

Mentale Mauer

Deine Stärken in Stein

TEIL 1: DESIGNER-BRIEF (Grafik-Spezifikation)

Dokument-Grundlage

- **Format:** A4 hochkant (210 × 297 mm), Druckrand 12 mm umlaufend
- **Farbmodus:** Schwarz/Weiß, druckbar auf jedem Heimdrucker
- **Schrift:** Serifenlos (z. B. Inter, Montserrat oder ähnlich)
- **Stil:** Klar, warm, nicht klinisch – wie ein Notizbuch-Layout, kein medizinisches Formular

Seitenaufbau (von oben nach unten)

1. Überschrift (oben auf der Mauer) - Text: „Meine Mentale Mauer“ - Schriftgröße: 18–20 pt, fett - Position: Zentriert, direkt auf dem obersten Mauersims - Optional: Kleiner Untertitel darunter in 10 pt: „Meine Stärken. Meine Ressourcen. Mein Fundament.“

2. Die Mauer (Hauptgrafik) - Gesamtgröße: ca. 170 mm breit, 110–120 mm hoch - 5 Reihen à 4–5 Steine (versetztes Mauerwerk wie bei echten Backsteinen) - Gesamtsteinzahl: 22–24 Steine - Jeder Stein: ca. 32–34 mm breit, 18–20 mm hoch - Jeder Stein enthält: eine leere Schreiblinie (ca. 25 mm lang, 0,5 pt, grau) - Steine-Optik: abgerundete Ecken (Radius 2–3 pt), dünner schwarzer Rahmen (1 pt), weißer Innenraum - Fugen zwischen Steinen: ca. 2–3 mm, grau gefüllt (#D0D0D0 oder 80 % Grau) - Die Reihen versetzen sich um ca. 15–17 mm nach links/rechts (echter Mauerverband)

Steinverteilung Beispiel:

Reihe 1 (oben): [Stein] [Stein] [Stein] [Stein]
Reihe 2: [Stein] [Stein] [Stein] [Stein] [halb]
Reihe 3: [Stein] [Stein] [Stein] [Stein]
Reihe 4: [Stein] [Stein] [Stein] [Stein] [halb]
Reihe 5 (unten): [Stein] [Stein] [Stein] [Stein]

3. Fußbereich (unter der Mauer) - Abstand zur Mauer: ca. 8 mm - Kurzanleitung in 3 Sätzen (9–10 pt, Schriftfarbe 60 % Grau): „Schreibe in jeden Stein eine Stärke, eine Ressource oder eine Erfahrung, die dir Halt gibt. Hänge deine Mauer dort auf, wo du sie jeden Tag siehst. Ergänze neue Steine, wenn du neue Stärken in dir entdeckst.“ - Optional: Kleines Fußzeilen-Label ganz unten (8 pt): „Begleitmaterial zu „Dranbleiben – Dein mentaler Wegbegleiter nach Kreuzbandriss & anderen Verletzungen““

TEIL 2: KONZEPT-ERKLÄRUNG

Was ist die Mentale Mauer?

Eine Mauer hält stand. Nicht weil sie aus einem einzigen, riesigen Block besteht – sondern weil viele einzelne Steine gemeinsam eine stabile Struktur bilden. Genau das macht deine Mentale Mauer: Sie sammelt, was in dir steckt. Jede Stärke, jede gute Erfahrung, jeder Mensch hinter dir, jede Überzeugung, die dich trägt – alles wird sichtbar. Nicht als Liste, sondern als Fundament.

Visualisierung funktioniert, weil das Gehirn auf Bilder reagiert. Wenn du schwierige Tage erlebst – und die werden kommen – hilft kein abstraktes „Du schaffst das“. Aber ein konkretes Bild deiner eigenen Ressourcen, in deiner eigenen Handschrift, an deiner Wand: Das erinnert dich daran, was bereits da ist. Du baust keine Mauer gegen die Reha. Du baust eine Mauer aus dem, was du schon mitbringst.

TEIL 3: ANLEITUNG

Schritt 1 – Drucke die Seite aus. Die digitale Version funktioniert, aber auf Papier hängt sie an der Wand.

Schritt 2 – Nimm dir 10–15 Minuten Zeit. Kein Zeitdruck, kein Perfektionsdrang. Du musst nicht jeden Stein sofort füllen – fang mit dem an, was dir als Erstes einfällt.

Schritt 3 – Schreibe in jeden Stein eine Ressource, eine Stärke oder eine Erfahrung. Ein Wort reicht. Ein Name reicht. Was zählt, ist, dass es wahr ist und von dir kommt. Die Kategorien im nächsten Abschnitt helfen dir, wenn du nicht weißt womit du anfangen sollst. *(Die Beispiele in diesem Dokument sind Denkanstoß – nicht zum direkten Übernehmen.)*

Schritt 4 – Hänge die Mauer auf. Spiegel im Badezimmer. Kühlschranksseite. Wand neben dem Sofa. Irgendwo, wo du täglich draufschaut – auch wenn es nur kurz ist.

