



**DIE GESCHICHTE VON DER AUSTER
UND DEM SCHMETTERLING:**

DAS CORONAVIRUS UND ICH



**ANA M GOMEZ
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE**



**WEIßT DU, WAS AUSTERN
TUN, WENN ETWAS IN
IHREM LEBEN PASSIERT, DAS
SIE STÖRT UND VERWIRRT?**



**SIE NUTZEN IHRE BESONDEREN
STÄRKEN UND ÜBERDECKEN DAS
STÖRENDE ZEUG MIT SCHICHTEN UND
SCHICHTEN VON STARKEM ZEUG, BIS
ES SICH IN EINE PERLE VERWANDELT.**



UND WEIßT DU, WAS DIE
RAUPE MACHT, WENN SIE
HARTE ZEITEN DURCHMACHT
UND SICH VERÄNDERT? SIE
VERBRINGT ZEIT MIT SICH
SELBST IN EINEM KOKON UND
WIRD ZU EINEM
SCHMETTERLING. IN DER
SCHWIERIGSTEN ZEIT
ENTWICKELT DIE RAUPE
SOGAR IHRE FLÜGEL!





**DAS CORONAVIRUS IST
NICHT NUR IN UNSER
LEBEN GETRETEN, SONDERN
AUCH IN DAS VON ALLEN
ANDEREN MENSCHEN AUF
DIESER WELT. ALLERDINGS
KÖNNEN WIR DAS GLEICHE
TUN, WAS AUCH DIE AUSTER
GETAN HAT UND EINE PERLE
ENTSTEHEN LASSEN ODER
DAS, WAS DIE RAUPE GETAN
HAT UND FLÜGEL
ENTWICKELN.**

