

NOTFALLKOFFER FÜR THERAPEUTEN ZUR PSYCHISCHEN STABILISIERUNG IN AUSNAHMESITUATIONEN



Die hier zusammengetragenen Übungen und Tipps sollen im Fall von akutem Stress und Angst helfen, sich selbst und andere psychisch zu stabilisieren – ein Notfallkoffer für außergewöhnliche Situationen.

Sie sind sowohl für den Eigenbedarf gedacht – denn es kann in der aktuellen Situation jeden aus der Bahn werfen – als auch, um andere akut Hilfsbedürftige zu unterstützen.

Die Übungen sind **von** Therapeuten aus den unterschiedlichsten Fachrichtungen **für** Therapeuten zusammengetragen worden und bewusst einfach gehalten. Diese Sammlung versteht sich als eine Gedankenstütze für unterschiedlichste Interventionen und soll an schon vergessene Herangehensweisen erinnern.

Man kann viele Übungen alleine oder als Partnerübung ohne Vorkenntnisse durchführen. Ein großer Teil der Methoden sollte allerdings Therapeuten mit Vorkenntnissen überlassen werden.

Wir empfehlen zudem allen, die sich bewusst und in Ruhe auf den Einsatz von Notfall-Übungen vorbereiten möchten: Macht euch vorab mit den Übungen vertraut. Je vertrauter man mit einer Übung ist, desto besser kann man sie auch im Ausnahmezustand anwenden.

Achtet bei der Auswahl der hier vorgeschlagenen Übungen immer auf ein persönliches Wohlfühl, die eigene Intuition und auf euer Sicherheitsgefühl.

UNSERE ANNAHME

Viele Menschen sind in unserem Land momentan stark gestresst, geschockt oder traumatisiert. Bis zum Ende eines Traumas, Stresses oder Schocks ist man gefangen, nicht ansprechbar und für Argumente auch meist nicht zugänglich. Schon während dieses Zustandes kann es hilfreich sein, wenn andere für diese Personen da sind und ihnen zur Seite stehen. Werden die oben genannten Zustände durch einen Menschen, durch ein Ereignis oder z.B. eine neue Information verändert oder beendet, dann sollten die davon betroffenen Personen begleitet werden, im Idealfall in Form von professioneller therapeutischer Hilfe.

Sollte es zu Situationen kommen, in der Menschen in Angst oder Panik versetzt werden, dann können wir für uns und mit anderen folgendes tun:

MASSNAHMEN IM AKUTFALL FÜR JEDERMANN

(Situationen, in denen Menschen in Angst oder Panik versetzt wurden)

- Gedanken und Gefühle laut aussprechen oder rausschreien, ohne sich damit zu identifizieren
- mit jemandem sprechen, der zuhört
- schreien, „abschnauben“, schütteln
- tief in den Bauch atmen, mit der Hand die Atembewegung spüren und beim Ausatmen einen Ton machen (puh, pui oder ähnliches)
- Arme nach außen und oben führen, strecken, recken und dehnen
- Atmen, Füße spüren, Wurzeln nach unten in den Boden schlagen
- Achtsames Atmen: 4 sec. einatmen, Pause wahrnehmen, 6 sec. ausatmen, Pause wahrnehmen (dabei gerne die Hand auf den Bauchnabel legen und spüren, wie er sich hebt und senkt)
- gemeinsam singen, zusammen Musik machen oder hören
- wenn der Mut zum Singen fehlt, kann auch gesummt oder es können Vokale getönt werden
- Bewegen und Tanzen
- in der Natur sein oder einfach nur raus aus der Wohnung
- bei Wut: Wand mit den Händen an- oder wegschieben, auf Kissen boxen
- bei Gedankenkreisen: Stirn und Hinterkopf und / oder Stirn und Bauch bis zur Beruhigung (ca. 15 Minuten) im Sitzen oder Liegen halten
- bei Schwindel: Auf den Boden setzen oder legen und mit der Haut den Boden fühlen (den Körper spüren und erfahren, dass er dich trägt)
- lächeln oder mechanisch die Mundwinkel hochziehen
- Strohhalm quer in den Mund nehmen, das entspannt die Gesichtsmuskeln
- Gesicht erst bewusst anspannen (Grimasse machen) und dann entspannen (auch mit anderen Körperteilen möglich)
- Beten: Bittgebet vs. Dankesgebet
- Schutzengel (oder an wen oder was du glaubst) um Schutz bitten

- Solarplexus / Sonnengeflecht (zwischen Brustbein und Bauchnabel) schützen
- Engel darum bitten, dass der Solarplexus geschützt ist (Visualisieren: Für den Schutz eine goldene Kugel mental um sich herum denken)
- Thymusdrüse (unterhalb der Schlüsselbeine, auf der Mitte des Brustbeines) kräftig klopfen
- Eigenen Zustand und die Gefühle versuchen freundschaftlich anzunehmen, sich in den Arm nehmen
- Mit geschlossenen Augen belastende Gedanken in einen Fluss werfen, die Gedanken sind wie Blätter, sie treiben auf dem Fluss entlang, man schaut ihnen hinterher und lässt sie wegtreiben

WAS NOCH WICHTIG IST

- ein Mensch, der einfach da ist - gut-mütterliches Bindungsangebot machen (präsent sein, zuhören, umarmen, helfen)
- Mitgefühl statt Mitleiden, besonders für die Kinder (sie haben vielleicht noch größere Angst als Erwachsene)
- keine inhaltliche Diskussion beginnen, keine Schuldzuweisungen, keine Bewertung
- in der Liebe bleiben, ganz egal, wie sich jemand entschieden hat
- offen sein in der Nachbarschaft und Nachbarschaftshilfe anbieten
- Austausch über eigene Intuitionen und Empfindungen mit anderen Menschen
- „Gesprächsangebot“ vor dem eigenen Haus für die Nachbarschaft sichtbar anbringen

WEITERFÜHRENDE MASSNAHMEN FÜR THERAPEUTEN; DIE UNTERSTÜTZEN WOLLEN

WAS TUN; WENN MENSCHEN IRGENDWIE NICHT IM HIER UND JETZT ORIENTIERT WIRKEN

(bzw. akut angespannt sind)

- Den anderen Menschen ins Hier und Jetzt mit folgenden Fragen holen: „Nenne mir drei Farben, die du siehst.“, „Nenne mir drei Geräusche, die du hörst.“, „Nenne mir Gerüche, die du riechst.“, „Nenne drei Punkte am Körper, die du spürst.“
- Halte deine Hände auf und bitte dein Gegenüber, seine Hände in deine zu legen (klären, ob es erlaubt ist) und stelle folgende Fragen: „Spürst du mich?“, „Hörst du mich?“, „Was spürst du?“, „Soll ich deine Hände stärker drücken?“, „Stelle bitte Blickkontakt her.“
- Kneifen, in Weichteil kneifen, mit Gummi schnipsen, Kältepack auf Körper auflegen
- Ätherische Öle beschnuppern
- Einen scharfen Geruch (z.B. Minztropfen) auf die Hand geben/ ablecken lassen oder in die Nasenschleimhäute tropfen. Danach sollte eine Bewegungseinheit von 20 Minuten wie Joggen, Abschütteln, Hometrainer usw. erfolgen.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

