

Paartraining

HerzRevolution

Trigger

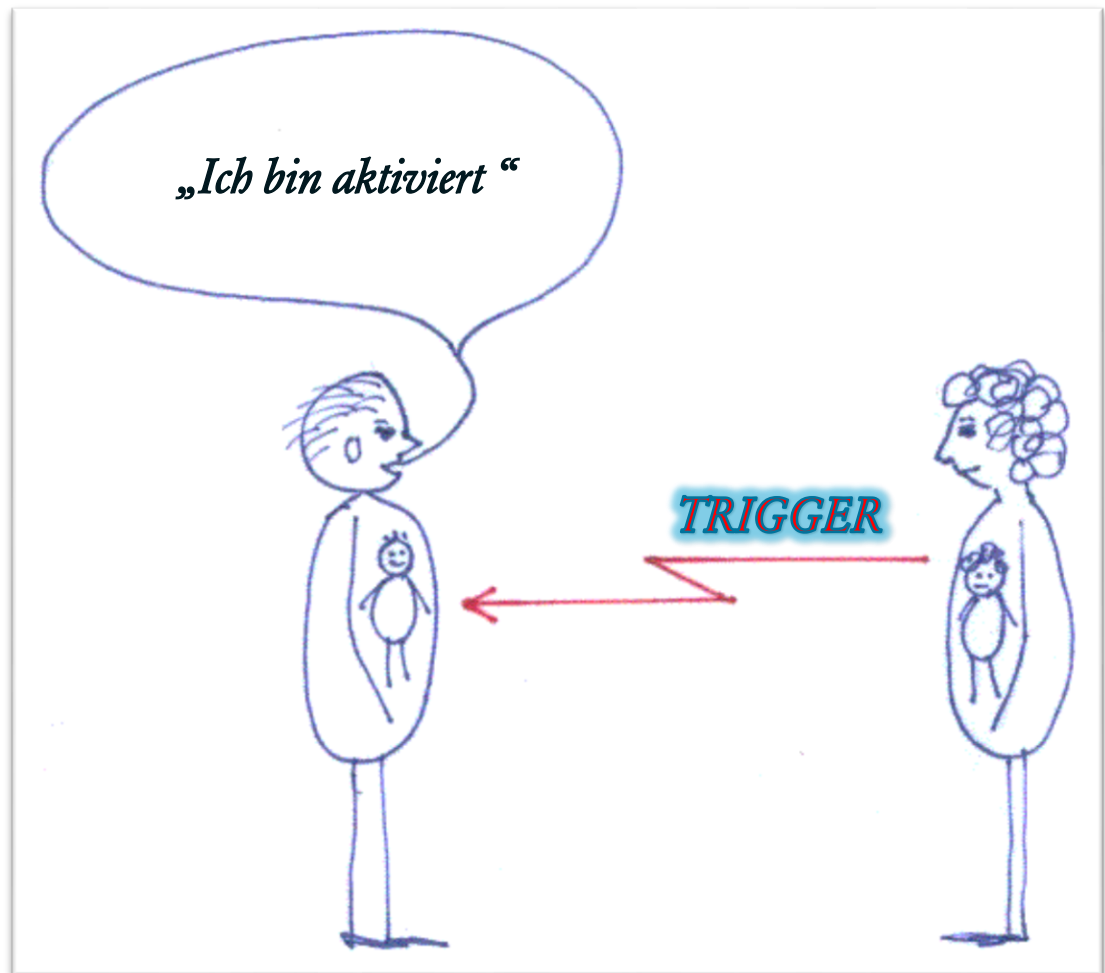
und

Übertragungen

Ich weiß, dass ich die Dinge nicht so sehe, wie sie sind.
Ich sehe die Dinge, wie ich bin. (Laurel Lie)

