



ENERGIEVERTEILUNG IM KÖRPER

ZIELE | Aufmerksamkeit für feine Unterschiede in der interozeptiven Körperwahrnehmung fördern

Der Klient kann die folgende Übung regelmäßig ausführen, um seine Aufmerksamkeit für seinen psychophysiologischen Zustand zu schärfen.

ANLEITUNG

Lenken Sie die Aufmerksamkeit des Klienten auf die Beobachtung der Energie in seinem Körper und fragen Sie nach, was er wahrnehmen kann, wenn er mit seiner Aufmerksamkeit durch den Körper wandert. Die Energieempfindung kann sich z. B. als Wärme, Kribbeln, strömende / fließende Bewegung etc. beschreiben lassen.

Wo nimmt der Klient den energetischen Schwerpunkt im Körper wahr? Wo spürt er die meiste Energie? Fühlt sich die Energie im Körper gleichmäßig verteilt an oder überwiegt sie an einer bestimmten Körperstelle (Füße, Hände, Schultern, Bauch, eine Kombination aus mehreren Körperteilen)?

Fühlt sich eine Körperhälfte präsenter / stärker aufgeladen an als die andere? Kann die Energie eher in der oberen oder in der unteren Körperhälfte wahrgenommen werden?

Unterstützen Sie den Klienten dabei, seine neuro- und interozeptiven Empfindungen mit freundlichem Interesse und Offenheit zu beobachten.

HINWEIS

Erklären Sie, warum die bewusste Wahrnehmung des körperlichen Empfindens für die Selbstregulation bedeutsam ist. Sie können anschließend mit Karte 3.6 („Fokus zu den Füßen bringen“) fortfahren.



**ZIELE | Achtsamkeit und Akzeptanz für das innere Erleben schärfen**

Der körperlich erlebte innere Zustand beeinflusst, wie die Klient:innen auf Herausforderungen reagieren. Mit dieser Wahrnehmungsübung wird die Aufmerksamkeit für diese Unterschiede geschärft.

ANLEITUNG

Leiten Sie die Klientin an, zuerst in ihrem Körper anzukommen und zur Perspektive des inneren Beobachters zu wechseln. Lassen Sie sie freundlich und neugierig beobachten, wo sich gerade ihr Nervensystem befindet: Auf welcher Seite des Pendelmodells (vgl. Karte 1.5) nimmt sie sich jetzt wahr, eher auf der Schatten- oder auf der lichtdurchfluteten Sonnenseite? Woran macht sie das fest? Was spürt sie jetzt im Körper?

Blieben Sie mit dem Fokus der Aufmerksamkeit einfach nur bei dieser Beobachtung, ohne etwas ändern zu wollen. Die Klientin beobachtet, welche körperlichen Empfindungen ihr als Hinweise dienen können, ob sie sich ressourcenvoll oder überfordert fühlt (siehe Arbeitsblatt zum Notieren).

Wiederholen Sie das Vorgehen, aber diesmal fokussiert die Klientin ihr aktuelles Problem/Anliegen: Sie kann es ins Gedächtnis rufen oder darüber sprechen, sodass es präsenter wird.

Sie beobachtet erneut, freundlich und ohne einzugreifen, auf welcher Seite des Erlebens sie sich befindet. Auf der Sonnenseite darf die angenehme kraftvolle Präsenz genossen werden; auf der Schattenseite wird die Akzeptanz geübt und auch die unangenehme Empfindung einfach nur zugelassen. Fühlt sie sich dort gefangen oder bleibt sie beweglich?

Helfen Sie der Klientin, zu sich selbst zu sagen: „Auch das gehört dazu. Ich nehme meinen Schmerz an.“ Verändert die Akzeptanz der unangenehmen Empfindung das Erleben?

HINWEIS

Die Grundlagen des praktischen Pendelvorgehens finden Sie auf Karte 2.7 („Pendeln zwischen Licht und Schatten“).



PENDELN ZWISCHEN LICHT UND SCHATTEN

ZIELE | Toleranzfenster durch Förderung der inneren Beweglichkeit zwischen Problem- und Ressourcenerleben vergrößern

Erste Erläuterungen zum Toleranzfenster können Sie Ihrem Klienten mithilfe von Karte 1.3 vermitteln. Durch wiederholte, kontrollierte Auseinandersetzung mit aversivem Erleben werden Habituationsprozesse ausgelöst. Beim Pendeln zwischen den Polen des inneren Erlebens wechselt die Aufmerksamkeit vom Angenehmen zum Unangenehmen hin und her und bewirkt so eine Erweiterung des Toleranzfensters.

ANLEITUNG

Leiten Sie den Klienten an, zuerst in seinem Körper anzukommen, die Rückenlehne in seinem Rücken zu spüren, um den inneren Raum der Beobachtung zu erschaffen.