- Lachyoga (Anhang 1)
- Achtsamkeitsübung (Anhang 2)
- Übung des sicheren Ortes: In der Meditation einen Ort der Phantasie oder einen realen Ort erdenken und visualisieren, in dem man sich sicher und geborgen fühlt. (Anhang 3)
- Bei zu starker Panik das eigene unangenehme Gefühl zeitweise in einen Tresor packen lassen.
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen: (Anlage 4)
[Progressive Muskelentspannung MP3-Datei zum Download | Die Techniker \(tk.de\)](#); [Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen \(mediclin.de\)](#)
- Atemübungen (Anlage 5)

BEWEGUNGSÜBUNGEN

- Gehirnintegration (Anlage 6)
[Überkreuzbewegungen für ein kluges Köpfchen \(kidslife-magazin.de\)](#)
- Bewegung und Tanz, dynamische Meditation:
„Hu“ (Osho) Findyournose.com ([Jabbar, ein Meister, der mit Brabbeln lehrt | FindYourNose](#))
- Körperzellenrock: [Körperzellenrock - YouTube](#); [Udo Bönstrup x Rob & Chris - Körperzellen Rock \(Hardstyle Mix\) \(Official Video 4k\) - YouTube](#)
- Insbesondere für Kinder: Eurythmie Übungen – siehe YouTube start international e.V.
[Ententini – Übung für Hand-Fuß-Koordination | stART international - YouTube](#);
[Bodypercussion-Kanon | stART international - YouTube](#); [Hey konkara | stART international - YouTube](#)

ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE

- Bestimmtes Klopfen, an Kopf und Körper (Anlage 7)
- Kopfhaltetechiken (Anlage 8)
- Japanisches Heilströmen (Jin Shin Jyutsu): MUDRAS / Finger: 3-5 Minuten jeden Finger nacheinander mit der anderen Hand umschlossen halten (Anlage 9)
- Gemeinsam Chanten (bezeichnet das Singen von religiösen Liedern oder Mantren, im weiteren Sinn ist Chanting das Singen einfacher Melodien): Texte dazu sammeln, gibt es jetzt auch zu bekannten Songs/ Melodien – so oft man will kann es wiederholt werden: [Chanten und Mitsingen 10.12.2020 mit Katharina & Wolfgang Bossinger - YouTube](#)

KOMMUNIKATION

- Gesprächsgruppen anbieten
- Zurücktreten: Was ist okay in meinem Leben? Aufzählen, was okay ist.
- Heilen über das Wort (Anlage 10)
- Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Anlage 11)
[Home \(ehrliches-mitteilen-deutschland.net\)](#)
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (Anlage 12)
- Kommunikation allgemein (Anlage 13)

ANHANG

1. Lachyoga S. 6
2. Achtsamkeitsübungen S. 7
3. Übung des sicheren Ortes S. 10
4. Muskelentspannung nach Jacobsen S. 11
5. Atemübungen S. 12
6. Gehirnintegration S. 13
7. Energetische Psychotherapie: Klopftechniken S. 17
8. Kopfhaltetechiken S. 18
9. Japanisches Heilströmen S. 20
10. Heilen über das Wort S. 21
11. Ehrliches Mitteilen – Gopal Kommunikation S. 22
12. Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg S. 23
13. Kommunikation (Allgemein) S. 24

ANHANG 1

LACHYOGA – ÜBUNGEN

Anerkennendes Lachen	Sich selber auf die Schultern klopfen. Sich für den Mut belohnen, dass man sich auf die Übungen eingelassen hat und dabei lachen.
Loslassen	Fäuste vor dem Körper ballen. Alles, was uns belastet, halten wir in den Fäusten. Dabei stehen wir fest auf dem Boden. Nun drehen wir die Hände nach oben, öffnen die Fäuste, lassen alles los und lachen. Dabei schütteln wir die Hände aus.
Vorbeugendes Lachen	Kopf und Schulter hängen locker nach vorne. Langsam Wirbel für Wirbel nach vorne beugen und so weit, dass es noch angenehm ist. Langsam wieder aufrichten und dabei lachen.
Steigerungslachen	Das Lachen aus der Handfläche „herauskitzeln“ und dabei immer lauter lachen. Im Anschluss daran dasselbe mit der Armbeuge, Stirn und beim Trommeln auf die Thymusdrüse.
Mülleimer Lachen	Mülleimer vor dem Bauch visualisieren. Deckel auf – ha ha ha. Alles Belastende reinwerfen – Deckel schließen und Mülleimer wegwerfen.
Lachsuppe	Im Kreis stehen und eine imaginäre „Suppe“ anrühren. Was muss rein, damit es eine Lachsuppe wird? Vielleicht Kichererbsen? Einen Löffel nehmen, um die Suppe geben, probieren und lachen.
Handy Lachen	Imaginäres Handy am Ohr halten und lachen. Gerne in der vollen Bahn.
Finger einlachen	Vom kleinen bis zum Zeigefinger nacheinander die Finger in der anderen Handfläche abbiegen und dabei immer lauter lachen. Zum Schluss den Daumen in die Höhe und mit der anderen Hand „einfangen“.
Über sich selbst lachen	Imaginären Handspiegel in die Hand nehmen. Mit der anderen Hand auf sich selbst zeigen und dabei lachen.
Löwenlachen	Handfläche ans linke und rechte Ohr. Dabei sind die Handflächen wie Löwentatzen geformt. Dabei brüllen, die Zunge rausstrecken und munter die anderen Löwen brüllend anlachen.
Gorilla Lachen	Sich mit beiden Fäusten fest auf die Brust klopfen und dabei die Thymusdrüse aktivieren. Dabei lachen und wie ein Affe brüllen.
Hühner Lachen	Die Hände unter die Achseln legen und mit den Ellenbogen „flattern“. Dabei gackern und lachen.
Pinguin Lachen	Wie ein Pinguin laufen, Arme an die Körperseite und Hände stehen ab. Beine laufen ganz steif und man „watschelt“ von links nach rechts und lacht dabei.
Elefanten Lachen	Mit einer Hand an die Nase fassen. Der andere Arm greift durch und formt einen Rüssel. Dabei lachen.
Abklopfen	Sich selbst überall abklopfen und dabei lachen.

ANHANG 2

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

MITGEFÜHL AKTIVIERUNG

Legen Sie eine Hand auf ihre Stirn und eine Hand auf ihren Bauchnabel. Wahlweise können Sie auch eine Hand auf Ihren Brustkorb legen.

