

**Training**

# **HerzRevolution**

## **ISP-Heilungsprozess**

### **Integrale Somatische Psychologie**

**Raja Selvam**

# ISP-Heilungsprozess

## 1. Situation beschreiben

Eventuell mit schmerzhaftem Bild und negativem Glaubenssatz  
Die Situationsbeschreibung soll Emotionen auslösen

## 2. Unangenehme Emotionen fühlen

Emotionen differenziert wahrnehmen  
Energiewolke fühlen

## 3. Verkörperung und Ausdehnung

Emotionen im Körper lokalisieren und Zeit zum Fühlen geben  
Emotionen halten und ggf. ausdehnen der Emotionen

## 4. Integrieren

Beobachten des inneren Geschehens  
Wahrnehmen und Fühlen der angenehmen Bereiche

# ÜBUNG "Pause setzen und ISP-Regulation"

## 1. Mitteilung

- A teilt sich mit
- 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

## 3. Verkörperung und Ausdehnung

- B fühlt alle Qualitäten der Emotion
- B nimmt wahr, wo im Körper die Emotion ist
- B hält die Emotion
- B dehnt die Emotion aus

## 4. Integration

- B Beobachten des inneren Geschehens
- B fühlt die angenehmen Bereiche

# ISP Emotionen im Körper