Schritt 5 – Schau sie an, wenn es schwer wird. An den Tagen, an denen die Reha zieht, der Fortschritt unsichtbar ist, oder der Kopf rebelliert: Lies die Steine. Ein nach dem anderen. Lass sie wirken.

Schritt 6 – Ergänze neue Steine, wenn du neue Stärken entdeckst. Die Mauer wächst mit dir. Was du heute noch nicht über dich weißt, wirst du in drei Wochen vielleicht entdecken. Lass Platz dafür.

TEIL 4: STEIN-KATEGORIEN UND BEISPIELE

Diese Kategorien sind keine Pflicht – sie sind Einstiegshilfen. Misch sie, überspring sie, erfinde eigene. Deine Mauer, deine Regeln.

Erfahrungen

„Ich hab schon mal was Schwieriges geschafft.“*

Was hast du in der Vergangenheit durchgestanden, das dir damals unmöglich vorkam?

- Eine andere Verletzung, Krankheit oder Operation
- Ein beruflicher oder schulischer Tiefpunkt, aus dem du herausgekommen bist
- Ein Abschluss, eine Prüfung, ein Projekt das du durchgezogen hast

- Ein Verlust, den du getragen hast – und weiter gegangen bist

Menschen

„Wer steht hinter mir.“*

Wer ist da, wenn es eng wird? Wer fragt nach, ohne dass du darum bitten musst?

- Dein Partner oder deine Partnerin
- Eltern, Geschwister, enge Freunde
- Dein Physiotherapeut oder deine Physiotherapeutin
- Jemand, der dieselbe Verletzung hatte und versteht, wovon du redest
- Jemand, der einfach schweigt und trotzdem bleibt

Eigenschaften

„Das bin ich.“*

Welche Charaktereigenschaften haben dich bis hierher gebracht – auch wenn du sie gerade kaum spürst?

- Geduld (auch wenn sie gerade strapaziert wird)
- Humor (auch galgenhumorig)
- Sturheit, Biss, Hartnäckigkeit
- Neugier, Lernbereitschaft
- Ehrlichkeit mit dir selbst

Ressourcen

„Was hilft mir.“*

Was tut dir gut, was gibt dir Energie, was schaltet den Kopf ab – oder an?

- Musik (ein bestimmter Song, eine Playlist, ein Konzert in Erinnerung)
- Natur, draußen sein, frische Luft
- Schreiben, Zeichnen, kreative Arbeit
- Serien, Bücher, Podcasts
- Kochen, Schlafen, Duschen – kleine Rituale zählen auch

Überzeugungen

„Was ich glaube.“*

Welche Sätze haben dich in schwierigen Momenten getragen – oder tragen dich noch?

- „Es geht weiter. Immer.“
- „Ich muss es nicht sofort verstehen.“
- „Langsam ist auch eine Geschwindigkeit.“

- „Ich darf wütend sein und trotzdem weitermachen.“
- „Das hier ist nicht das Ende meiner Geschichte.“

TEIL 5: REFLEXIONSFRAGEN NACH DEM AUSFÜLLEN

Wenn die Mauer steht – bevor du sie aufhängst – lies sie einmal vollständig durch. Dann beantworte diese drei Fragen für dich. Schriftlich, wenn möglich. Auch stichpunktartig reicht.

Frage 1: Welcher Stein hat dich überrascht?

Was hast du geschrieben, womit du nicht gerechnet hättest? Was hast du an dir selbst entdeckt, das du schon fast vergessen hattest?

Deine Antwort: _____

Frage 2: Welcher Stein gibt dir am meisten Kraft?

Wenn du nur einen einzigen Stein lesen dürftest – welcher wäre das? Warum dieser?

Deine Antwort: _____

Frage 3: Welchen Stein hättest du vor der Verletzung nicht geschrieben?

Was hat dir diese Zeit – so schwer sie ist – über dich beigebracht, das du vorher nicht kanntest?

Deine Antwort: _____

Wenn du beim Ausfüllen merkst, dass dir kein einziger Stein einfällt – oder wenn du bei 'Menschen' nichts eintragen kannst: Das ist ein Signal, das ernst genommen werden sollte. Sprich mit deinem Hausarzt oder einem Therapeuten. Nicht weil etwas falsch mit dir ist, sondern weil du Unterstützung verdienst.

Manchmal zeigt uns eine Verletzung, was in uns steckt. Nicht weil Leid gut ist. Sondern weil Druck manchmal sichtbar macht, was vorher unsichtbar war.