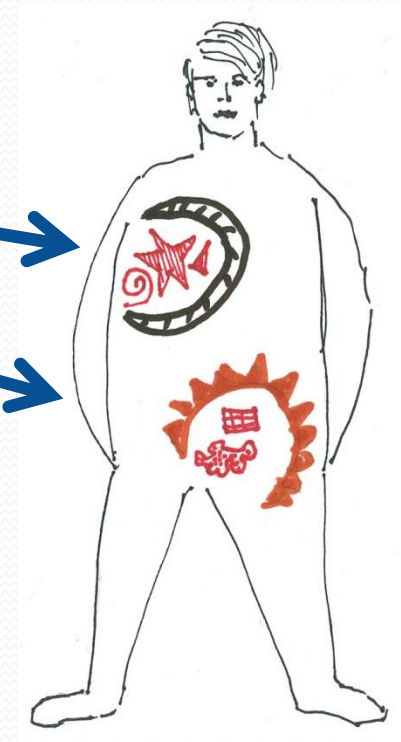


Verletzlichkeiten und Abwehrstrategien

Verletzlichkeiten

Ursachen Verletzlichkeiten

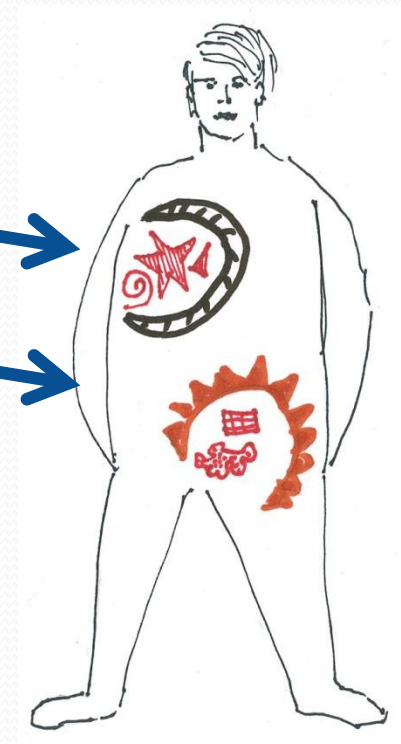
- Schock-Traumata
- Entwicklungstraumata



Abwehrstrategien

Abwehr-Reaktionen

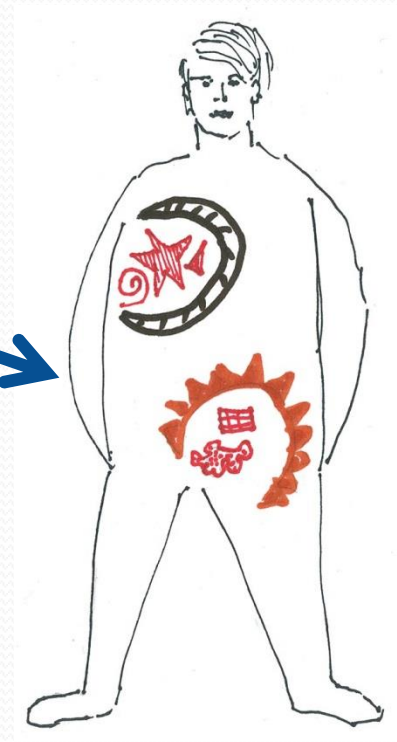
- Kampf
- Flucht
- Schock / Erstarrung



Abwehrstrategien

Schutzmechanismen

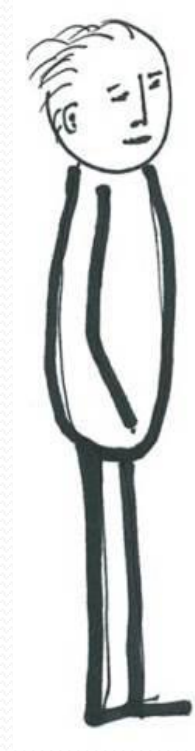
- Nicht spüren
- Funktionieren
- Vermeiden



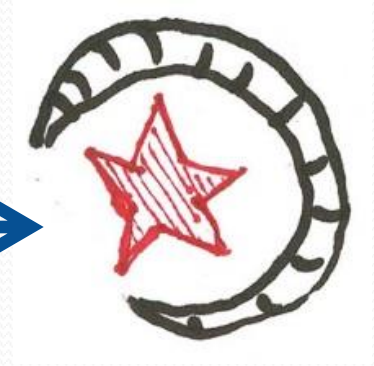
PräsenzFlow-Prozess

Kontakt mit Verletzlichkeit

- Sanft wahrnehmen
- Spüren und fühlen
- Hallo sagen ...



