

ISP-Prozess "Abwehrmechanismen"

1. TRIGGER-SITUATION

Welche Situation vermeidest Du?

Wie vermeidest Du die Situation? Was sind Deine Abwehrmechanismen?

2. EMOTIONEN

Welche unangenehmen Emotionen löst die vermiedene Situation aus?

3. VERKÖRPERUNG und AUSDEHNUNG

Wo in Deinem Körper spürst Du die unangenehmen EMOTIONEN?

Nimm Dir jetzt Zeit Deine Emotionen in Deinem Körper zu fühlen.

Dehne die Emotionen im Körper aus.

4. Integrationszeit

Was brauchst Du jetzt für Deine Integrationszeit?