

# ÜBUNG "Mitteilen, Pause setzen und ISP-Regulation"

## 1. Mitteilung

- A teilt sich mit einem Beziehungsthema mit. (nicht zu heftiges Thema)
- B hört zu und nimmt jede Emotion wahr

## 2. Unangenehme Emotionen fühlen

- B nimmt jede unangenehme Emotion wahr
- B setzt bei jeder Aktivierung eine Pause
  
- A gibt das RedeHerz in die Mitte und B nimmt sich das RedeHerz

## 3. VERKÖRPERUNG und AUSDEHNUNG

- B fühlt alle Qualitäten der Emotion
- B nimmt wahr, wo im Körper die Emotion ist
- B hält die Emotion (evtl. Ressource zur Selbstregulation)
- B dehnt die Emotion aus
  
- B teilt seine Erfahrungen mit
  
- B gibt die PAUSE wieder frei und A kann weiter sprechen
  
- B kann die Übung jederzeit abschließen und in die Integrationszeit gehen

## 4. Integrationszeit

- B Beobachtet das innere Geschehen
- B fühlt die angenehmen Bereiche im Körper

## 5. Austausch

- B erzählt die eigenen Erfahrungen
- A erzählt die eigenen Erfahrungen