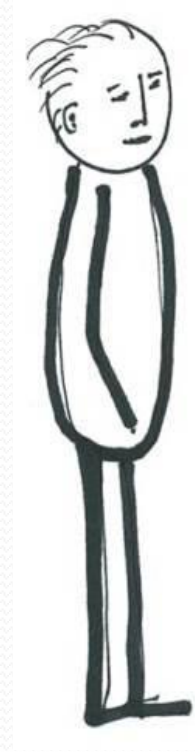
Kontakt aufnehmen



PräsenzFlow-Prozess

Kontakt Abwehrmechanismus

- Sanft wahrnehmen
- Spüren und fühlen
- Hallo sagen ...



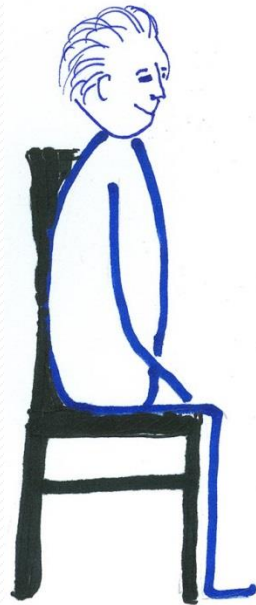
Kontakt aufnehmen



PräsenzFlow®-Heilungsprozess

Vorbereitung: Spüren des Körpers

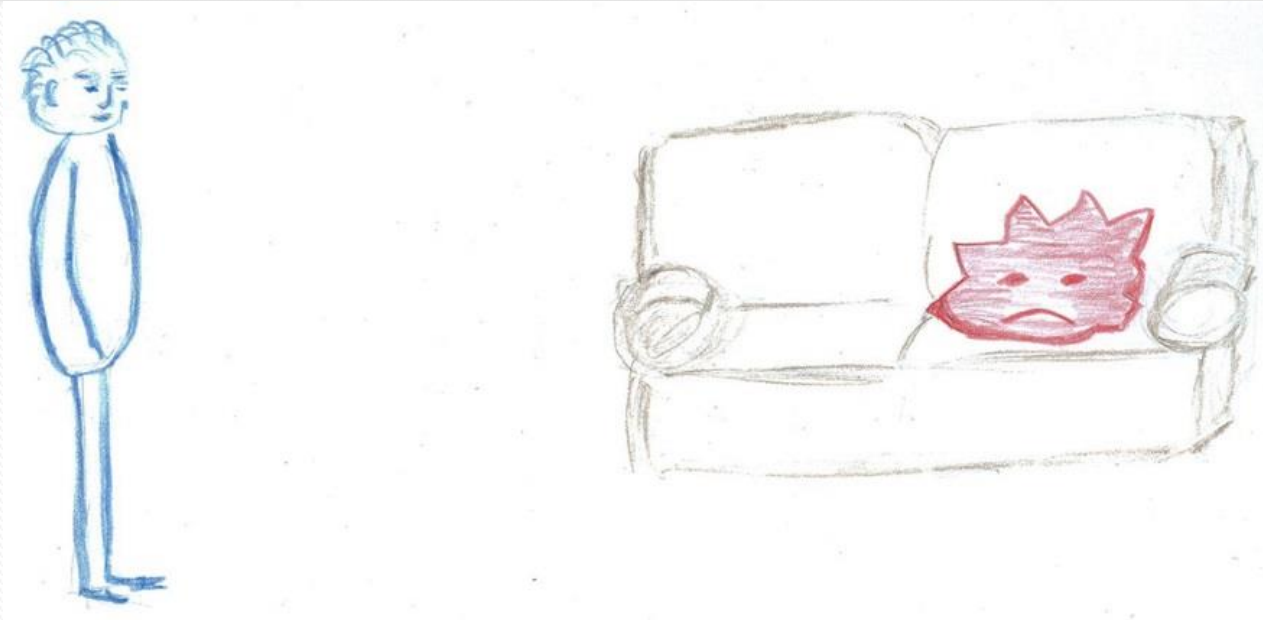
- Augen schließen und nach Innen spüren
- Alle Körperempfindungen wahrnehmen