1. **Sprechen Sie laut aus:** „Ich habe Angst“ und spüren Sie hinein, wo sich diese Angst bemerkbar macht.
2. **Sprechen Sie laut aus:** „Ich habe Angst. Mir droht hier und jetzt keine Gefahr. Ich bin in Sicherheit.“
3. **Gestehen Sie sich ihre Bedürfnisse zu.** Sie müssen niemanden mehr erlauben, sie schlecht zu behandeln. Spüren sie hin, was Sie jetzt brauchen.
4. **Sprechen Sie ruhig mit ihrem inneren Kind.** Ihr Kind muss wissen, dass sie es lieben. Dass es sich zeigen darf mit all seinen Gefühlen und Gedanken. Trösten und beschützen Sie es.
5. **Bauen Sie Ewigkeitsdenken ab.** In der Kindheit fühlten sich Angst und Verlassenheit endlos an. Denken Sie daran, dass Angst vorbei geht.
6. **Erinnern Sie sich daran, dass Sie heute im Körper eines Erwachsenen leben** und über Verbündete, Fähigkeiten und Mittel verfügen, die Sie als Kind nie hatten. Bauen Sie das Ohnmachtsgefühl ab. In der Kindheit benötigten Sie Unterstützung. Heute können Sie sich selbst helfen.
7. **Lassen Sie sich zurück in Ihren Körper fallen.** Angst hält Sie in verkopftem Grübeln fest, betäubt Sie oder lässt Sie geistig abdriften.
 - a) **Bitten Sie Ihren Körper sanft, sich zu entspannen.** Spüren Sie jede größere Muskelgruppe und ermuntern Sie sie liebevoll, sich zu entspannen.
 - b) **Atmen Sie tief und langsam.** 4 sec. einatmen, Pause spüren, 6 sec. ausatmen, Pause wahrnehmen, 4 sec. einatmen
 - c) **Drosseln Sie Ihr Tempo:** Eile zwingt Ihr Gehirn, die Fluchtreaktion einzuschalten.
 - d) **Suchen Sie sich einen geschützten Ort, an dem Sie abschalten und sich wieder beruhigen können.** Wickeln Sie sich in eine Decke ein, drücken Sie ein Kissen oder ein Kuschtier an sich, legen Sie sich ins Bett, verziehen Sie sich in ein stilles Kämmerchen oder ins Badezimmer, machen Sie ein Nickerchen.
 - e) **Fühlen Sie der Angst in Ihrem Körper nach, ohne darauf zu reagieren.** Angst ist nur eine Energie in Ihrem Körper. Sie kann Ihnen nichts tun, wenn Sie nicht vor ihr weglaufen.
8. **Widerstehen Sie dem Katastrophisieren des inneren Kritikers.**
 - a. **Nutzen Sie die Technik des Gedankenstopps.** Sagen Sie laut: „Stopp“
Sagen Sie zu sich: „Gedanken kommen und gehen. Die Gedanken sind da und ziehen vorbei wie Wolken, wie das Wasser im Fluss.“
 - b. **Nutzen Sie die Technik der Gedankensubstitution und der Gedankenkorrektur,** um negative Gedanken durch eine auswendig gelernte Liste Ihrer guten Eigenschaften und Leistungen zu ersetzen.
Ich bin in Sicherheit... Ich entspanne mich... Ich kann heute etwas tun... Ich kann damit umgehen (lernen) und setzen hierbei bewusst die Atemtechnik ein (4 sec. einatmen, Pause wahrnehmen, 6 sec. ausatmen., Pause wahrnehmen)
9. **Erlauben Sie sich zu trauern.** Sagen Sie laut zu sich: „Ich bin verletztlich.“ Lassen Sie alte, unausgesprochene Gefühle der Angst, Verletztheit und Verlassenheit sich freizusetzen.
10. **Pflegen Sie sichere Beziehungen und suchen Sie Unterstützung.** Nehmen Sie sich Zeit für sich, wenn Sie das brauchen, aber isolieren Sie sich nicht aus Scham. Wenn Sie sich schämen, heißt das nicht, dass es etwas gäbe, wofür Sie sich schämen müssten.

AUTOGENES TRAINING – VORÜBUNGEN

Ruhetöne

Denken Sie an Ruhe:

Was ist das für Sie? Eine Situation, in der Sie tiefe Ruhe gefühlt haben, in der Sie zur Ruhe gekommen sind.

Vielleicht verbinden Sie damit einen Ort, an dem Sie sich wohl und geborgen gefühlt haben.

Sie können sich einen solchen Ort oder eine solche Situation aber auch vorstellen.

Sie spüren, wie Sie immer mehr zur Ruhe kommen, ganz ruhig und gelassen werden, ganz ruhig und entspannt.

Ich bin ruhig und entspannt.

Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.

Wahrnehmungsübung/ Aufmerksamkeitsfokussierung

Brot so lange kauen, bis es süß schmeckt.

AUTOGENES TRAINING

Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Die Übung funktioniert auch im Stehen und unbemerkt. Sollte jedoch vorher eingeübt sein.

Schließen Sie Ihre Augen.

Denken Sie an ein schönes angenehmes oder erfolgreiches Erlebnis.

Erinnern Sie sich nun an die Bilder und Farben, die Sie in der Situation gesehen haben. Erinnern Sie sich an die Gerüche, die Sie während des Erlebnisses gerochen haben.

Erinnere Sie sich an die Geräusche, zum Beispiel Stimmen oder Hintergrundgeräusche, die Sie gehört haben.

Erinnern Sie sich an das, was Sie gespürt haben: zum Beispiel die Sonne oder den Regen auf der Haut.

Erinnern Sie sich, wie sich Ihr Körper angefühlt hat – wie hat sich der Untergrund angefühlt, auf dem Sie standen – wie haben sich die Gegenstände angefühlt, die Sie berührt haben – wie hat sich Ihr Körper angefühlt.

ABLENKENDE GEDANKEN

für den Gedankenstopp (internal-Fokussieren)

Atmung beobachten

Bringen Sie sich in Entspannung. Zum Beispiel mit den Ruhetönen oder der Aufmerksamkeitsfokussierung.

Einatmen 4 sec ... - Pause - ... Ausatmen ... - Pause ... Einatmen

Pause: Wahrnehmen

Was passiert in meinem Körper. Was haben Sie wahrgenommen?

Herz-Übung

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1 X)

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. (6X)

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1 X)

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. (6X)

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1 X)

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. (6X)

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1 X)

Atem-Übung

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1X)

Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig. Es atmet mich. (6X)

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1X)

Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig. Es atmet mich. (6X)

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1X)

Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig. Es atmet mich. (6X)

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1X)

ANHANG 3

SICHERER ORT

(Anleitung von Louise Reddemann)

[Entspannungsübung: innerer, sicherer Ort - YouTube](#)

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit, in denen Sie möglichst ungestört sind.

Entwickeln Sie innerlich ein Bild von einem Ort, an dem Sie sich absolut sicher, wohl und geborgen fühlen. Das kann ein Ort sein, an dem Sie schon einmal waren. Vielleicht erinnern Sie sich an einen Ort, der für Sie etwas Besonderes war und der auf Sie eine heilende Wirkung hatte. Es kann aber auch ein Ort sein, den Sie sich in ihrer Fantasie vorstellen, von dem Sie einmal gelesen haben oder von dem Sie geträumt haben. In Ihrer Vorstellung ist alles möglich. Es ist ein Ort, den nur Sie allein betreten können und allenfalls freundliche, hilfreiche Wesen, die Sie herbei bitten oder rufen.

Menschen sollten keinen Zugang zu diesem Ort haben. Lassen Sie sich Zeit und begeben Sie sich auf die Suche nach einem solchen Ort.

Vielleicht sehen Sie Bilder, vielleicht spüren Sie irgendetwas, vielleicht denken Sie zunächst auch nur an einen solchen Ort. Lassen Sie auftauchen, was auch immer auftaucht und nehmen Sie es an. Sollten bei Ihrer Suche nach dem sicheren inneren Ort unangenehme Bilder oder Gedanken auftauchen - was schon einmal geschehen kann - so beachten Sie diese möglichst nicht und gehen Sie weiter. Seien Sie sich gewiss, dass es diesen sicheren Ort für Sie gibt und Sie nur eine Zeit lang geduldig suchen müssen.

