Anleitung Teil A “ Scham-Situation einschätzen“

0. RESSOURCEN SPÜREN

Lasse Dich ganz konkret Deine Ressourcen, die Du JETZT für Dich wahrnimmst, spüren.
Gibt es Heilungssätze? Kannst Du “Deinen sicheren Ort“ spüren? Schreibe sie in Stichworten auf.

1. SCHAM-SITUATION ERKENNEN und BESCHREIBEN

Beschreibe eine verletzliche Situation aus Deinem Alltag in der Du Scham fühlst.
Wann tritt die verletzliche Situation auf? Wie läuft es genau ab? Wie reagierst Du in der Situation? Was fühlst Du dabei? Wie reagiert Dein Körper?

2. SCHMERZHAFTES BILD

Beschreibe mit wenigen Worten ein Bild, das Deine SCHAM und Deine VERLETZLICHKEIT beschreibt.

WICHTIGER Hinweis

Da Dich dieses Bild zu Deiner verletzlichen Schicht führt, achte sehr darauf, dass Du nicht zu tief mit Deinen Emotionen reingehst. Gehe in die Beobachterrolle, halte Abstand zu Deinem Bild, gehe nicht zu sehr in Details und mache Pausen, um Dich zu stabilisieren.

3. NEGATIVER GLAUBENSSATZ

Stelle Dir jetzt das “Schmerzhafte Bild“ vor und spüre hin, welche negativen Bewertungen und Beurteilungen nimmst Du über Dich wahr? Welche Glaubenssätze tauchen in Dir auf?
Nimm eventuell die Liste mit den NEGATIVEN GLAUBENSSÄTZEN zu Hilfe und wähle einen NEGATIVEN GLAUBENSSATZ aus, der am meisten Deinem Gefühl beim “SCHMERZHAFTEN BILD“ entspricht.
Notiere Deinen NEGATIVEN GLAUBENSSATZ wörtlich.

4. EMOTIONEN und KÖRPEREMPFINDUNGEN SPÜREN im HIER und JETZT: SUD

Wenn Du Dir Dein “SCHMERZHAFTES BILD“ und Deinen “NEGATIVEN GLAUBENSSATZ“ vorstellst, welche Emotionen und Körperempfindungen nimmst Du wahr? Schreibe sie in einfachen Worten auf.

EMOTIONALE BELASTUNG SUD

Gib Deinem subjektiven Stressempfinden dieser Situation einen Wert zwischen 0 und 10 (SUD-Wert).
*SUD=subjective unit of distress => Subjektiver Belastungsgrad => **S**tress **U**nd **D**rama-Wert*
0 => gar keine emotionale Belastung bis 10 => extreme emotionale Belastung

5. POSITIVER GLAUBENSSATZ und DEIN VoC

Welche POSITIVE Überzeugung zum obigen “NEGATIVEN GLAUBENSSATZ“ würdest Du gerne haben? Welche Aussage über Dich würde Dir Kraft und Sicherheit geben?

Nimm die Liste mit den POSITIVEN GLAUBENSSÄTZEN zu Hilfe und wähle einen POSITIVEN GLAUBENSSATZ aus, der am meisten Kraft gibt beim “SCHMERZHAFTEN BILD“. Auch wenn Du den Glaubenssatz nicht glaubst, lasse ihn Dich doch für Dich finden. Wenn es etwas geben würde, dass Du gerne über Dich glauben würdest, dann wäre dies Dein gefundener Glaubenssatz.
Notiere Deinen POSITIVEN GLAUBENSSATZ wörtlich.

Hinweise zum positiven Glaubenssatz

Nimm keine Formulierungen die das Wort “nicht“ enthalten.
Also nicht: “*Ich bin nicht ängstlich*“, sondern “*Ich bin mutig*“.

Gib Deinem POSITIVEN GLAUBENSSATZ einen Stimmigkeitswert zwischen 1 und 7 (VoC-Wert).
VoC=Validity of Cognition => Aktueller Grad der Stimmigkeit => Wie wahr fühlt sich das für DICH an?
1 => “völlig falsch“ bis 7 => “völlig wahr“

6. STABILISIERUNG

Stabilisiere Dich sanft mit ruhigen Atemzügen und in dem Du Deinen Ressourcen Aufmerksamkeit schenkst. Benenne Deine verwendeten Ressourcen und wie sie Dich stabilisieren.

Copyright Institut "Bewusster leben und lieben"

Anleitung Teil B “Scham-Situation bearbeiten“

1. HINWEISE zum EMDR-HEILUNGSPROZESS und zum STOPP-SIGNAL

Ich möchte Dir jetzt noch ein paar Hinweise zum EMDR-Heilungsprozess geben:
Alles was während der Stimulationsserien auftaucht, kann von Bedeutung sein. Es können Bilder, Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen sein. Bewerte oder beeinflusse sie nicht aktiv. Lasse Dich alles beobachten und fühlen. Während der Stimulation kann das Schmerzbild schwächer oder stärker werden.