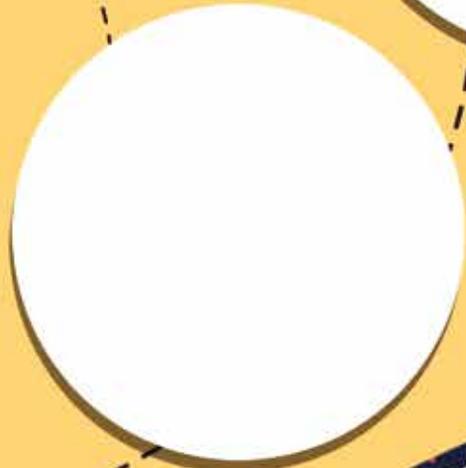
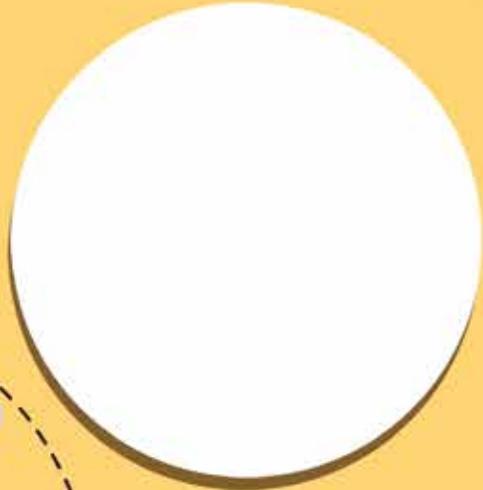
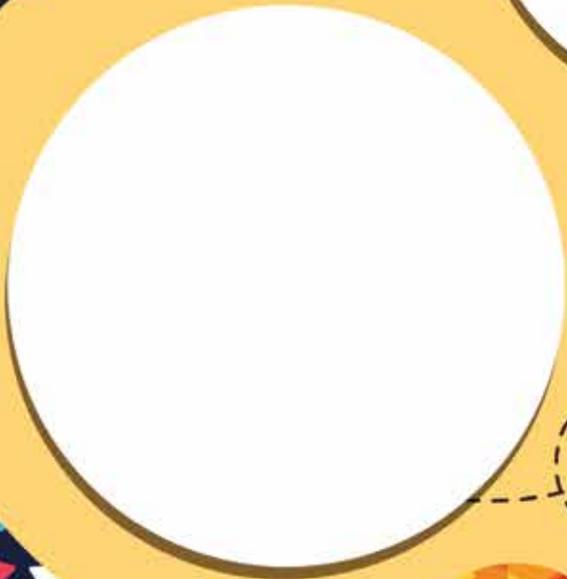
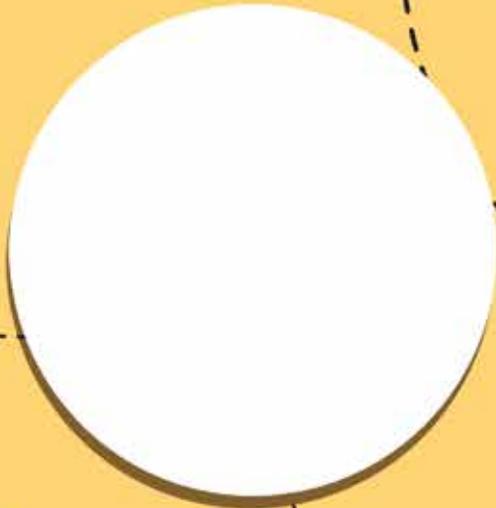
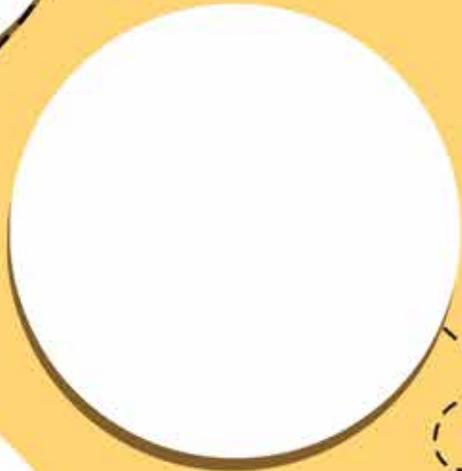
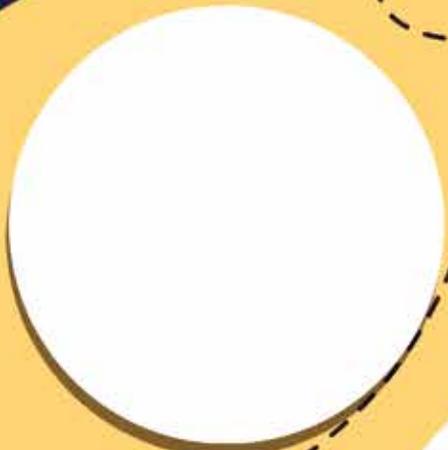
**MIT UNANGENEHMEN
SACHEN FERTIG WERDEN ZU
MÜSSEN KANN VIELE
GEFÜHLE, GEDANKEN UND
EINDRÜCKE IN UNSEREM
KÖRPER AUSLÖSEN.**



WIR FÜHLEN UNS VIELLEICHT EINSAM, ÄNGSTLICH ODER ENTTÄUSCHT. WIR SIND VIELLEICHT TRAUERIG, WEIL WIR UNSERE FREUNDE ODER UNSERE FAMILIE VERMISSEN. UNSERE GEDANKEN KÖNNEN DURCHEINANDER GERATEN UND UNSERE KÖRPER KÖNNEN SICH ANGESpanNT ANFÜHLEN.



**GEFÜHLE MÜSSEN AUSGEDRÜCKT
WERDEN UND IHRE GESCHICHTEN
ERZÄHLEN. KANNST DU JETZT EIN
BILD VON DEINEN GEFÜHLEN
ZEICHNEN?**



**LASS UNS DEINE GEDANKEN
AUFSCHREIBEN ODER ZEICHNEN.**



**LASS UNS EIN BILD VON DEINEN
GEFÜHLEN UND EMPFINDUNGEN, DIE
DU IN DEINEM KÖRPER SPÜRST,
MALEN. FÜHLT SICH DEIN KÖRPER SO
WEICH WIE EINE NUDEL ODER SO
HART WIE EIN STEIN AN? FÜHLT ER
SICH LEICHT ODER SCHWER AN?
LASS UNS DARAUF HÖREN, WAS
UNSER KÖRPER UNS SAGT!**