PräsenzFlow[®]-Heilungsprozess

1. Wahrnehmen

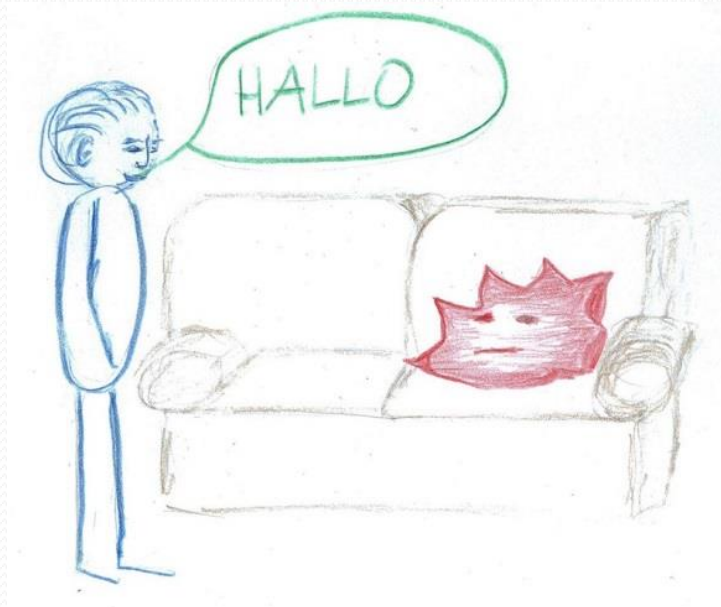
Lasse Dich einen Teil des PräsenzFlows mit Neugierde wahrnehmen
Was nimmst Du wahr? Was spürst Du? Was siehst Du?



PräsenzFlow®-Heilungsprozess

2. Kontakt aufnehmen

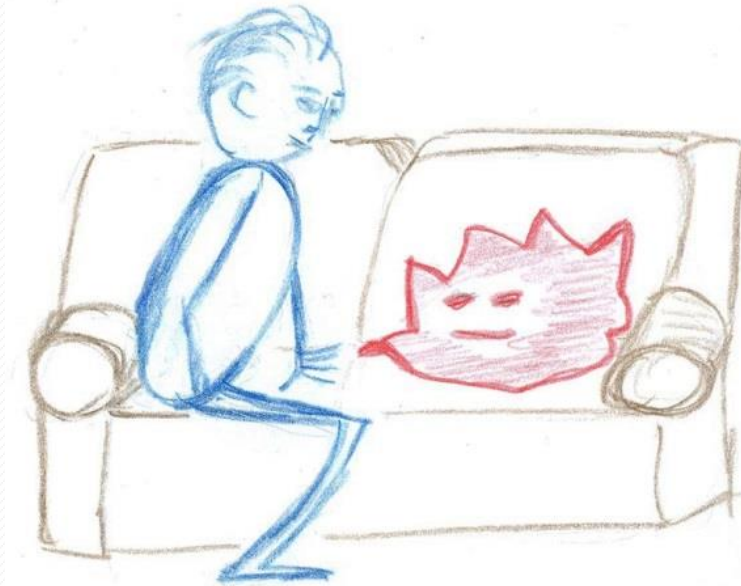
- Begrüße den Teil mit "Hallo"
- Lasse Dich mit Neugierde dabei bleiben