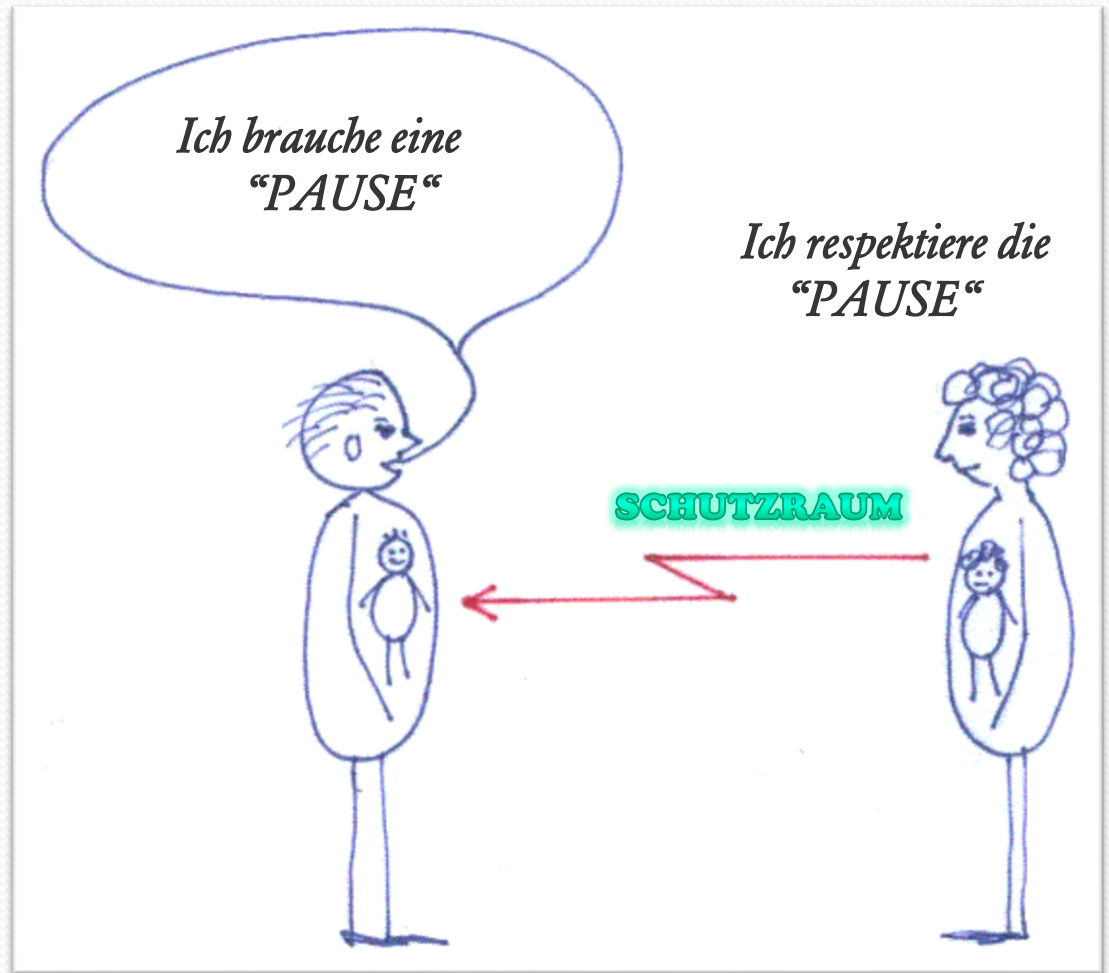
1. Bewusstsein für die Aktivierung

- Ich erkenne, dass ein Teil in mir aktiviert ist
- Ich achte darauf, mich nicht vollständig zu identifizieren
- Ausstieg aus der Identifizierung mit der Scham-Identität und Gegenidentität
- Ich achte darauf, nicht automatisch zu reagieren
- Chance aus den gewohnten Reaktionsmustern auszusteigen
- Was gibt es für mich zu lernen
- Was hat die Situation für einen Sinn für mich?



