

# ÜBUNG: Trommeln als Selbstregulation mit Trigger

## 1. Triggersätze aufschreiben

z.B. *Das ist nicht ok, was Du machst!*

## 2. Trommeln bis zum Flow

Entdecke Deine Trommel als Ressource und Kraftquelle.

Taste sie ab, streichle sie, klopfe zart drauf, fest, mit der flachen Hand und mit Deinen Fäusten.

Fühle Dich frei jeden Rhythmus zu trommeln und finde Deinen Flow.

**Lasse Dein Trommeln ein Ausdruck Deiner Gefühle sein.**

## 3. Triggern einladen und mit Trommelenergie antworten

Du lädst dann den Begleiter ein, Dir einen Triggersatz von der Liste zu sagen.

Du spürst welche Energie aktiviert wird und antwortest mit Deinem Trommeln und ggf. Stimme.

Du trommelst weiter, bis sich Dein System wieder beruhigt hat und Du wieder im Flow bist.

Du kannst dann nochmals den Begleiter einladen einen Triggersatz zu sagen.

**WICHTIGER HINWEIS:**

**Höre nicht auf zu trommeln, egal welche Gefühle gerade da sind. Du kannst langsamer oder sanfter trommeln, aber bleibe im aktiven Kontakt mit Deiner Trommel.**

## 4. Sprich Deinen kraftvollen Satz aus (Umkehrung des Triggersatzes)

Wenn ein kraftvoller Satz in Dir auftaucht, dann sprich ihn laut aus.

z.B. *“Es ist ok so zu sein!”*

## 6. Trommeln ausklingen lassen

Du lässt Dein Trommeln ausklingen, wenn Du das Bedürfnis danach hast.

Nimm Dir dann Zeit Deine innere Kraft zu spüren.

**Spätestens wenn die Zimbel erklingt, lass das Trommeln ausklingen.**

## 7. In Würde aufstehen und durch den Raum gehen

Du spürst Deine innere Kraft und stehst langsam in Würde auf.

Schau Dich um und gehe würdevoll durch den Raum.

Du kannst in Augenkontakt mit anderen Menschen gehen, denen Du begegnest.

## 8. Dank an Deine Begleitung und Integrationszeit

Du kannst Dich kraftvoll Deiner Begleitung zeigen und Dich bedanken.

Spüre, was Du jetzt als Integrationszeit brauchst.