinn und  
will euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch  
wieder Zukunft und Hoffnung. Mein Wort gilt!

Jeremia 29, 11





# Das bin ich!

Wie siehst du  
dich selbst?

Zeichne ein Bild

Erstelle eine Liste von  
Wörtern, die dich  
beschreiben

Verwende eine Analogie

Die "Ich" Liste

## Ich bin wie...

(Z.B. Ich bin wie ein Tiger, weil ich  
innerlich vor Zorn tobe)

Ich bin wie...

---

---

---

---

---

---

# Meine Lieblingsdinge



Geburtstagsereinerungen



Tiere



Ein Lieblingsbuch  
oder Film



Ein Lied oder eine  
Musikrichtung



Meine  
Lieblingsfarbe



Jahreszeit oder  
Wetter



Mein(e) beste(r)  
Freund(in)



Mein  
Lieblingsessen



Sportart oder  
Aktivitäten im  
Freien

»Hab keine Angst, Israel, denn ich habe  
dich erlöst! Ich habe dich bei deinem  
Namen gerufen, du gehörst zu mir.  
Jesaja 43,1 (Hoffnung für alle)

# Gott wird mir helfen

Gott hat dich erschaffen. Er liebt dich. Er sorgt sich um deine Familie und deine Umstände.

Gott hat Interesse daran, dir zu helfen, deine Schwierigkeiten zu überwinden.

Der Herr hilft mir,  
ich brauche mich vor nichts und  
niemandem zu fürchten.

Hebräer 13,6

Schreibe 3-5  
Dinge auf,  
die zeigen,  
wie Gott  
sich um dich  
kümmert.

1

2

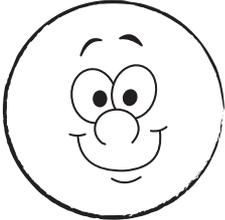
3

4

5

# Vor und nach dem Ereignis

Mache ein ✗ neben dem Gesicht, dass beschreibt, wie du dich vor dem Ereignis gefühlt hast. Make ein ✓ neben dem Gesicht, dass beschreibt, wie du dich nach dem Ereignis gefühlt hast.



Fröhlich



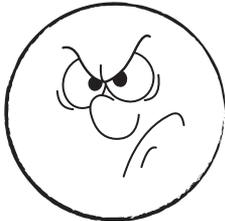
Traurig



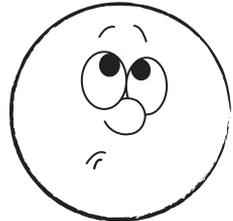
Ängstlich



Zornig



Frustriert



Verwirrt

---

---

---

---

---

---

---

---

Beschreibe, welche anderen Gedanken oder Gefühle du vor oder nach dem Ereignis hattest.

# Gott versteht meine Gefühle

Gab es eine Zeit, als du zornig warst wegen dem,  
was dir passiert ist?



Schreibe fünf  
Wörter oder eine  
kurze Beschreibung  
auf, die beschreiben,  
wie du dich gefühlt  
hast.

---

---

---

---

---

---

---

---

Kreise die Wörter in der untenstehenden Liste ein, die deine  
Gefühle am besten beschreiben.

Sauer

Verängstigt

Bitter

Erstarrt

Nervös

Panisch

Weinerlich

Schreiend

Das Gefühl, etwas schlagen zu wollen

Wütend

Besorgt

Wutentbrannt

Gekränkt

Ängstlich

mit dem Fuß stampfend

Egal, wie du dich gefühlt hast – es war okay!!

# Dinge, die ich verloren habe

Verluste können mehr als nur greifbare Dinge sein

Freunde

Familie

Träume


Greifbare Dinge

Anderes


Glücklich sind, die Trauernde, denn sie werden Trost finden.. Matthäus 5,4

# An Familienangehörige und Freunde gedenken

Schreibe die Namen von Familienangehörigen und Freunden auf, an die du gedenken möchtest.



An was erinnerst du dich gerne? Schreibe etwas über eine der Personen, die du oben genannt hast.

---

---

---

---

# Gott kümmert sich um mich

Auch wenn Verluste Gefühle der Traurigkeit, Angst, Zorn oder andere Gefühle in mir hervorbringen, kann das Wissen, dass Gott sich um mich kümmert, mir helfen, meine Sicht auf das Leben zu verändern.

Schreibe 3-5 Dinge auf, die zeigen, dass Gott sich um dich kümmert.  
Als Alternative kannst du auch ein Bild malen.

---

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---





# Positive Dinge, die ich tun kann



Wenn wir traurig sind, gibt es einige Dinge, die wir tun können, damit wir uns besser fühlen und um die Richtung unserer Gedanken zu verändern.

Kreise die Dinge, in der untenstehenden Liste ein, die du am meisten magst.