**WENN WIR UNS NICHT
GUT FÜHLEN, KÖNNEN WIR
DAS MACHEN, WAS DIE
AUSTER MACHT! WIR
KÖNNEN UNSERE KRÄFTE
NUTZEN UND UNSERE
EIGENE PERLE ENTSTEHEN
LASSEN. LASS UNS
SCHAUEN, WIE WIR DIESE
KRÄFTE NUTZEN KÖNNEN.**





**KRAFT NR. 1: WIR KÖNNEN
DIE KRAFT UNSERER KÖRPER
NUTZEN, UM SICHER ZU
BLEIBEN. WIR KÖNNEN DIE
DINGE TUN, DIE UNS WEIT
WEG VON DEM CORONAVIRUS
HALTEN.**



**KRAFT NR. 2: WIR KÖNNEN AUF
UNSERE GEFÜHLE ACHTEN, UM ZU
HÖREN, WAS SIE UNS SAGEN.**

WENN UNSERE GEFÜHLE ZU STARK, ZU
HEIß ODER ZU KALT WERDEN, KÖNNEN
WIR DINGE TUN, DIE SIE ABKÜHLEN
ODER AUFWÄRMEN.





**GEFÜHLE ZU
IGNORIEREN HILFT
UNS NICHT.
ERINNERE DICH
DARAN, DASS
GEFÜHLE
BOTSCHAFTEN SIND
UND DASS WIR UNS
AUF DIE DAUER
BESSER FÜHLEN
WERDEN, WENN WIR
AUF SIE HÖREN UND
ÜBER SIE SPRECHEN.**