Es kann sein, dass der Ort ganz in Ihrer Nähe aufzuspüren ist, es kann aber auch sein, dass er sehr weit entfernt irgendwo auf dieser Welt / in diesem Universum ist. Machen Sie sich bitte klar, dass Ihnen bei der Suche und Ausgestaltung Ihres sicheren inneren Ortes alle nur denkbaren Hilfsmittel zur Verfügung stehen. (zum Beispiel Fahrzeuge, Werkzeuge, Materialien und sogar magische Hilfsmittel).

Wenn Sie das Gefühl haben, einen Ort gefunden zu haben, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen, dann geben Sie ihm einen Namen Ihrer Wahl. Jetzt prüfen Sie, ob Sie dort wirklich ganz und gar sicher sind und sich wohl fühlen. Schauen Sie nach, ob Sie es sich dort bequem machen können. Es ist wichtig, dass Sie sich vollkommen wohl, geborgen und sicher fühlen. Richten Sie sich Ihren sicheren inneren Ort also bitte so ein, dass dies möglich ist. Lassen Sie sich Zeit, stellen Sie sich das alles genau vor und beschreiben Sie es für sich in Ihrem Inneren.

Wenn Sie Ihren sicheren inneren Ort gefunden haben und ihn zu Ihrem völligen Wohlbefinden und Ihrer Sicherheit ausgestaltet haben, lassen Sie sich dort ein wenig nieder und spüren Sie bitte genau, wie es Ihrem Körper damit geht, an diesem sicheren Ort zu sein. Lassen Sie sich Zeit.

Was sehen Sie? - Was hören Sie? - Was riechen Sie? - Was spüren Sie auf der Haut? - Wie geht es Ihren Muskeln? - Wie ist Ihre Atmung? - Wie geht es Ihrem Bauch? - Entspricht die Temperatur an Ihrem sicheren Ort Ihren Bedürfnissen? Nehmen Sie das bitte ganz genau wahr, damit Sie wissen, wie es sich anfühlt, an diesem sicheren Ort zu sein. Bleiben Sie noch einen Augenblick an Ihrem Ort und genießen Sie das Wohlgefühl, die Sicherheit und die Geborgenheit, die Ihnen Ihr Ort gibt.

Damit es Ihnen künftig leichter fällt, an Ihren sicheren Ort zurückzukehren, verabreden Sie jetzt mit sich selbst ein Zeichen, mit dessen Hilfe Sie jederzeit an Ihren sicheren Ort gehen können. Das kann eine kleine Körpergeste sein, die Sie oft ausführen oder eine neue kleine Geste. Es wäre gut, wenn Sie die Geste jetzt ausführen und gleichzeitig noch einmal intensiv an Ihren sicheren Ort denken. So verknüpfen Sie in der Vorstellung Ihren sicheren Ort mit dieser Geste. Immer wenn Sie diese Geste machen, können Sie zukünftig an den sicheren Ort gehen und ihn spüren. Spüren Sie jetzt bitte noch einmal, wie gut es Ihnen an diesem sicheren Ort geht und kommen Sie dann bitte wieder zurück in den Raum, in dem Sie sich befinden.

ANHANG 4

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Übungsanleitung (nach Jacobsen)

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Achten Sie darauf, tief und ruhig zu atmen.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren rechten Unterarm und Ihre rechte Hand. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spüren Sie dabei die Spannung in den Muskeln der rechten Hand. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Öffnen Sie nun die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren linken Unterarm und Ihre linke Hand. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den Unterarm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Dann lassen Sie wieder los, öffnen die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet und genießen Sie das Gefühl.

Konzentrieren Sie sich auf den ganzen rechten Arm und die rechte Hand. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie Hand und Arm wieder und genießen Sie das Gefühl, das sich im ganzen rechten Arm ausbreitet.

Ballen Sie jetzt die linke Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie den Arm dann wieder und fühlen Sie die Spannung aus dem ganzen linken Arm entweichen.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Gesicht. Spannen Sie alle Gesichtsmuskeln an: Kneifen Sie die Augen zusammen, runzeln Sie die Stirn, ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und beißen Sie die Zähne fest aufeinander. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie die Gesichtsmuskeln dann wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen.

Wiederholen Sie diesen Teil der Übung.

Ihre Aufmerksamkeit gehört jetzt den Nacken- und Rückenmuskeln. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, beugen Sie den Kopf nach vorn und pressen Sie den ganzen Körper zu Boden. Spannen Sie die Muskeln noch etwas stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden.

Entspannen Sie die Muskeln dann wieder und genießen Sie das Gefühl der Entspannung, das sich über Ihre Nacken- und Rückenmuskeln legt. Wiederholen Sie auch diesen Teil der Übung.

Atmen Sie nun tief ein, noch tiefer, und noch ein Stückchen tiefer. Halten Sie den Atem für einen Moment an. Atmen Sie dann wieder aus und versuchen Sie, alle Luft aus sich herausströmen zu lassen. Atmen Sie nochmals tief ein, noch tiefer und noch etwas tiefer. Halten Sie den Atem wieder an und atmen Sie wieder aus. Ihr Atem fließt nun ruhig und gleichmäßig.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihr rechtes Bein und ihren rechten Fuß. Strecken Sie das Bein und spannen Sie die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet. Wiederholen Sie diesen Teil der Übung.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihr linkes Bein und ihren linken Fuß. Strecken Sie das Bein und spannen Sie die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet. Wiederholen Sie auch diesen Teil der Übung.

Überprüfen Sie, ob sich noch Restspannung in einzelnen Muskeln befindet. Entspannen Sie die betreffenden Muskelgruppen gegebenenfalls. Nun sind Sie völlig entspannt.

ANHANG 5

ATEMTECHNIKEN

Durch tiefes Atmen wird unser Gehirn – vor allem das sog. „Reptiliengehirn“ ideal mit Sauerstoff versorgt. In Stresssituation und bei Anspannung atmen wir meist oberflächlich. Das Reptiliengehirn interpretiert darin eine Gefahr und reagiert mit der Ausschüttung von Stresshormonen wie z.B. Kortisol oder Adrenalin.

Das leichte Andrücken der Zunge an den Gaumen bewirkt zudem eine Aktivierung des Parasympathikus. Dieser Teil des vegetativen Nervensystems ist für Entspannung, Ruhe, einen ruhigen Puls und Herzschlag zuständig.

3-MINUTEN-ATEMRAUM

1 Körper wahrnehmen

2. Atem nur beobachten

3 Atem durch den Körper bis zu den Zehen fließen lassen und wieder zurück

Dabei die Zunge leicht an den Gaumen (ca. 1 cm hinter die obere Zahnreihe) legen.

Einatmung ca. 4 Sekunden, Ausatmung ca. 8 Sekunden.

WECHSELSEITIGE NASENATMUNG

Die wechselseitige Nasenatmung beruhigt das Nervensystem und hilft bei Schlaflosigkeit. Sie entspannt. Surya Bhedana Pranayama kommt aus dem Yoga und hilft auch bei Kopfschmerzen, bei Angst und Depressionen. Sie regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Durch die Atemtechniken werden innere Organe und die Psyche positiv beeinflusst.

Ablauf:

Man sitzt normal, der Rücken ist vollkommen gerade.

