

Du hast Erschöpfungszustände?

**Es war anstrengend, das Trauma „unten“
zu halten.**

Was könnte helfen? Energie freisetzen!

- Inneres Team befragen
- Inneren Saboteur erkennen, ihm zuhören, mit ihm/ihr
- verhandeln
- Verletztes in den Inneren Garten
- Innere Rettungsaktionen
- Päckchen ablegen
- Kraft-Tier finden und neben sich spüren.
-



Du hast Erinnerungslücken oder switchst unkontrolliert?

Du könntest diesen

Schutzmechanismus verändern, wenn es innerlich nach und nach „erlaubt ist“, etwa durch:

- Reorientieren / Inneres Abschirmen von Unliebsamem (Schutzwände, Mauern, Tresor...)
- Du kannst Deine/n innere/n WächterIn/ HelferIn installieren oder zu Hilfe rufen
- Deinen kinästetischen Anker (z.B. Anhänger) benutzen
- Stündlich kurz ins Tagebuch schreiben, was Du die letzte Stunde gemacht hast.
- Mit innerer Landkarte arbeiten

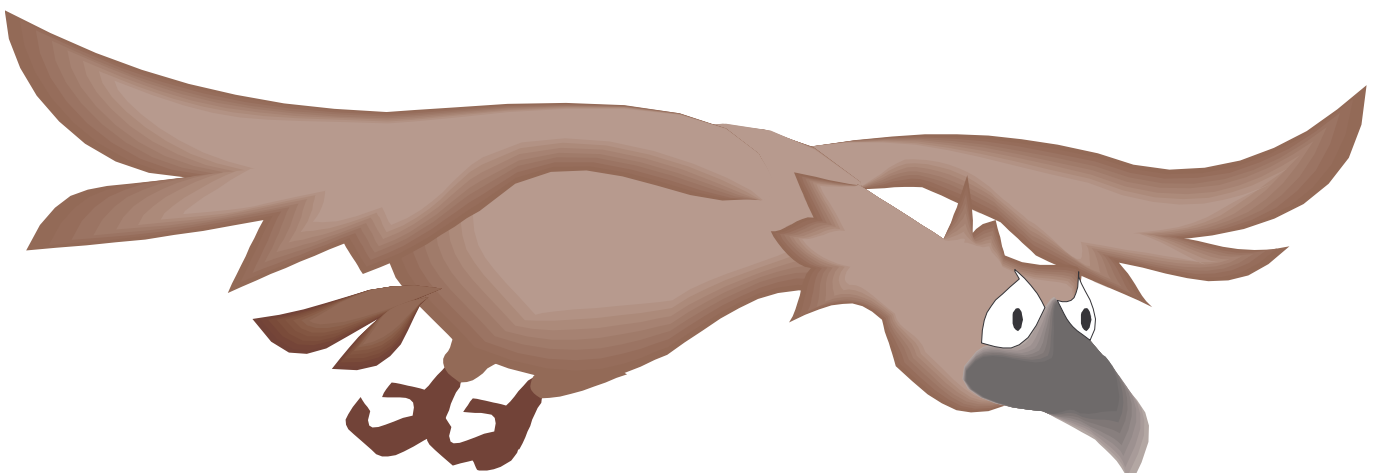


Du leidest unter stark belastenden Bildern?

Das Trauma ist vorbei!

Ein paar Tipps, damit es Dein Gehirn auch merkt:

- Film auf Kassette und in Tresor packen
- „Kassiber“ schreiben/malen und...
- Bilder malen und wegschließen
- Traumafilm per Fernbedienung stoppen; wegtun; an die Stelle ein schönes Bild projizieren
- Die 5 Behältnisse: Probleme „ablegen“
- Wände, Schutzmauern, Türen
- Beobachter- Position
- Screen-Technik
- Vogelperspektive (von oben betrachten)



Du hast Alpträume?

**Dein Unbewusstes will
Deine Erlebnisse verarbeiten.
Hilf ihm.**

- Traum auf die Leinwand oder imaginären Video-Schirm bannen und mit
- Fernbedienung verändern
- Regler-Technik
- Film in den Tresor packen
- Evtl. Ressourcen-Team in den Traum schicken



Du hast Pseudo-Hallus und Verfolgungsgefühle durch dunkle Schatten?

