**Übung 1A**

**Stabilisierungsübung, Pendulation und sicherer Ort**

1. **Erstes Interview:** Sammle allgemeine Informationen. Nimm freundlich Kontakt mit dem/der KlientIn auf und stelle eine therapeutische Beziehung her. Ermögliche behutsam eine ventral vagale Einstimmung, nutze Prosodie (Stimme) Körperhaltung und Wertschätzung. Beobachte den Körper des/der KlientIn in Bezug auf Aktivierung und Deaktivierung. Nimm Ausdruck und Wirkungsweise der Neurozeption des Klienten/der Klientin entsprechend der Lebensleiter wahr. Beurteilt gemeinsam die 10 Indikatoren seiner/ihrer Selbstregulation (Lebensflussmodell)
2. **Pendele** während des Interviews zwischen Stress-Strudel - und Ressourcenspirale hin und her
3. Beginne mit **Erdungsübungen** (Füße auf den Boden). Leite eine stabile Sitzposition an (Hände liegen auf den Oberschenkeln). **Optional:** Yoga, Atmung
4. **Selbstreport:** Lasse den/die KlientIn beschreiben was er/sie erlebt. Nutze Psycho-Edukation um den Klienten darüber zu informieren was geschieht und um die Selbstregulatoren anzuregen und Sicherheit zu schaffen

1. **Optional:** Imaginationsübungen mit Fraktionierung:…“*Augen auf! Schau mich an… Augen zu und stell dir einen Apfel vor….ist er süß oder sauer… ist er rot oder grün.... Augen auf?*
2. Lenke die Aufmerksamkeit zunächst auf die **Propriozeption**, das Wohlbefinden im Körper / die Orientierung im Raum: *„Spüre, wie deine Füße den Boden berühren – spüre deinen Körper auf dem Stuhl.“* (evtl. kleine Decke anbieten)
3. Beginne mit **Exterozeption**: *„Wende den Kopf langsam nach rechts und links und schaue dich dabei um. Erzähle mir, was du siehst. Nimm den Klang meiner Stimme wahr.“*
4. Absorption/**Induktion**/ verwende die **Trichtertechnik**: „*Nimm einen leichten Atemzug…(Pause), halte die Luft kurz an ... und schließe dann beim Ausatmen allmählich die Augen. Wir machen das gemeinsam. Während du die Augen schließt und meine Stimme hörst, kehre nach innen. Nimm meine Stimme mit nach innen.“* **Optional:** „Vooooo“ oder „Ohmmm“ Klänge
5. „*Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen* ***Körper****. Scanne deinen Körper, um eine Stelle zu finden, die sich angenehm anfühlt.“ - „Oder finde einen sicheren Ort in deinem Körper.“*
6. Benutze **Interozeption: *„****Lass mich wissen, was du in deinem Körper spürst.“* (Es geht hierbei nicht um Emotionen, sondern um Körperempfindungen wie warm, kalt, kribbeln, pulsierend……/ beschreibende Wörter finden). Der Fokus liegt auf Sicherheitserleben
7. „*Beschreibe mir, was du spürst: Wärme, Kälte, Kribbeln…?“* Es muss eine **Körperempfindung** sein. Titrieren und zusätzlich Selbstberührung anleiten, wenn es passt. (**Titrieren bedeutet:**  Schritt für Schritt eine Empfindung kennenlernen, eine langsame Schritt für Schritt Folgebewegung)
8. **Optional:** Pendele zwischen einer angenehmen und einer unangenehmen Körperregion. Langsam vorgehen! Vorher ankündigen: *„In Kürze werde ich Dich bitten, dich einer anderen Erfahrung zuzuwenden. Wir werden zu einer anderen Erfahrung hinüberpendeln, einer Erfahrung, die dir vielleicht schon bekannt ist.“*

Pendeln einüben mit einer **leicht stressbelasteten Situation**. Langsames Titrieren und Tracking des Körpererlebens. Was läuft genau ab?

1. **Optional:** Innere Stärke Skript
2. **Optional:** Schatztruhenmetapher
3. Aktiviere wieder die **ressourcevolle Zone** im Körper

1. **Reorientierung**: Sprich schneller und sage: *„In Kürze werde ich Dich bitten, Dich mit dem Klang meiner Stimme zu reorientieren.*“ Der Therapeut spricht deutlich und schneller: *„Du kannst jetzt einen leichten Atemzug nehmen, öffne die Augen und schaue mich an.“*
2. Nutze wieder die **Exterozeption**. Der Klient schaut umher und der Therapeut schenkt ihm ein Lächeln, ermöglicht ventrale vagale Einschaltung durch ein vertrauensvolles Miteinander

1. **Reflexion, Erdungsübung**, Small Talk und Stabilisation

• Beantworte nur die wichtigsten Fragen des/der KlientIn

• Verabredung der nächsten Stunde

• Sprich nicht darüber, was ihr in der nächsten Sitzung weiterbearbeiten werdet

19**. Räumliche Reorientierung**

* Arbeite mit den Augen und dem Nacken, leite langsame Drehbewegungen an
* Fordere den/die KlientIn auf aufzustehen und umher zu gehen: **Übungen:** Erden, Druck der Füße auf den Boden, Seufzen, Strecken, Loslassen, Ausschütteln, Kopf/Augen Übungen, etc.