Dann hebt man die rechte Hand und verschließt mit dem Ringfinger das linke Nasenloch. Nun wird tief durch das rechte Nasenloch eingeatmet (etwa vier Sekunden lang). Anschließend verschließt man mit dem Daumen das rechte Nasenloch und hält den Atem eine Sekunde bis vier Sekunden an. Jetzt öffnet man das linke Nasenloch und atmet vier bis acht Sekunden lang aus. Je länger, desto besser. Die Lunge muss vollkommen entleert werden.

Nun wieder durch das gleiche (linke) Nasenloch vier Sekunden einatmen, das Nasenloch mit dem Ringfinger verschließen und den Atem wieder eine bis vier Sekunden anhalten. Jetzt atmet man durch das rechte Nasenloch aus, eine bis vier Sekunden lang.

Den beschriebenen Turnus wiederholt man fünfmal.

Am besten atmet man im Rhythmus 4-4-8.

ANHANG 6

ÜBUNGEN ZUR GEHIRNINTEGRATION

Einfache Körperübungen aus der Kinesiologie aktivieren das Gehirn und machen Menschen aufnahmefähiger. Das Wort Kinesiologie stammt aus dem Griechischen. Der erste Wortteil leitet sich von „kinesis“, also der Bewegung ab und „logos“ steht für Lehre. Übersetzt bedeutet Kinesiologie so viel wie „Die Lehre von der Bewegung“.

Da die Steuerung der Muskeln über die beiden Gehirnhälften läuft, steht die Kinesiologie eng mit der Gehirnforschung in Verbindung. So steuert die rechte Gehirnhälfte die linke Körperseite und die linke Gehirnhälfte die rechte Körperseite. Natürlich kommunizieren die beiden Gehirnhälften auch untereinander. Doch häufig ist eine Seite des Gehirns stärker ausgeprägt. Bei den meisten Menschen ist es die linke Gehirnhälfte, welche dominiert. Durch einfache Körperübungen, kann man das Gehirn beidseitig aktivieren, um eine bessere Leistungsfähigkeit zu erreichen. Diese Körperübungen helfen (insbesondere auch Kindern) sich besser zu konzentrieren. Regelmäßig durchgeführt steigern die Übungen die Lernfähigkeit. Außerdem machen sie Spaß und reduzieren möglicherweise bestehenden Stress und Leistungsdruck.

VORBEREITUNG: WASSER TRINKEN

Wasser stellt die Flüssigkeit zur Verfügung, die benötigt wird, um die elektrischen Impulse durch den Körper zu leiten. Diese Impulse transportieren die Anweisungen vom Gehirn an die Muskeln und zurück. Wasser verleiht mehr Energie, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die geistige und körperliche Koordination und Lernfähigkeit.

Wassermangel stresst unser Gehirn, das als erstes darunter leidet.

Es ist also wichtig, vor dem Start der Übungen genügend Wasser zu trinken.

ÜBERKREUZ BEWEGUNGEN

Achtung: Bei sehr gestressten Menschen sollten die folgenden Übungen sehr langsam ausgeführt werden, ansonsten könnte der Stress verstärkt werden.

Überkreuz-Bewegungen und Drehen

Linke Hand zum rechten Knie führen dann rechte Hand zum linken Knie. Etwa zehn Mal wiederholen. Im Stehen lässt sich auch folgende Übung leicht durchführen: linker Arm nach vorn und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten führen. Dann umgekehrt. Ebenfalls etwa zehn Mal wiederholen.

Auch einfaches Drehen um die eigene Achse regt die Gehirntätigkeit an und schult gleichzeitig den Gleichgewichtssinn. Beim mehrfachen Drehen, jedoch darauf achten, dass der Kopf so lange, wie möglich einen Punkt fixiert – sonst kommt Schwindel auf.

Es kann auch auf den Oberarm getappt werden – immer im Wechsel:

Rechts – links – rechts – links.

Das zusätzliche Bewegen der Augen von rechts nach links verstärkt diesen Effekt und kann immer wieder eingebaut werden. Zum Beispiel ganz einfach beim Spaziergehen die Augen immer wieder von einer Seite zur anderen umherschweifen lassen.

Ohrläppchen ausstreichen

Ebenfalls einfach und effektiv ist das Ohrenreiben. Dazu massiert man sanft die Krempe des Außenohrs von innen nach außen. Eventuell werden die Ohren etwas warm.

Simultanes Zeichnen

Eine weitere kreative Möglichkeit ist, in jede Hand einen Stift zu nehmen und auf einem Blatt Papier spiegelbildlich Figuren zu zeichnen. Dabei sollte man mit einfachen Figuren, wie zum Beispiel Kreisen, anfangen und sich langsam steigern. Mit dieser Übung fördert man die Augen-Hand-Koordination und verbessert die Schreibfähigkeit.

Die liegende Acht

Eine weitere Methodik zur Anregung beider Gehirnhälften ist die liegende Acht. Hierbei fährt man mit einem Stift auf einem Blatt Papier mehrfach die Form einer liegenden Acht ab. Für Kinder kann man eine Autorennbahn in Form einer liegenden Acht basteln, welche mit Spielzeugautos abgefahren wird.

Alternativ dazu können auch Augenbewegungen in Form einer liegenden Acht ausgeführt werden.

Hook up's

Die Übung führt zur Reduktion von Stress und zum „Herunterkommen“.

Die Körperhaltung der ersten Position bewirkt dabei eine „Verwirrung“ des neurologischen Systems, das anschließend in der zweiten Position wieder „geordnet“ wird.

Gut geeignet zum Beispiel bei Schlafstörungen, Gedankenkreisen, Nervosität, Blockaden und Switchings.

Erste Position:

Den linken Fußknöchel über den rechten legen.

Den rechten Arm auf der Höhe der Handgelenke (gegengleich zu den Füßen) über den linken legen.

Die Handflächen zueinander drehen und die Finger wie beim Gebet verschränken.

Die gefalteten Hände nach innen zum Brustbein drehen und dort liegen lassen.

Atmung:

Durch die Nase einatmen und dabei die Zunge an den Gaumen (1-2 cm hinter die Zähne) legen.

Durch den leicht geöffneten Mund ausatmen (dabei die Zunge vom Gaumen lösen)

→ Ca. 7-10 x ein- und ausatmen

Zweite Position:

Die Beine nebeneinanderstellen

Die verschränkten Hände lösen und die Fingerspitzen beider Hände auf Brusthöhe aneinanderlegen, so dass die Fingerkuppen der linken und rechten Hand sich jeweils berühren.

Atmung: gleich wie bei der ersten Position

→ Ebenfalls ca. 7-10 Atemzüge lang wiederholen

ANHANG 7

ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE - KLOPFEN GEGEN DEN STRESS

Die Energetische Psychologie deutet psychologische Probleme als Störungen im Energiesystem des Organismus und balanciert sie mit verschiedenen Techniken – ein systemischer Ansatz, der zur Selbstregulierung führt.