Das sind Figuren aus der Vergangenheit!

Du kannst:

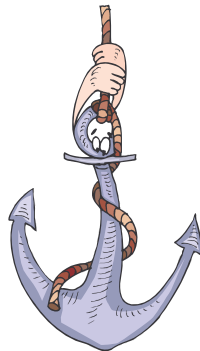
- Sie ansprechen und bitten, mit dem Rücken zur Oberfläche Schritt für Schritt weiter nach hinten/innen zu gehen, versprichst aber, dich um das zu kümmern, was sie Dir mitteilen wollen.
- Sie mithilfe von innerer HelferIn etc. zurückschicken.
- Klärungsübung (Wasser).
- Lichtübung und einen neonblauen Lichtstrahl um Deinen Lichtkegel



Du hast Flash-Backs (Nachhall-Erinnerungen). Was tun?

Der Film ist alt!

- Beschützer- Anteile rufen
- Gefährdete Anteile an sicheren Ort (z.B. inneren Garten)
- innere Rettungsaktion
- Schreckensbilder etc. in Tresor
- Trigger entfernen
- Ammoniak-Tropfen (drastisch)
- Parfüm oder Aroma (wenn es ein nach dem Trauma erworbener Duft ist)
- 5-4-3-2-1
- Umgebung laut beschreiben...



Du hast Panik-Attacken, geradezu
Todesangst?

**Dann fühlst du im Körper gespeicherte
Panik von früher!**

Was hilft:

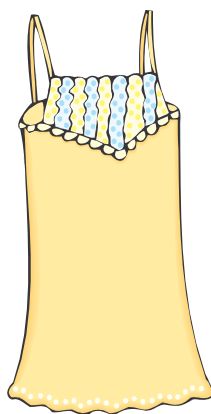
- Atemübungen
- Lichtübung,
- Mit der Angst reden
- Regler-Technik (Skala, Heizungsthermostat...)
- Modalitätenwechsel (Angst verwandeln in... z.B. Schwere)
- „Brain gym“ Übungen (Ablenken!)
- Innere Konferenz und Ressourcen-Team



Du hast Herzangst, der Puls rast, Du
hyperventilierst?

Hilf Deinem Körper, die alte gespeicherte Angst loszuwerden!

- Achtsamkeitsübung
- Augenübungen
- Freunde anrufen
- ¼ Std. Body Workout
- Dann Chill-Out
- Und immer hilft:
- In eine Tüte atmen !!!



(Sorry, dies ist eher ein Unterrock... ;))

Du fühlst Dich wie gelähmt, depressiv, „down and out“?

Das ist der Totstellreflex (Unterwerfung, submit) aus dem Trauma!

Bewege Dich, und wenn es erst einmal nur 1 Millimeter ist!

- Ressourcen aktivieren
- Inneres hilfreiches Team und/oder Ressourcenteam hinzuholen
- Geankerte pos. Gefühle aktivieren
- Anregende Musik hören
- Lieblingskomödie schauen
- Positive imaginäre Filme
- Im Sonnentagebuch lesen
- Regler: Aktivität hochdrehen



Du hast Schlafstörungen?

**Heute ist es nicht mehr gefährlich,
einzuschlafen!**

(Falls doch: Bring dich in Sicherheit!)

- 5-4-3-2-1 Übung
- Päckchen ablegen-Übung
- Beruhigende Musik (Soft Jazz, Chill-Out...)
- Weise Frau/weiser Mann
- Sicherer Ort
- Innerer Garten



Du hast das Gefühl, Du stehst neben Dir?

Man nennt es:

Depersonalisation/Derealisation

**Dies ist ein Schutzmechanismus,
wenn etwas zu viel ist**

Du fühlst Dich z.B. „in Watte gepackt“?

Du könntest Dinge berühren,
(man nennt sie auch kinästhetischer
Anker) – was zum Beispiel?

Einen Anhänger, Stein, Ring, Deinen
Glücksbringer...

Du kannst Dich auch durchs Sprechen
ankern, etwa indem Du Deine Umgebung
laut beschreibst.