Mit dem Stopp-Signal kannst Du jederzeit die Stimulation beenden.
Wie schaut Dein Stopp-Signal aus? (z.B. Handzeichen)

Nach der Stimulation kannst Du erzählen, was Du gerade spürst und was sich verändert hat. Welches Erinnerungs-Netzwerk wurde bei Dir aktiviert, daher welche Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken, Erinnerungen oder Bilder spürst Du gerade?

Ist noch etwas unklar? Können wir beginnen? Was sind im Moment Deine RESSOURCEN!

2. SCHMERZHAFTES BILD “SCHAM-SITUATION“ + NEGATIVEN GLAUBENSSATZ SPÜREN

a.) Magst Du mir kurz Deine “VERLETZLICHE SCHAM-SITUATION“ erzählen?
b.) Wie sieht Dein “SCHMERZHAFTES BILD“ dazu aus? **(ggf. auf genaues Bild hinweisen)**
c.) Wie lautet Dein “NEGATIVER GLAUBENSSATZ“? **(ggf. Hinweis auf Liste, Zeit zum Spüren)**
d.) Wenn Du an Dein “SCHMERZHAFTES BILD“ und an den “NEGATIVEN GLAUBENSSATZ“ denkst, welche Emotionen und Körperempfindungen spürst Du dann?
e.) Wie hoch ist Dein SUD-Wert gerade? Wert zwischen 0 und 10 => SUD-Wert: _____
0 => gar keine emotionale Belastung bis 10 => extreme emotionale Belastung
Überleitung zur “Bilaterale Stimulation“ => ***Können wir diesen Teil abschließen?***
Wir beginnen jetzt dann mit der “Bilateralen Stimulation“.

3. BILATERALE STIMULATION und SPÜRPROZESS

a.) Lasse Dich mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem “SCHMERZHAFTEN BILD“ und Deinem “NEGATIVEN GLAUBENSSATZ“? gehen!
ODER => Gehe mit der Aufmerksamkeit zum “Aktivierten Netzwerk“ “_____“
b.) Bist Du bereit (für die “Bilaterale Stimulation“)? **=> Bilaterale Stimulation**
Wenn ja => Beginne mit dem Tippen auf dem Kniebereich für ca. 40 bis 60 Sekunden.
Ende der Stimulation durch kurzes Auflegen der beiden Hände auf die Knie und dann loslassen.
c.) Lasse Dich jetzt langsam und tief atmen.

4. VERÄNDERUNGEN WAHRNEHMEN

a.) Was hat sich verändert? oder ***b.)Was nimmst Du wahr?*** oder ***c.)Magst Du noch etwas erzählen?***
Notiere in Stichworten die Veränderungen: Es können Bilder, Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen sein. Es ist auch ok, wenn sich nichts verändert hat.

5. STABILISIERUNG - ATMEN

a.) Was hilft Dir gerade, um Dich zu stabilisieren? Diesen Satz nur sagen, wenn viel Aktivierung da ist!
b.) Brauchst Du noch Zeit für eine Stabilisierung?
c.) Willst Du noch eine Runde machen?
Wenn JA, gehe wieder zu Punkt 3 => Mache ca. 3 – 6 Wiederholungen von Punkt 3 bis 5

6. ENDE BEARBEITUNGSPROZESS

Ist es für Dich ok, den Prozess abzuschließen?
Bei JA => **weiter mit Punkt 7**, Bei Nein: ***Was brauchst Du noch, um den Prozess abzuschließen?***

7. EMOTIONALE BELASTUNG: SUD-Wert und VoC-Wert

a.) Welche emotionale Belastung fühlst Du im Moment, wenn Du an das “SCHMERZHAFTE BILD“ und den “NEGATIVEN GLAUBENSSATZ“ denkst?
b.) Wie lautet Dein “POSITIVER GLAUBENSSATZ“?
c.) Wie stimmig fühlt sich Dein “POSITIVER GLAUBENSSATZ“ an? => Ein Wert zwischen 1 bis 7.
1 => “völlig falsch“ bis 7 => “völlig wahr“

8. INTEGRATIONSZEIT

Was brauchst Du jetzt für Deine Integrationszeit?

ÜBUNG Teil A “ Scham-Situation einschätzen“

0. RESSOURCEN SPÜREN

1. SCHAM-SITUATION ERKENNEN und BESCHREIBEN

_____

2. SCHMERZHAFTES BILD

3. NEGATIVER GLAUBENSSATZ

4. EMOTIONEN und KÖRPEREMPFINDUNGEN SPÜREN im HIER und JETZT: SUD____

5. POSITIVER GLAUBENSSATZ und DEIN VoC: _____

6. STABILISIERUNG

ÜBUNG Teil B “ Scham-Situation bearbeiten“

1. HINWEISE EMDR-HEILUNGSPROZESS und STOPP-SIGNAL - RESSOURCEN

2. SCHMERZHAFTES BILD “SCHAM-SITUATION“ + NEGATIVEN GLAUBENSSATZ SPÜREN

SUD-Wert: _____

3. BILATERALE STIMULATION und SPÜRPROZESS

4. VERÄNDERUNGEN WAHRNEHMEN

5. STABILISIERUNG - ATMEN

6. ENDE BEARBEITUNGSPROZESS

7. EMOTIONALE BELASTUNG: SUD-Wert ____ und VoC-Wert ____

8. INTEGRATIONSZEIT