

# Neue Wege für den Umgang mit Aktivierungen

# 1. Aktivierung erkennen!

- Dein System zieht sich zusammen => Kontraktion
- Dein Nervensystem reagiert => raus aus der Komfortzone
- Kampf, Flucht oder Schock/Erstarrung

## Normaler Umgang

- Unbewusste Reaktion
- Automatische Reaktion
- Keine bewusste Reaktion



## 2. Schutzraum für Dich schaffen!

- Eine Pause schaffen
- Dich zeigen, dass Du Zeit für Dich brauchst
- Aus der Situation gehen in Deinen Schutzraum

### Normaler Umgang

- Keine Pause
- Endloses argumentieren
- Recht haben wollen
- Verstanden werden wollen



# 3. In Kontakt mit Dir gehen!

- Was fühlst Du in diesem Moment?
- Welche Körperempfindungen nimmst Du wahr?
- Welche Handlungsimpulse nimmst Du wahr?
- Welcher Teil in Dir ist in Not?

## Normaler Umgang

- Eigene Gefühle werden nicht bewusst wahrgenommen
- Die Gefühle werden ohne Bewusstsein ausagiert
- Feinere Körperempfindungen werden nicht wahrgenommen
- Nicht sichtbar werden mit den schmerzhaften Gefühlen



## 4. Stabilisiere Dich mit Deinen Ressourcen!

- Was brauchst Du, damit sich Dein Nervensystem beruhigen kann?
- Was brauchst Du, damit Du Dich wieder lebendig spüren kannst?
- Welche Ressourcen stehen Dir jetzt zur Verfügung?
- Welche konkreten Handlungsmöglichkeiten siehst Du für Dich?

### Normaler Umgang

- Keine Aufmerksamkeit für die eigene Stabilisierung
- Aufmerksamkeit bleibt beim Trigger
- Die Aktivierung wird aufrecht erhalten
- Die eigenen Reaktionen sind voll berechtigt
- Ein Teil in Dir will sich nicht beruhigen
- Tendenz im Kampf, Rückzug oder Erstarrung/Schock zu bleiben

# 5. Schenke Deiner Verletzlichkeit Aufmerksamkeit!

- Welcher Teil in Dir fühlt sich verletzt an?
- Woher kennst Du diesen verletzlichen Teil?
- Hast Du frühere Erfahrungen, die sich ähnlich schmerzhaft anfühlten?

## Normaler Umgang

- Keine Übernahme der Verantwortung für die eigene Verletzlichkeit
- Keine Aufmerksamkeit für die eigene Verletzlichkeit
- Aufmerksamkeit bleibt beim Gegenüber => Trigger-Auslöser
- Eigene Verletzlichkeit wird geschützt und nicht gezeigt

## 6. Mache Deinen kleinen Heilungsprozess!

- Welches sichere Umfeld brauchst Du?
- Bist Du im Kontakt mit Deinem Körper und Ressourcen?
- Kannst Du den inneren Raum halten für Ressource und emotionalen Schmerz?
- Welchen Heilungsprozess brauchst Du gerade?

### Normaler Umgang

- Kein Bewusstsein für einen eigenen Heilungsprozess
- Keine Verantwortung für die eigene Heilung
- Nur Erkenntnisse auf Verstandesebene

# 7. Gehe wieder in Kontakt mit Deinem Gegenüber!

- Wie kannst Du wieder einen liebevollen Kontakt einladen?
- Was ist Deine Absicht für den Kontakt?
- Willst Du Dich mit Deinem Heilungsprozess zeigen?
- Kannst Du Dein Gegenüber gerade so lassen wie er/sie ist?

## Normaler Umgang

- Längerer Rückzug und keine Kontaktaufnahme
- Kontakt dringend nötig, um zu zeigen, dass man Recht hat
- Kontakt, um bessere Argumente loszuwerden
- Kontakt, um Vorwürfe, Beurteilungen und unangenehme Gefühle loszuwerden



# 8. Fließe verbunden und in Leichtigkeit weiter!

- Spüre die vertiefte Verbindung mit Dir und Deinem Gegenüber
- Spüre die lebendige Präsenz
- Spüre Deine gewachsenen Gestaltungsmöglichkeiten und Wahlmöglichkeiten

## Normaler Umgang

- Im Schutz und Rückzug bleiben
- Immer wieder zum Trigger zurückkehren
- Immer wieder in den Vorwurf gehen
- Verletzliche Erfahrung bleibt gespeichert