**KRAFT NR. 3: WIR KÖNNEN
UNSEREN GEFÜHLEN
GEGENÜBER NETT UND
LIEBEVOLL SEIN UND
MITGEFÜHL FÜR SIE HABEN.**



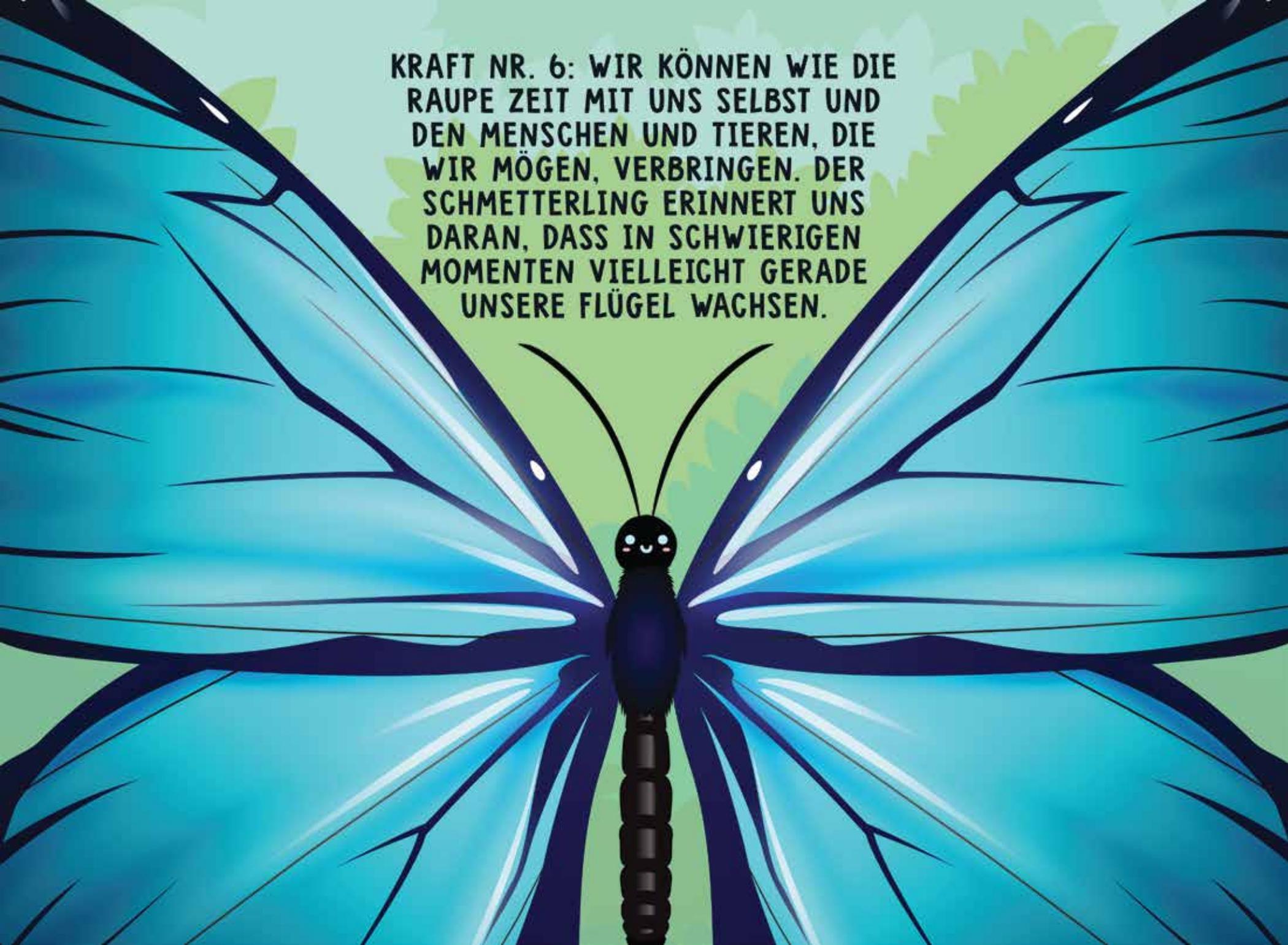
An illustration of a family of three in a park. A father with blonde hair and a purple long-sleeved shirt stands on the left, hugging a young boy with blonde hair, a red shirt, and blue shorts. A mother with blonde hair and a purple short-sleeved shirt stands in the middle, hugging the boy from behind. They are all smiling. The background shows green trees and a purple sky. A white speech bubble on the right contains text.

**KRAFT NR. 4: WIR KÖNNEN
UNSERE BEDÜRFNISSE
WAHRNEHMEN UND SEHEN,
WAS UNS HILFT, DAMIT ES
UNS BESSER GEHT:
BRAUCHEN WIR EINE
UMARMUNG? ODER
JEMANDEN, DER UNS SAGT,
DASS ALLES GUT WIRD?
BRAUCHEN WIR JEMANDEN
ZUM REDEN, DEM WIR
VERTRAUEN?**

**KRAFT NR. 5: WIR KÖNNEN DIE KRAFT DER ATMUNG
NUTZEN. ATMEN KANN HELFEN UNSEREN KOPF, UNSERE
HERZEN UND UNSERE KÖRPER ZU BERUHIGEN.**



**KRAFT NR. 6: WIR KÖNNEN WIE DIE
RAUPE ZEIT MIT UNS SELBST UND
DEN MENSCHEN UND TIEREN, DIE
WIR MÖGEN, VERBRINGEN. DER
SCHMETTERLING ERINNERT UNS
DARAN, DASS IN SCHWIERIGEN
MOMENTEN VIELLEICHT GERADE
UNSERE FLÜGEL WACHSEN.**



KRAFT NR. 7: VIELLEICHT FINDEN WIR DIE GELEGENHEIT, UNS MIT UNSEREN HELFERN ZU VERBINDEN. KANNST DU MALEN ODER AUFSCHREIBEN, WEN DU GERNE IN DEINEM UNTERSTÜTZER-TEAM HABEN MÖCHTEST? EINE PERSON, EIN TIER, EIN FREUND, EIN SUPERHELD ODER JEMAND ANDERS, DER DIR SICHERHEIT GIBT?



