

Willkommen bei Creative-Minds –

Deiner Praxis für Psycho- und Kunsttherapie in Reutlingen

Ich bin Sabrina Lettieri, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin M.A.

In diesem Infoblatt geht es um das Thema:

Selbstverlust und Rückverbindung

Wir sprechen von Selbstverlust, wenn Menschen das Gefühl haben, **den Kontakt zu sich selbst verloren** zu haben.

Typische Auslöser können sein:

- starke Belastungen (z. B. Stress, Trauer, Krisen)
- dauerhafte Anpassung an die Erwartungen anderer
- Lebensphasen mit großen Veränderungen (z. B. Elternschaft, Verlust, Umzug, Jobwechsel)

„Alles fühlt sich leer
oder fremd an.“

Betroffene beschreiben sich oft:

„Ich funktioniere
nur noch.“

„Ich weiß gar nicht
mehr, wer ich bin.“

Woran erkenne ich Anzeichen?

- Emotionale Ebene: innere Leere, Gereiztheit, Gefühl von Sinnlosigkeit
- Körperliche Ebene: Erschöpfung, Verspannungen, Schlafprobleme
- Verhalten: ständiges Tun für andere, keine eigenen Bedürfnisse spüren, Verlust von Freude an früher wichtigen Dingen



Wege zur Rückverbindung

Selbstverlust bedeutet nicht, dass du dich „verloren“ hast – sondern, dass die Verbindung gerade schwach ist. Sie lässt sich stärken:

1. Innehalten

- Kleine Pausen einlegen, bewusst atmen.
- Dich fragen: „Wie geht es mir gerade wirklich?“

2. Körper spüren

- Barfuß laufen, sich dehnen, bewusst berühren (Hand aufs Herz).
- Körperempfinden bringt dich ins Hier und Jetzt.

3. Gefühle zulassen

- Ein Tagebuch führen oder mit Farben malen, was in dir ist.
- Nicht bewerten, nur ausdrücken.

4. Eigene Bedürfnisse ernst nehmen

- Fragen: „Was brauche ich heute?“ – und eine kleine Sache davon umsetzen.

5. Unterstützung annehmen

- Gespräche mit vertrauten Menschen, Selbsthilfegruppen oder professionelle Begleitung.

Merksatz

Selbstverlust ist kein endgültiger Zustand.

Es ist ein Signal deines Inneren, wieder Kontakt aufzunehmen –

Schritt für Schritt, auf deine Weise.

Ich hoffe diese Impulse haben Dir gutgetan.

Du findest weitere kreative Angebote, kunsttherapeutische Inspiration und Übungen auf meiner Homepage:

<https://creative-minds-therapy.de>

Besuch mich- Demnächst kommen neue Freebies auf meine Seite <3



Sabrina Lettieri – Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin M.A.
Creative – Minds – Therapy Reutlingen
Praxis für Kunst- und Psychotherapie (HeilprG)

