

ISP-Prozess "KOMPAKT"

1. TRIGGER-SITUATION

Beschreibe Deine TRIGGER-SITUATION

2. EMOTIONEN

Welche unangenehmen EMOTIONEN fühlst Du?

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?