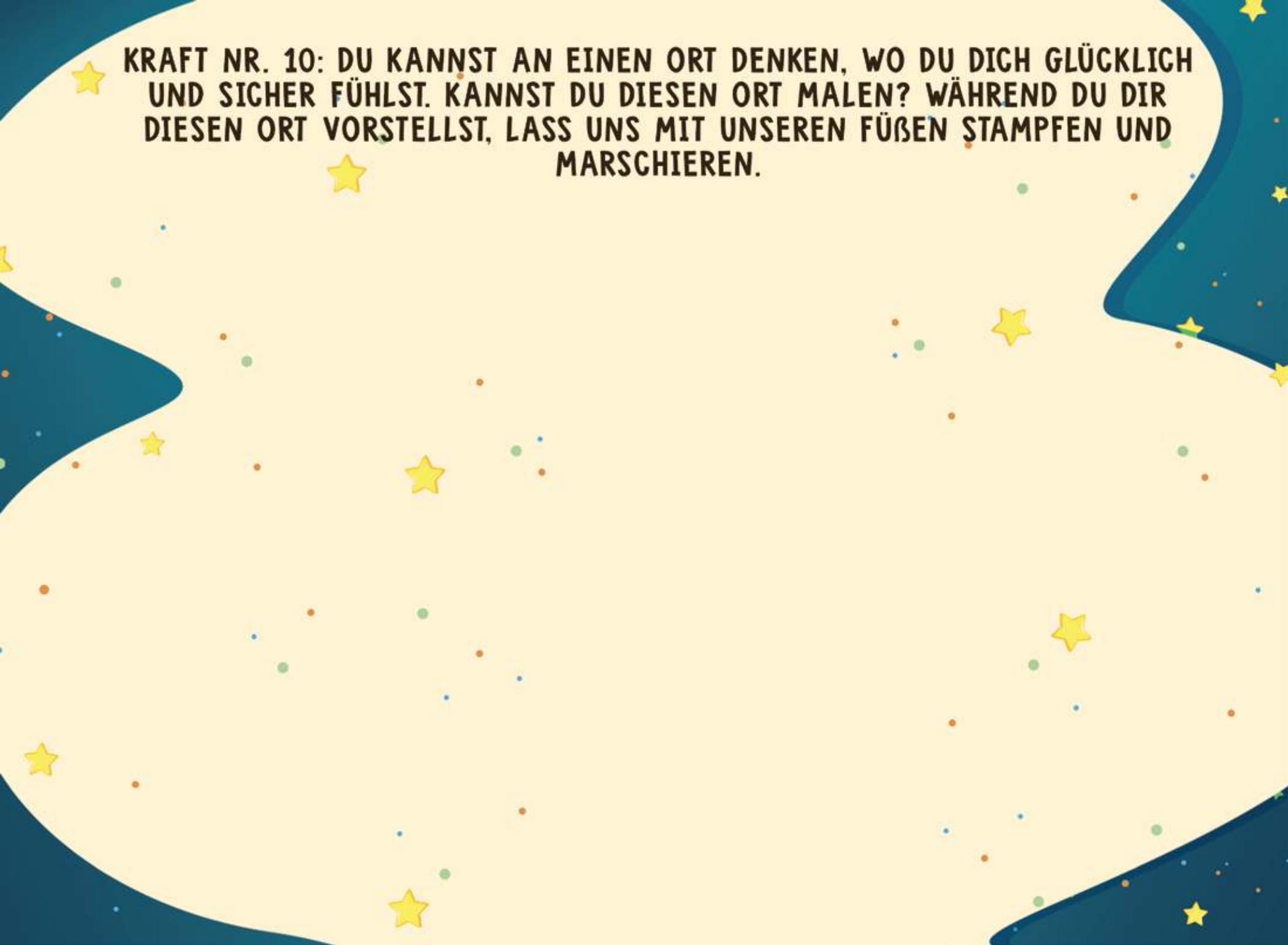
An illustration of a person's hands holding a butterfly against their chest. The person is wearing a red long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The hands are positioned on either side of the butterfly, with the fingers slightly curled. The background is a dark blue shawl with small white stars.