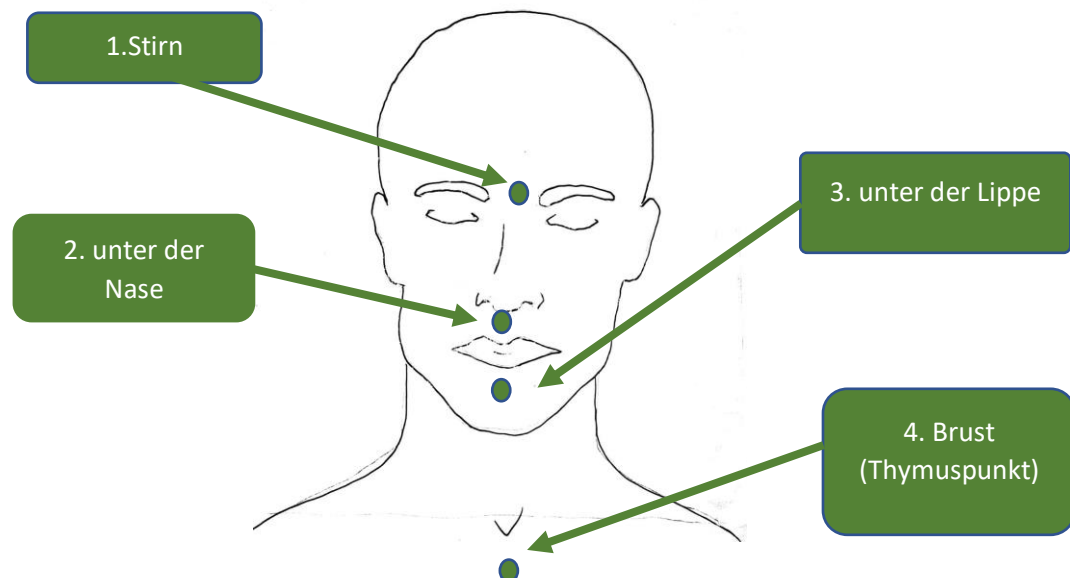
Die energetische Psychotherapie bietet einen wirksamen Ansatz, bei Problem- und Stressbelastungen durch das Beklopfen von Standard-Meridian-Punkten den derzeitigen Stresslevel zu senken.

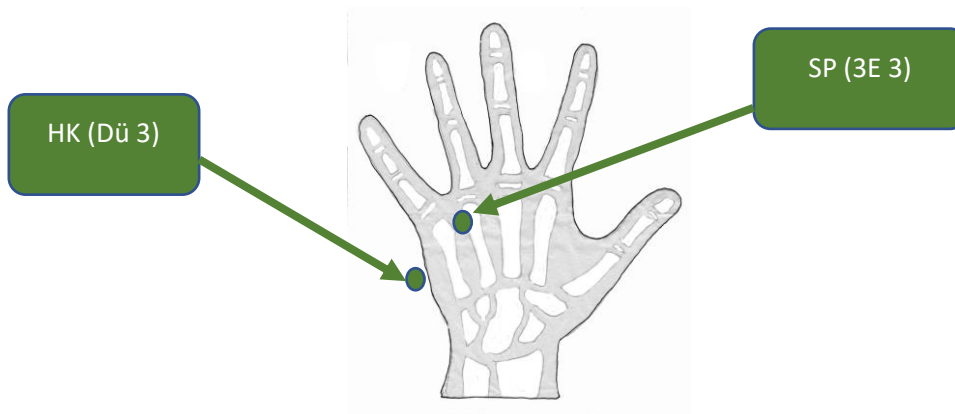
Im Folgenden stellen wir einige Standard Klopfmuster vor, um Menschen beruhigen zu können.

NAEM = NEGATIVE AFFECT ERASING METHOD (Fred Gallo)

KURZ-METHODE-Standard

1	GG24	S Stirn / Drittes Auge
2	GG 26	UN Unter der Nase
3	ZG 24	UL Unter der Lippe
4	ZG 20	T Brust / Thymusdrüse





Behandlungsfolge

1 Subjektive Stresseinschätzung 0 – 10

0 berührt nicht bis 10 äußerster Stress

2. Psychische Umkehrung

An das Problem/ Situation denken.

Handkanten (HK (Dü 3) aneinander klopfen und 3x laut sprechen: „Ich liebe und akzeptiere mich (alternativ: aus ganzem Herzen und all meinen Problemen und Unzulänglichkeiten) auch wenn ich ...(dieses Problem)....habe.“

3. Klopfsequenz: Stirn/ unter der Nase/ unter der Lippe/ Brustpunkt

An das Problem Situation denken und jeden Punkt mit dem Zeige- und Mittelfinger 5 -10 sec. Klopfen und das Problem/ Situation laut benennen und beschreiben.

4. Gehirnbalance

Handkanten aneinander klopfen und: Augen geschlossen

Augen offen

Augen nach unten links

Augen nach unten rechts

Augenrotation im Uhrzeigersinn

Augenrotation entgegen Uhrzeigersinn

Melodie eines Liedes summen

Zählen von z.B. 100 bis 93 (Zahlenfolge rückwärts)

Melodie summen

5. Klopfsequenz 1x wiederholen: Stirn/ unter der Nase/ unter der Lippe/ Brustpunkt (siehe unter 3.)

An das Problem Situation denken und jeden Punkt mit dem Zeige- und Mittelfinger 5 -10 sec. Klopfen und das Problem/ Situation laut benennen und beschreiben.

6. Subjektive Stresseinschätzung (spontan) 0 – 10

Schritte 3 bis 6 wiederholen, bis der Stress unter 3 gesunken ist.

7. Augenrollen

Serienpunkt (3E3) klopfen, Kopf gerade halten + Augen zum Boden und von dort langsam nach oben zur Decke rollen, einen Moment dort verharren, atmen.

Subjektive Stresseinschätzung 0 – 2: Prozess beendet.

8. Miniumkehrung (falls der Stress noch nicht gesunken ist): Handkante HK (Dü 3) klopfen + 3 mal wiederholen: „Ich nehme mich vollständig an, auch wenn ich (dieses Problem) noch nicht ganz gelöst habe.“

Evtl. ab Schritt 2 wiederholen oder am nächsten Tag neu klopfen.

KLOPFUNKTE (STANDARD-MERIDIAN-PUNKTE)

Für den Fall, dass Menschen unter großem Stress stehen, können folgende Punkte über mehrere Minuten beklopft werden:

Thymusdrüse klopfen (Dr. John Diamond)

Thymusdrüse klopfen und dabei 3x sagen: „Ich liebe. Ich glaube. Ich vertraue. Ich bin dankbar. Ich bin mutig.“

„Meine Lebensenergie ist hoch. Ich bin voller Liebe.“

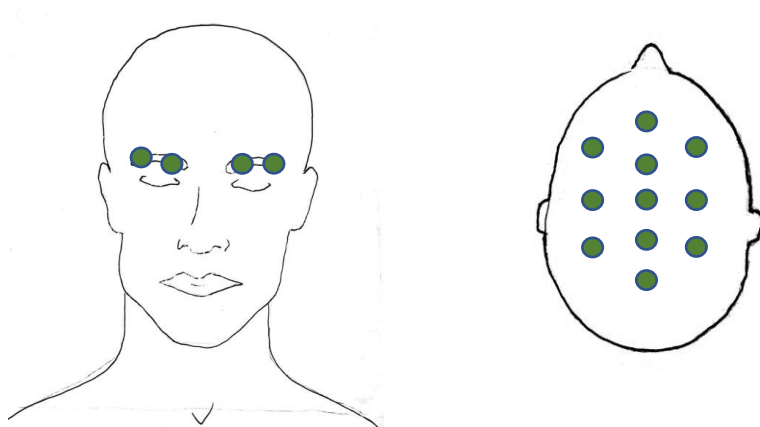
Handtellerklopfen

Abwechselnd und im Walzertakt immer dreimal mit der Faust (Außenkante) in die Handflächen klopfen: 3 x links und 3 x rechts im Wechsel.

