

## **PräsenzFlow®-Heilungsprozess–Selbstregulation**

### **Gemeinsame Triggersituation besprechen**

Besprecht eine gemeinsame Triggersituation.  
Wenn einer von Euch beiden aktiviert (getriggert) ist, dann beendet den Sprechen.  
Jeder nimmt sich einen Platz auf der Matte und macht seinen eigenen Prozess.

### **0. Reguliere Deine Aktivierung soweit runter, dass Du sie gut halten kannst**

Lasse Dich Dein aktivierte Energie wahrnehmen. Was in Dir ist stark aktiviert?  
Wie kannst Du die Energie runterregulieren? Welche Ressourcen helfen Dir jetzt?

### **1. Wahrnehmen PräsenzFlows, der durch die Triggersituation aktiviert ist**

Lasse Dich mit Neugierde Dein Inneres Geschehen wahrnehmen, das durch den Trigger ausgelöst wird. Welche Emotionen fühlst Du? Welche Körperempfindungen spürst Du?  
Welche Gedanken und Bilder nimmst Du wahr?  
Nimm alle inneren Anteile wahr, die sich Dir zeigen.

### **2. Kontakt mit einem Anteil aufnehmen**

Magst Du mit einen Teil in Dir in Kontakt gehen und vielleicht "Hallo" zu ihm sagen!  
Lasse Dich mit interessierter Neugier dabei bleiben.

### **3. Kontakt mit einem Anteil vertiefen**

Magst Du spüren, ob es in Ordnung ist, einfach mit diesem Teil da zu sein.  
Lasse den Teil wissen, dass Du zuhörst und ihn siehst

### **4. Verabschieden von dem Anteil**

Spüre nach, wie Du den Kontakt abschließen magst.  
Lasse den Teil wissen, dass Du zurückkehren wirst.

### **INTEGRATIONSZEIT – Spüre die angenehme Veränderung**

Nimm Dir Zeit, um einen angenehmen Teil des PräsenzFlows wahrzunehmen.