

Kontrolle von Flashbacks

durch duale Wahrnehmung nach:

Rothschild, B. (2002). Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung. Essen: Synthesis

Schreiben Sie sich als Schablone übersichtlich auf:

„Das Gefühl, das ich im Augenblick habe, ist _____
und wenn ich in meinen Körper horche, dann spüre ich _____
Dieses Gefühl kenne ich aus einer anderen Zeit, es erinnert mich
an _____. Wenn ich mich umsehe, dann stelle ich fest, dass
heute eine andere Zeit ist, nämlich der _____
Und ich bin jetzt hier in _____. Ich kann das daran feststellen, dass
hier _____. Ich kann mir also sagen, dass die
alte Situation vorbei ist! Und alles nur eine Erinnerung.“

Für den Kontakt mit Kindern:

„Wenn ich mit meinem Kind nicht zurecht komme, empfinde ich
_____ und spüre in meinem Körper _____.
wenn ich es recht bedenke, erinnert mich das an _____.
Wenn ich mich im aktuellen Kontakt mit meinem Kind orientiere, dann weiß
ich, dass heute der _____ ist und ich mich
hier in _____ befinde und ich das daran
erkenne, dass _____.
Ich kann mir also sagen, dass die alte Situation vorbei ist! Und alles nur eine
Erinnerung.“

Als Übung bei Auftreten von

- Dissoziationen
- Doppelerleben
- Flashbacks
- Alpträumen
- Verkennungen
- Realitätsverzerrungen