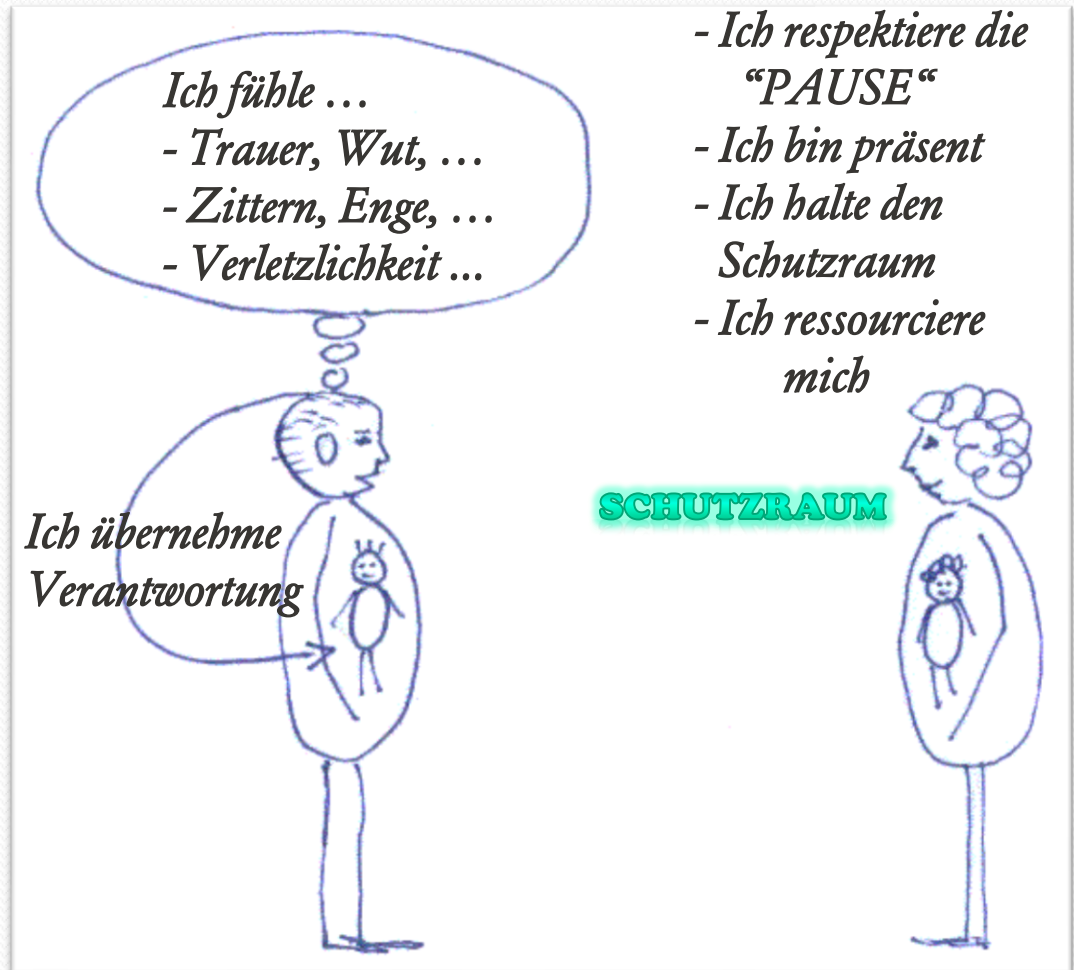
2. PAUSE bitte

- Zeit, um mit der Aufmerksamkeit nach innen zu gehen
- Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen
- Was passiert gerade in mir?
- Durch die respektierte Pause, brauche ich mich nicht um meinen Schutz von Außen kümmern !!!
- .



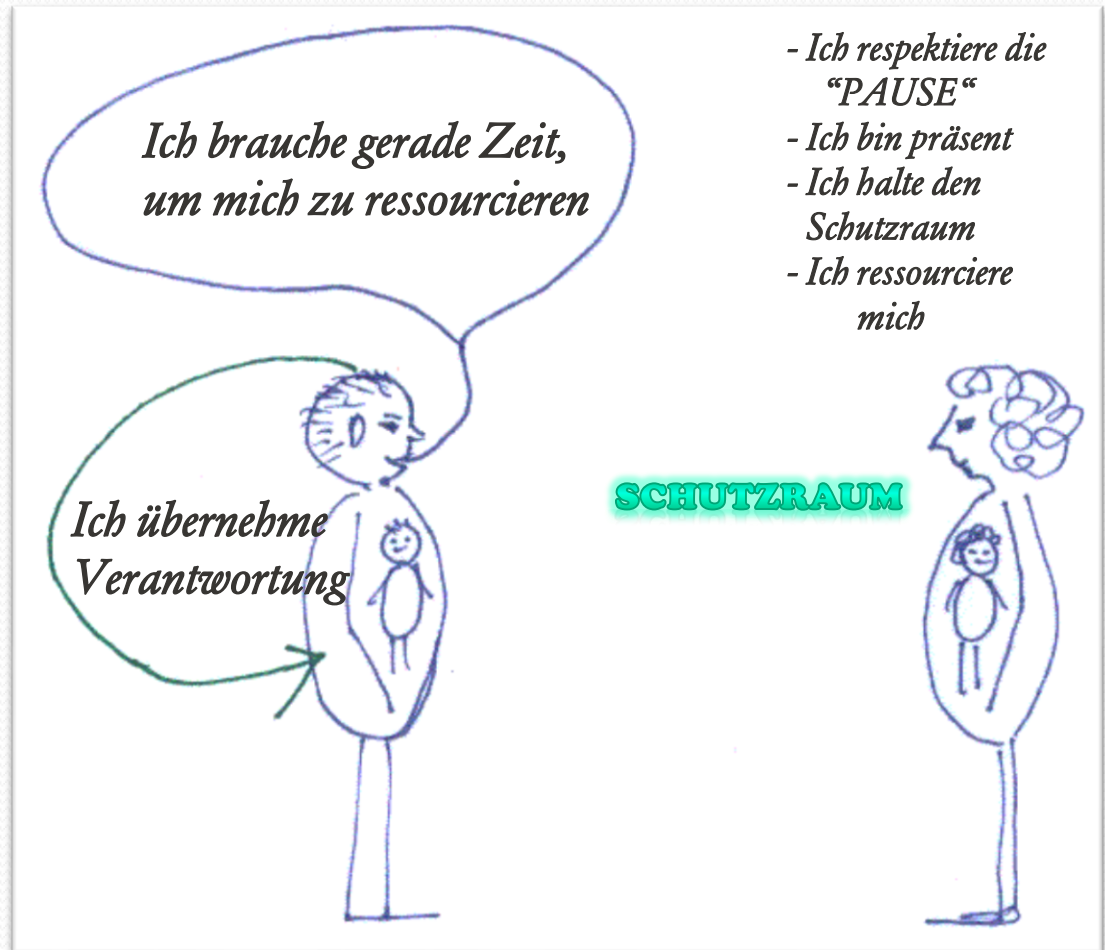
3. Ich fühle ...

- Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle
- Was genau hat mich aktiviert?
- Was ist gerade so verletzlich in mir?
- NICHT: DU hast mich gerade verletzt!
- .



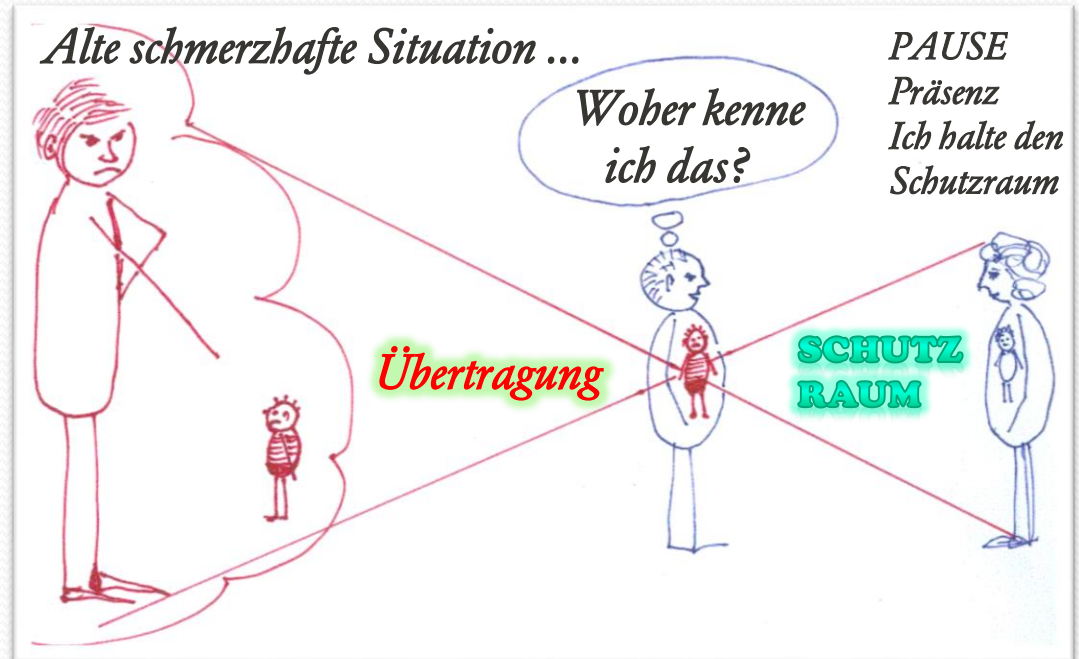
4. Ich ressourciere mich ...

- Ich atme bewusst
- Ich halte mich
- Ich sage mir Heilungssätze
- Ich gehe etwas auf Abstand, um mich sicherer zu fühlen
- Ich suche nach Ressourcen
Was unterstützt mich gerade, damit sich mein System beruhigen kann?
- Ich lenke die Aufmerksamkeit auf den erwachsenen Anteil in mir.



5. Übertragung ist aktiv

- Ähnliche Situation aus der Kindheit aktiviert Dich
- Schmerzhaft alte Gefühle aus der Kindheit sind spürbar.



6. Heilungs- und Trauma-Wirbel

- Ich lenke meine Aufmerksamkeit zu meinem Heilungswirbel
- Ich nehme achtsam meinen Traumawirbel wahr
- Ich halte den inneren Heilungsraum
- Ich nehme beide Wirbel gleichzeitig wahr und gebe mir Zeit zum Fühlen
- .