Zeichnen

Tagebuch schreiben

Spaziergehen

Musik anhören

Zeit mit guten  
Freunden verbringen

Beten

Lesen

Eine vertrauenswürdige  
Person um Hilfe bitten

**Schreibe deine eigenen Gedanken oder Ideen auf, von Dingen, die dir helfen, deine Gedanken umzulenken.**

---

---

---

---

---

---

---

---

Deshalb wünsche ich für euch alle, dass Gott, der diese Hoffnung schenkt, euch in eurem Glauben mit großer Freude und vollkommenem Frieden erfüllt, damit eure Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes wachse.

Römer 15, 13

# Gesprächsseite

Sorgen drücken einen Menschen nieder,  
aber freundliche Worte richten ihn wieder auf.

Sprüche 12, 25

Während du den anderen  
zuhörst, notiere oder zeichne die  
neuen Ideen auf, die dir in der Zukunft  
vielleicht helfen können, deine Gedanken  
umzuleiten und dir zu helfen, dich besser zu fühlen.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Meine Geschichte erzählen

Wem würdest du am liebsten deine Geschichte erzählen?

Beschreibe die Person, die dir zuhört und wo du ihr am liebsten deine Geschichte erzählen möchtest.

Oder zeichne ein Bild von der Szene.

---

---

---

---

---

---

---

---



# Jesus, unsere Hilfe in der Not



Schreibe ein Lieb, Gedicht oder Gebet, dass davon spricht, wie Jesus dir im Umgang mit deinen Gefühlen helfen kann.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

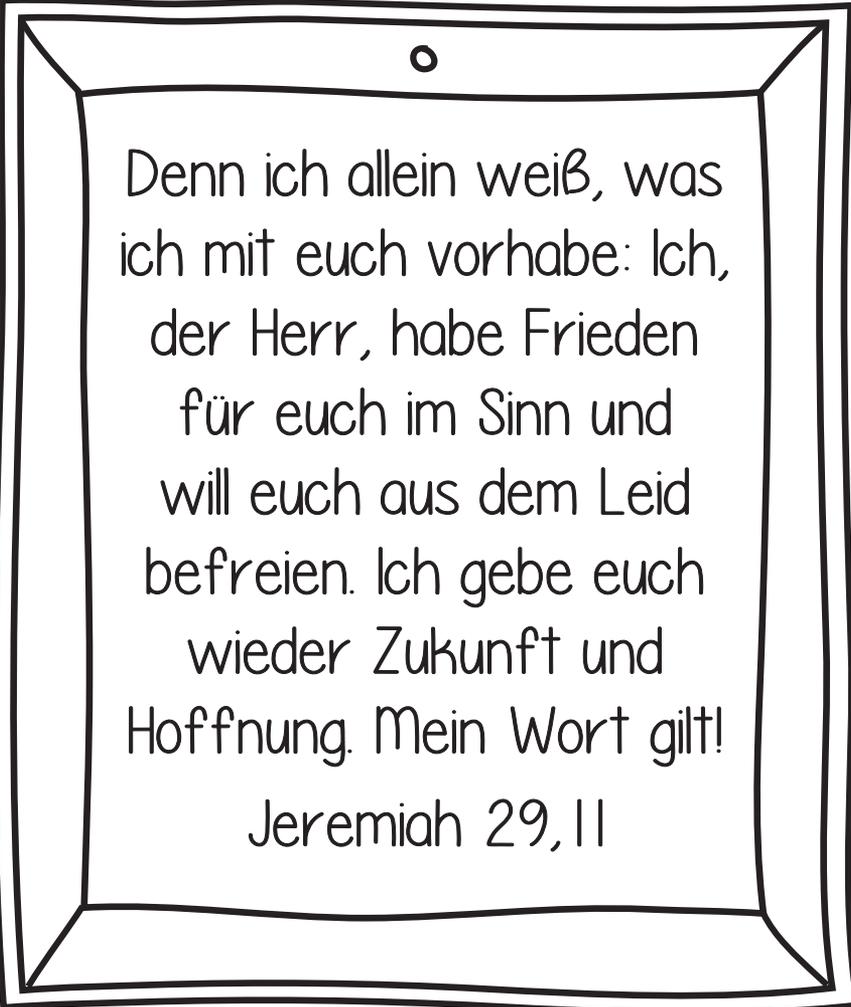
---

Gott ist unsere Zuflucht und Stärke, ein bewährter Helfer in Zeiten der Not. Psalm 46,1



# Gottes wunderbares Versprechen für mich!

Lerne den folgenden Bibelvers auswendig.  
Gestalte den Rahmen, wie es dir am besten gefällt.



Denn ich allein weiß, was  
ich mit euch vorhabe: Ich,  
der Herr, habe Frieden  
für euch im Sinn und  
will euch aus dem Leid  
befreien. Ich gebe euch  
wieder Zukunft und  
Hoffnung. Mein Wort gilt!  
Jeremiah 29, 11

Die schwierigen Dinge, durch die du gegangen bist, haben dazu  
beigetragen, dich stärker zu machen. Du hast Gottes Liebe für dich  
in einer wunderbaren und einzigartigen Weise erlebt.

