

Trullas

Pono-Pono-Friedensweg



**„Ich bin nicht schuld an allem.
Aber ich kann liebevoll für mich sorgen.“**

Ein Friedensweg für Gefühle, Gedanken und Situationen, die sich noch schwer anfühlen.

Dein Friedensweg in 6 Schritten

Du darfst langsam gehen. Kein Gefühl muss sofort verschwinden.



1

ANERKENNEN

1. Ja, es ist da

Spüre kurz hin: Welches Gefühl, welcher Gedanke oder welche Situation ist gerade da? Du musst nichts wegdrücken.

„Ja, du bist da. Ich sehe dich.“



2

VERANTWORTUNG

2. Ich Sorge für mich

Du bist nicht an allem schuld. Aber du kannst entscheiden, wie du jetzt gut für dich und dein Leben sorgst.

„Ich übernehme Verantwortung für mich und meinen nächsten Schritt.“



3

IN FRIEDEN GEHEN

3. Mein Bauch darf ruhiger werden

Lege beide Hände auf deinen Bauch. Atme ruhig ein und aus und zähle langsam: eins, zwei, drei, vier.

„Ich gehe in Frieden. Mein Bauch darf weich und ruhig werden.“



4

DANKEN

4. Danke für den Hinweis

Denk an das Gefühl, die Situation oder den Menschen. Was wurde dir dadurch in dir gezeigt?

„Danke, dass du mir gezeigt hast, was in mir noch Aufmerksamkeit und Heilung braucht.“



5

LIEBE SCHICKEN

5. Liebe und gute Gedanken

Schicke zuerst Liebe zu dir. Dann einen guten Gedanken zu den anderen und Ruhe in die ganze Situation.

„Liebe zu mir. Gutes zu euch. Frieden in diese Situation.“



6

LOSLASSEN

6. Was nicht mehr zu mir gehört

Stell dir vor, du legst alles, was du nicht mehr tragen musst, in ein kleines Boot. Du darfst es in deinem Tempo ziehen lassen.

„Alles, was nicht mehr zu mir gehört, darf gehen.“

Mein eigener Friedensweg

Male oder schreibe. Du entscheidest, was du teilen möchtest.

1 Was ist gerade da?

Gefühl · Gedanke · Situation

2 Was liegt jetzt in meiner Hand?

Mein nächster guter Schritt

3 Wo spüre ich es im Körper?

Bauch · Brust · Kopf · woanders

4 Was hat es mir gezeigt?

Was braucht Aufmerksamkeit?

5 Wohin schicke ich Liebe und Gutes?

Zu mir · zu anderen · in die Situation

6 Was gehört nicht mehr zu mir?

Was darf jetzt in Frieden gehen?

Trullas 1-2-3-4-Moment

Hände auf den Bauch. Langsam ein- und ausatmen. Eins, zwei, drei, vier. Alles ist in dir.

Trullas Friedenssätze zum Ausschneiden

Ein Satz pro Karte – für die Hand, die Tasche oder einen ruhigen Platz.

1 ANERKENNEN

1. Ja, es ist da

„Ja, du bist da. Ich sehe dich.“



2 VERANTWORTUNG

2. Ich Sorge für mich

„Ich übernehme Verantwortung für mich und meinen nächsten Schritt.“



3 IN FRIEDEN GEHEN

3. Mein Bauch darf ruhiger werden

„Ich gehe in Frieden. Mein Bauch darf weich und ruhig werden.“



4 DANKEN

4. Danke für den Hinweis

„Danke, dass du mir gezeigt hast, was in mir noch Aufmerksamkeit und Heilung braucht.“



5 LIEBE SCHICKEN

5. Liebe und gute Gedanken

„Liebe zu mir. Gutes zu euch. Frieden in diese Situation.“



6 LOSLASSEN

6. Was nicht mehr zu mir gehört

„Alles, was nicht mehr zu mir gehört, darf gehen.“



Für Erwachsene: liebevoll begleiten

Diese Übung darf Halt geben – sie soll nichts erzwingen.

Verantwortung ist nicht Schuld.

Kinder sind nicht verantwortlich für das Verhalten anderer. Gemeint ist: Ich darf gut für mich sorgen und Hilfe holen.

Kein Gefühl muss weg.

Ruhe ist eine Einladung, kein Ziel, das ein Kind schaffen muss.

Liebe schicken braucht keine Nähe.

Ein guter Gedanke bedeutet nicht, dass ein Kind verzeihen, Kontakt halten oder eine Grenze aufgeben muss.

Sicherheit geht vor.

Bei Angst, Gewalt oder wiederkehrender Belastung bitte eine vertraute erwachsene oder fachliche Person einbeziehen.

Einordnung

Eine Trulla-Übung, inspiriert von modernen Pono-Pono-/Ho'oponopono-Ideen. Sie ist keine traditionelle hawaiische Anleitung und kein Ersatz für therapeutische Hilfe.

„Alles darf in deinem Tempo gehen.“