Gleichzeitig einen befreienden Glaubenssatz aussprechen:

Mir geht es gut. Ich bin entspannt. Ich bin in Sicherheit. Ich bin wertvoll.

Kopflinien und Augenbrauen klopfen (Dr. Dietrich Klinghardt)



ANHANG 8

KOPFHALTETECHNIKEN

STIRN/ HINTERKOPF HALTEN

Durch diese Übung kann man statt ins reaktive wieder ins aktive Denken kommen.
Diese Übung hat sich bewährt bei großem Stress. Stirn halten = gegenwärtiges Denken wird aktiviert.
Hinterhaupt halten = Augenpunkte werden stimuliert, die Situation wird klarer gesehen!

Eine Hand legt man auf die Stirn, die andere fasst an den Hinterkopf (dort, wo sich die „Kuhle“ befindet).

Gleichzeitig bilden die Augen eine Bewegung wie bei einer liegenden Acht (Kopf ruhig lassen und nur die Augen bewegen und dabei bis an den Rand dehnen). Somit wird jede Gehirnregion aktiviert und tiefgehende Verletzungen werden erreicht.

Variante: Während man den Kopf hält, ist es auch effektiv, einfach nur an die Situation zu denken.
Diese löst sich dabei ganz von selbst mit den Gefühlen dazu auf.

KOPFHALTETECHNIK/ TAPAS METHODE

Ziel: Bilder entstehen lassen und autonom. Nervensystem beruhigen

Eine Hand auf den Hinterkopf legen - Daumen und Mittelfinger auf Nasenwurzel und Zeigefinger auf das Dritte Auge.

Während der Klient diese Handposition hält und sich auf sein Anliegen konzentriert, führt der Therapeut (T) durch diese 7 Schritte durch und liest diese vor.

7 Schritte

1. Aufmerksamkeit auf Anliegen richten

2. Es ist vorbei!

T: „Die alten Gedanken sind zwar noch da, der Stress vielleicht auch noch, aber die Situation, die dahintersteckt, ist vorbei. Sie sind in Sicherheit.“ → Klient darf erfahren, dass alles in Ordnung ist.

3. Zeitlinie!

T: „Ich bin dankbar dafür, dass jetzt alle tieferen Ursprünge der Verletzung/Umstände/etc., die vielleicht weit in der Vergangenheit liegen, heilen dürfen – auch wenn ich nicht genau weiß, was da war.“

4. Raum/Feld!

T: „Ich bin dankbar, dass alle versteckten Stellen in meinem Körper, in meinem Energiefeld, meinem Verstand und meiner Seele heilen dürfen, wo dieser Konflikt/etc. bis heute gespeichert war und wo es auf mich gewirkt hat.“

5. Sekundärer Krankheitsgewinn!

→ Es kann dabei um Schuld, Sühne, Ausgleich etc. gehen!

T: „Ich bin dankbar, dass nun alle Aspekte in mir heilen dürfen, die irgendeinen Gewinn oder Vorteil von dem Problem/der Erkrankung / etc. hatten.“

6. Vergeben

T: „Ich lassen mein Nicht-vergeben-können gegenüber anderen, die ich für diese Situation/Problem/etc. verantwortlich gemacht habe, los. Ich lasse auch mein Nicht-vergeben-können gegenüber Gott (oder einer alternativen Kraft) los, der meine Wünsche nicht erhört. Ich lasse mein Nicht-vergeben-können gegenüber MIR los.“

7. Bitte um Vergebung

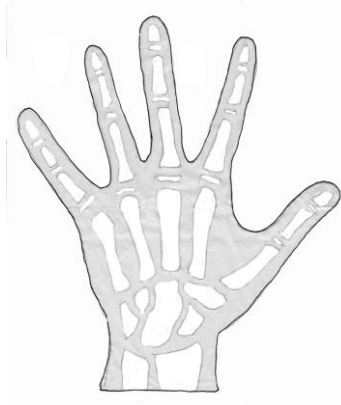
T: „Ich bitte um Vergebung, wenn ich durch das Problem/diesen Konflikt/etc. anderen weh getan habe.“

Alle Positionen jeweils ca. 2 Minuten halten!

ANHANG 9

JAPANISCHE HEILSTRÖME

Umschließen Sie jeden Finger mit der anderen Hand für jeweils ca. 3 Minuten und konzentrieren sich darauf.



Zuordnung der einzelnen Finger

Daumen	Magen	Lunge	Sorgen
Zeigefinger	Niere	Blase	Angst
Mittelfinger	Galle	Leber	Wut/ Zorn/ Ärger
Ringfinger	Lunge	Dickdarm	Trauer/ Kummer
Kleiner Finger	Herz	Dünndarm	vergebliches Bemühen/ Verstellen
Handinnenfläche	Bauchspeicheldrüse		Verzweiflung

ANHANG 10

HEILEN ÜBER DAS WORT

Diese Übung kannst du durchführen, indem du dir zuerst die Sache(n) klarmachst, um die es gehen soll. Es hilft dir vielleicht, wenn du sie aufschreibst. Erst, wenn du das geklärt hast, dann kannst du der Instruktion folgen.

Belastendes wegschicken:

1. Ich spreche alle fremden Energien an, die mich belasten im Zusammenhang mit (Person, Situation, Gefühl)

.....

und ich entferne diese fremden Energien aus meinem gesamten System, aus meinem Körper und aus allen Zellen und schicke sie dahin zurück, wo sie hingehören im göttlichen Namen zur Transformation und Auflösung.

2. Ich vergebe dieser/n Person/en und allen Wesen, die mir im Zusammenhang hiermit Schaden und Leid zugefügt haben!

Verlorenes zurückholen:

3. Ich spreche alle meine Energien an, die ich aus meinem System verloren habe im Zusammenhang mit (Person, Situation, Gefühl)

.....

und ich rufe meine Energien gereinigt und transformiert zu mir zurück und sie gehen an den Ort in mir, wo sie hingehören.

4. Ich bitte diese Person/en und alle Wesen um Vergebung, denen ich im Zusammenhang hiermit Schaden und Leid zugefügt habe!

Affirmationen:

In Bezug auf (Person/Situation/Gefühl)

.....

bin ich wieder ganz und gar in meiner Mitte, im vollen Potenzial meiner göttlichen Selbstheilungskräfte, die wirken zu meiner vollen Regeneration und Heilung, zu meinem Wohl und dem Wohl der Welt.

ANHANG 11

EHRliches MITTEILEN - GOPAL KOMMUNIKATION

(entnommen von [Home \(ehrliches-mitteilen-deutschland.net\)](http://Home(ehrliches-mitteilen-deutschland.net)))

Als Menschen haben wir, wie alle Säugetiere, die Fähigkeit, aufgrund unserer autonomen Nervensysteme, mit anderen Menschen in einem wohltuenden und entspannten Kontakt zu sein und nährnde Verbindungen einzugehen.

Durch destruktive Erlebnisse und Umstände, vor allem in den ersten Lebensjahren, haben unsere Nervensysteme oftmals diese Fähigkeit nicht in einer gesunden Form entwickeln können. Das führt dazu, dass unsere Systeme permanent in einem angespannten und dysregulierten Zustand festhängen und wir in destruktiven Beziehungs- und Verhaltensmustern leben, unter denen wir leiden und sogar krank werden können.