**KRAFT NR. 8: DANN KANNST DU DEN
SCHMETTERLINGSTANZ MACHEN, INDEM DU
DEINE HÄNDE AUF DEINER BRUST ÜBERKREUZT
UND ABWECHSELND AUF UND AB BEWEGST.**



**KRAFT NR. 9: DU KANNST
WIE EIN AFFE TANZEN, WENN
DU AN EINEN SCHÖNEN
MOMENT DENKST. LASS UNS
ABWECHSELND RECHTS UND
LINKS AUF DIE BRUST
KLOPFEN.**

**KRAFT NR. 10: DU KANNST AN EINEN ORT DENKEN, WO DU DICH GLÜCKLICH
UND SICHER FÜHLST. KANNST DU DIESEN ORT MALEN? WÄHREND DU DIR
DIESEN ORT VORSTELLST, LASS UNS MIT UNSEREN FÜßEN STAMPFEN UND
MARSCHIEREN.**



An illustration featuring four children and a dog in a vibrant green space filled with white stars. On the left, a boy with brown hair and blue eyes sits in a wheelchair, wearing a red shirt and brown pants, with his arms raised in a joyful gesture. In the center, a brown dog with a purple bow around its neck looks towards the viewer. At the top, a girl in a yellow shirt and pink pants is upside down, appearing to be jumping or dancing. On the right, a girl with brown hair plays a blue electric guitar, wearing an orange shirt and blue pants. At the bottom, a girl with black hair in two buns, wearing a red shirt, has her arms raised. The text is centered in a dark green speech bubble.

**KRAFT NR. 11: WIR
KÖNNEN SINGEN, WIR
KÖNNEN SUMMEN, WIR
KÖNNEN TANZEN ODER
WIR KÖNNEN SPRINGEN!**

KRAFT NR. 12: WIR KÖNNEN UNS ALLE IN UNSEREN HERZEN VERBINDEN.



**ALLES, WAS WIR TUN MÜSSEN, IST UNS EIN LANGES,
BESONDERES BAND VORZUSTELLEN, DAS VON UNSEREM HERZEN
BIS ZU DEN HERZEN ALLER MENSCHEN GEHT, DIE WIR LIEBEN.**





DENN DIE GRÖSSTE KRAFT, DIE
WIR HABEN, IST DIE KRAFT
UNS SELBST UND DIE
MENSCHEN UM UNS HERUM
ZU LIEBEN. IN VIELEN
ORTEN AUF DER WELT
KÖNNEN WIR UNS NICHT
BERÜHREN ODER NAH BEI
UNSEREN FREUNDEN ODER
DER FAMILIE SEIN.
TROTZDEM KÖNNEN WIR SIE
IN UNSEREN HERZEN TRAGEN
UND IHNEN IM HERZEN SEIN.



ERINNERE DICH, DASS WIR ALLE
SUPERKRÄFTE HABEN!

**WIR SIND NICHT ALLEINE, WIR
KÖNNEN ALLE UNSERE KRÄFTE
VEREINEN, FLÜGEL ENTWICKELN
UND GEMEINSAM VIELE PERLEN
ERSCHAFFEN.**

LASS UNS JETZT DEN AUSTERN- UND SCHMETTERLINGEN-SONG SINGEN UND TANZEN. WIR KÖNNEN ALLE UNSERE GEFÜHLE EINLADEN – DENN SELBST WENN WIR ÄNGSTLICH UND TRAUIG SIND, KÖNNEN WIR IMMER NOCH ZUSAMMEN SINGEN! DENKE DARAN, DU BIST NICHT ALLEINE – ES BETRIFFT UNS ALLE!



**This book contains strategies from EMDR
therapy (Dr. Francine Shapiro) and
mindfulness.**



ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATE INSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

www.AnaGomez.org

www.AgateInstitute.org

anag@anagomez.org

**This book uses strategies from other
authors such as:**

Butterfly Hug (Lucina Artigas)

Team of Helpers (Ricky Greenwald)