PräsenzFlow®-Heilungsprozess

3. Kontakt vertiefen

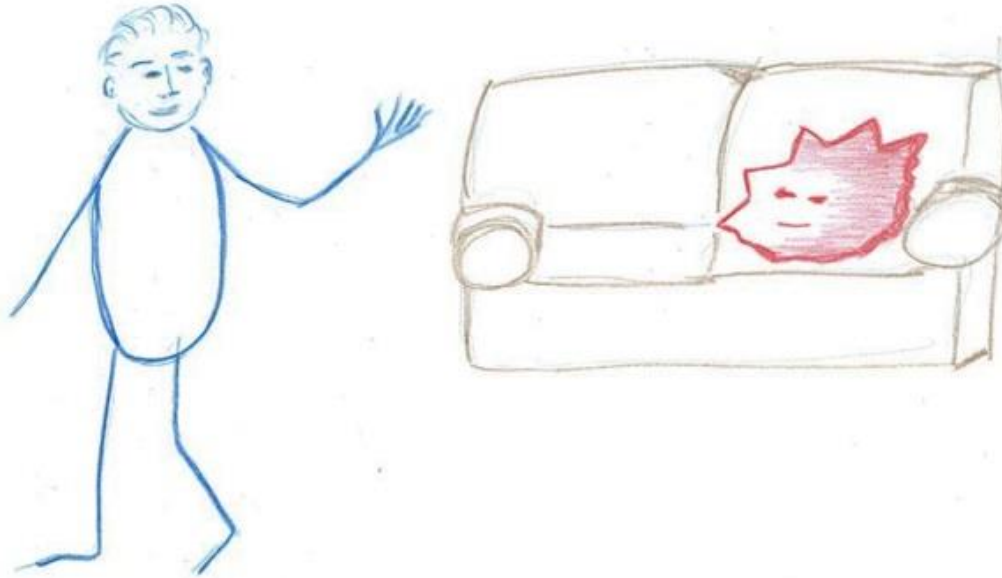
- Spüre, ob da bleiben ok ist
- Lasse Dich zuhören



PräsenzFlow®-Heilungsprozess

4. Verabschieden

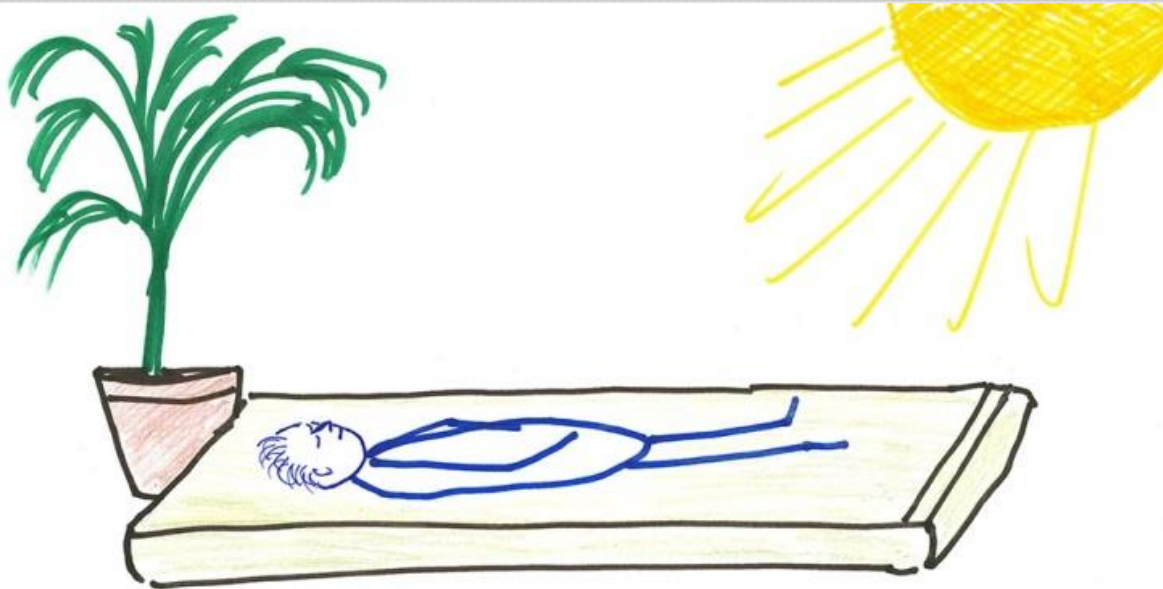
- Verabschiede Dich achtsam
- Lasse es wissen, dass Du zurückkommst



PräsenzFlow®-Heilungsprozess

Integrationszeit

- Nimm Dir Zeit zum Nachspüren
- Spüre den angenehmen Teil des PräsenzFlows



PräsenzFlow®-Heilungsprozess

Spüren des Körpers

1. Wahrnehmen
2. Kontakt aufnehmen
3. Kontakt vertiefen
4. Verabschieden

Integrationszeit