Vielen Menschen ist das nicht bewusst, weil sie nichts anderes kennengelernt haben, ihnen der Kontext zu einem anderen Befinden fehlt und sie die Ursache ihres Leides nicht kennen oder selbst erkennen können. Dazu braucht es mitunter die Unterstützung von außen, z.B. durch einen Therapeuten. Das „Ehrliche Mitteilen“ ist eine Methode zur Selbsthilfe, um die Nervensysteme einer ganzen Gruppe von Menschen, auch ohne einen Therapeuten, in einen entspannten und regulierten Zustand zu bringen, indem sich die Teilnehmer, im Rahmen einer festgelegten Struktur, über ihre inneren Bewegungen austauschen.

Die Teilnehmer einer Lokalen Gruppe halten sich beim Ehrlichen Mitteilen an eine einfache aber sehr wirkungsvolle Struktur:

1. Jeder Teilnehmer kann 10 Minuten (variabel je nach Gruppengröße) ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken - das was ihn jetzt in diesem Moment bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen“.
2. Alle anderen Teilnehmer hören demjenigen, der gerade redet zu 100% zu, schenken ihm also ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. Nur mit offenem Zuhören (wollen) funktioniert der Prozess!
3. Der Gruppenleiter achtet darauf, dass niemand dazwischenredet, dass die Zeit eingehalten wird und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht. Er nimmt genauso am Prozess teil wie die Teilnehmer und hat den gleichen Zeitraum sich mitzuteilen.

Die Anwendung der beschriebenen Struktur ist auch im Zweierkontakt (Paare, Partner) hilfreich und wirkungsvoll.

Die Verbindung vom Verständnis des Nervensystems mit Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Kontakt machen diese Methode zu einer einzigartigen und wirkungsvollen Hilfe für Menschen, die an den Folgen traumatischer Erfahrungen leiden.

Neben der von Gopal ins Leben gerufenen Methode des "[Floating](#)" und den individuellen Begegnungen bei den "TFM-Gesprächen" zur Transformation, sind sein wichtigstes Projekt die "[Lokalen Gruppen](#)". Hier können sich die Menschen auch ohne Psychotherapeuten und ohne spirituelle Lehrer gemeinsam weiterentwickeln.

ANHANG 12

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

(nach Marshall Rosenberg)

Marshall Rosenberg unterscheidet zwischen der Wolf- und der Giraffensprache. Dabei geht es darum, die Giraffensprache zu lernen, denn sie schützt nicht nur unser Herz, sondern auch das meiner Kommunikationspartner.

Giraffensprache

Die Giraffensprache ist nach dem Landtier mit dem größten Herzen benannt und es heißt deshalb auch, dass sie aus dem Herzen spricht. Sie ist ein Symbol für lebendige Kommunikation und schafft eine Verbindung zwischen dem eigenen und dem Herzen der Anderen. Sie trennt strikt zwischen Beobachtung und Bewertung, achtet auf ihre Gefühle und auf die der Anderen und kennt die dahinterliegenden Bedürfnisse. Der liebevolle Umgang mit sich selbst ist die Voraussetzung dafür, dass man auch mit Mitmenschen liebevoll umgehen kann.

In dieser Sprache gibt es kein Schubladendenken und die eigene Verantwortung für das Handeln wird wahrgenommen.

Durch aktives Zuhören, den Anderen sowie auch uns selbst, können wir den Aufbau einer tragfähigen Verbindung und Kommunikation herstellen.

Bei der Giraffensprache gibt es keine Unterscheidung zwischen Männern, Frauen und Kindern. Wir alle sind menschliche Wesen, die ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und es dem Gegenüber genauso zugestehen. Mit „Giraffenohren hören“ bedeutet, Kritik und Lob in etwas Konstruktives umzuwandeln.

Ungünstiges Kommunikationsverhalten (Wolfssprache) wird als missglückter Versuch angesehen, ein Bedürfnis auszudrücken.

4 Schritte in der Kommunikation

Selbsteinfühlung

Handlung: Wenn ich sehe/ höre.....
Gefühl dann fühle ich mich....
Bedürfnis weil ich gerne hätte....
Bitte und deshalb bitte ich dich/ brauche ich...

Fremdeinfühlung

Handlung: Wenn du siehst/ hörst.....
Gefühl fühlst du dich dann....
Bedürfnis weil du gerne hättest....
Bitte und deshalb bittest du mich/ brauchst du...

ANHANG 13

KOMMUNIKATION (ALLGEMEIN)

„Ich“ Botschaften

In schwierigen Gesprächssituationen ist es von großem Vorteil, wenn sich die Partner auf Aussagen über sich selbst beschränken. Beide Gesprächsansätze sagen inhaltlich in etwa das Gleiche aus, erzielen aber unterschiedliche Wirkung: In „Du-Aussagen“ macht man über den anderen eine Aussage. „Sie haben ...“ „Sie sind ...“ „Sie sollten ...“ Damit bringt man einen Unterton in das Gespräch, der vom Gesprächspartner als aggressiv empfunden werden kann. Entsprechend wird die Reaktion sein.

In „Ich-Aussagen“ spricht man nur über sich selbst. „Mir erscheint ...“ „Ich nehme wahr ...“ „Für mich wäre es ...“ Man bleibt bei den eigenen Wahrnehmungen, Bewertungen und Wünschen. Der Gesprächspartner kann leichter darauf verzichten sich zu wehren, etwas richtig zu stellen, oder seinerseits zurechtzuweisen. Man kann sich in der Sache näherkommen, ohne dass der andere „das Gesicht“ verliert, indem er Fehler eingestehen muss. Je angespannter das Verhältnis zwischen zwei Personen ist, desto geringer wird die Wahrscheinlichkeit sein, dass die Aussagen, die der jeweils andere trifft, widerspruchlos hingenommen werden. Gerade wenn man in einem Gespräch Aspekte ansprechen möchte, die auch einen Anteil von Kritik am Gesprächspartner haben, sollte diese Gesprächsregel eingehalten werden.

In unserem Kontext wären Aussagen wie: „Ich mache mir Sorgen.....“, „Ich kann das nicht verstehen....“, „Ich kann das nicht nachvollziehen....“ Sinnvoll, „Mir fällt es schwer....“

Vorsicht vor solchen Formulierungen: „Ich bin bestürzt, weil Du das nicht verstehst.... Am Anfang des Satzes steht zwar ein „Ich“, aber grundsätzlich ist das eine „Du“ Botschaft mit einem Angriffspotenzial. Man nennt es auch den Wolf im Schafspelz.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Informationen in diesem Dokument sind von Therapeuten für therapeutisch Arbeitende nach bestem Wissen und mit großer Sorgfalt zusammengestellt worden und unterliegen dem Recht auf freie Meinungsäußerung. Die Inhalte dieser Seiten dienen lediglich der Information und stellen keine Heil- und Behandlungsanweisung dar. Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren wegen materieller oder immaterieller Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargestellten Informationen bzw. die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die aufgezeigten Interventionen nur durch Therapeuten ausgeführt werden sollen und eine ärztliche Beratung in beschriebenen Situationen dringend empfohlen wird.

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Webseiten („Hyperlinks“), die außerhalb unseres Verantwortungsbereiches liegen, erklären hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren.

Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten haben die Autorin keinerlei Einfluss. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden.

Allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, haftet für die Inhalte und nicht diejenigen, die über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweisen.