



EIN ZU STARKES GEFÜHL AKTIV REGULIEREN



Wichtig:

Die Methode ist hervorragend zur Alltagsbewältigung oder bei leichter Überlastung, ersetzt bei tieferliegenden Traumata, Ängsten oder klinischen Depressionen aber keine professionelle Psychotherapie.

Pendeln (5 Min)

Beispiel: Du hattest einen Fehler unter Druck. Dein Chef war enttäuscht. Du kannst nicht abschalten.

Schritt 1: Erkenne das Signal

Die ursprüngliche Situation: „Mein Nervensystem hat das als ‚NICHT SICHER‘ eingestuft.“

Körper-Signale: Herzrasen, Schlaflosigkeit, ständige Wachsamkeit, endloses Gedankenkreisen

SCHRITT 2: Finde DEINEN sicheren Ort

Die Frage: „Was macht mich WIRKLICH sicher?“ - „Was gibt mir KÖRPERLICH das Gefühl von Sicherheit?“

- Beispiele:
- * Ein sicherer Ort (zu Hause, Natur, Lieblingscafé)
 - * Eine sichere Person (Freund, Partnerin, Elternteil)
 - * Ein körperliches Gefühl (Decke, Wärme, Gewicht)
 - * Eine Tätigkeit (Musik, Bewegung, Schwimmen)
 - * Ein Duft, Geschmack, Gefühl

SCHRITT 3: Pendeln starten

Dauer: 5-10 Minuten. Nicht länger (sonst kann es belastend werden).

Phase A: Alarmzustand (je nach Belastung 3 – 20 Sekunden)

- * „Ich stelle mir vor, ich sitze in der Besprechung. Mein Chef sagt: ‚Das hätte dir nicht passieren dürfen.‘“
- * „Ich spüre: Meine Brust wird eng. Mein Hals wird trocken.“

Bleibe NICHT zu lange darin. Nur genug, um das Signal zu erkennen.

Phase B: Wechsel zum sicheren Ort (30-40 Sekunden)

- * „Jetzt: Ich bin in meinem Garten. Ich sehe die Bäume. Ich höre die Vögel.“
- * „Mein Körper wird schwerer. Meine Schultern entspannen. Meine Atmung wird tiefer.“

Spüre diese Veränderung.

Phase C: Zurück zum Alarmzustand (3 – 20 Sekunden)

- * Nicht so intensiv wie zuvor. Einfach: „Ich denke an den Fehler.“
- * Spüre: „Ja, das war unangenehm. Aber mein Körper ist nicht mehr in Panik.“

Phase D: Zurück zum sicheren Ort (30 Sekunden)

- * Vertiefe die Sicherheit wieder.

Wiederhole Phasen C & D: 2 - 4 Mal. Mit jedem Durchgang sollte der Alarm weniger intensiv werden.

SCHRITT 4: Zusammenführung (Nach 3 – 4 Durchgängen)

Letzte Phase:

- * „Ich stelle mir den Fehler vor. ABER ich weiß: Das war ein Moment. Ich bin nicht der Fehler. Der Fehler ist vorbei.“
- * „Ich bin jetzt sicher.“

Spüre, wie sich dein Körper entspannt.

Ziel:

Nach einer Sitzung: Der Körper hat neue Information.

Nach 3-4 Sitzungen: Dein Nervensystem hat die alte Szene als „verarbeitet“ eingestuft.