Lenken Sie die Aufmerksamkeit des Klienten zuerst auf das körperliche Erleben seiner Ressourcen. Welche Ressourcen werden im Körper besonders präsent (evtl. Ressourcen mit VAKOG erlebbar machen, s. Booklet S. 24) und können dem Klienten Halt bieten? Wie fühlt sich dieser Halt an?

Atmen Sie gemeinsam bewusst ein und aus. Dann bringen Sie den Fokus des Klienten zu einem Problemthema und beobachten, wie sich die Belastung im Körper äußert.

Lösen Sie die Aufmerksamkeit vom Belastungserleben und atmen Sie bewusst durch.

Helfen Sie dem Klienten, seinen Fokus wiederholt zwischen dem positiven und negativen Erleben pendeln zu lassen, und ermutigen Sie ihn dazu, im Rahmen der Möglichkeiten das Belastungserleben zunehmend länger zu fokussieren.

HINWEIS

Es kann hilfreich sein, bei der Aufmerksamkeitslenkung anfangs imaginativ mit einer Pendel-Metapher oder raumübergreifend zu arbeiten: Dazu sucht sich der Klient zwei verschiedene Stühle/Orte im Raum aus und bewegt sich zwischen dem Ressourcen- und dem Problemstuhl/-ort.

Die Erklärung des Pendelmodells finden Sie auf Karte 1.5. Eine Anleitung zur Kontaktaufnahme mit dem Ressourcenerleben finden Sie auf Karte 1.6.





STRESSLEVEL HERUNTERFAHREN

www.juentermann.de/
emotion_2-8**ZIELE** | Achtsamkeit für eigenständig eingeleitete positive Veränderungen des inneren Stresserlebens stärken

Selbst einen Einfluss auf das innere Belastungserleben auszuüben, unabhängig von äußeren Stressoren, hat einen positiven Effekt auf die Selbstwirksamkeit und das Gefühl der inneren Kontrolle.

Erinnern Sie die Klientin an das Konzept der inneren Stressskala (Karte 1.2) und fragen Sie, wo sie sich gerade auf der Stressskala von 0 bis 10 befindet.

ANLEITUNG

„Denken Sie an etwas, was schön in Ihrem Leben ist, was ein angenehmes Gefühl in Ihnen aufsteigen lässt. Es könnte ein Ort, ein Mensch, ein Tier, eine Beschäftigung oder auch eine Erinnerung sein. Lenken Sie die Aufmerksamkeit darauf und beobachten Sie, was sich dabei auf der körperlichen Ebene verändert.“

Beispiele für somatische Merkmale der inneren Entspannung: Wärme, Weite, tiefere und langsamere Atmung, Loslassen der muskulären Anspannung, Verlangsamung des Herzschlags, Schwere- oder Leichtigkeitsgefühl, Empfindung des Abfließens oder Abfallens, wie eine abwärts gerichtete innere Bewegung.

„Wo befinden Sie sich auf der Stressskala jetzt? Woran merken Sie, dass das innere Stresslevel abfällt? Was sind selbst die kleinsten Veränderungen, die Sie wahrnehmen können?“

Beenden Sie die Übung, indem Sie die Aufmerksamkeit der Klientin wieder auf die äußere Gegenwart lenken. Die Klientin kann auch üben, das entspanntere Körpergefühl weiterhin zu behalten und in den Alltag mitzunehmen, indem sie sich immer wieder auf die somatischen Merkmale konzentriert. Besprechen Sie nach, was die Klientin beobachten konnte, und halten Sie die Erkenntnisse am besten schriftlich fest. Mit dem emotionalen Ressourcenerleben darf die Klientin intensiv verschmelzen, das Einhalten einer inneren Distanz (wie beim „Hochfahren des Stresslevels“ auf Karte 2.9) ist nicht erforderlich.

Die psychoedukative Vorbereitung zum Thema inneres Stresslevel finden Sie auf Karte 1.1 und im dazugehörigen Handout.

HINWEIS





STRESSLEVEL HOCHFahren

**ZIELE | Achtsamkeit für Veränderungen des inneren Stresserlebens aufbauen**

Durch die gezielte Fokussierung der körperlichen Stressanzeichen in einem therapeutischen Setting können die Klient:innen mit ihren vegetativen Reaktionen nicht nur immer vertrauter werden, sondern auch an das aversive Stresserleben habituieren.

ANLEITUNG

Erinnern Sie die Klientin an das Konzept der inneren Stressskala (Karte 1.2) und fragen Sie, wo sie sich gerade auf der Stressskala von 0 bis 10 befindet.

Erklären Sie, dass Sie gleich gemeinsam in das Stresserleben hineinspüren werden, um wahrzunehmen, was dabei körperlich passiert, aber dass Sie nicht vollkommen mit der Empfindung verschmelzen werden, damit etwas Distanz zum Erleben beibehalten wird (vgl. Karte 2.2).

„Denken Sie an etwas, was aktuell für etwas Stress sorgt. Wählen Sie kein großes Lebensthema, sondern etwas Kleineres, damit Sie nicht überflutet werden. Wir werden heute nicht allzu tief einsteigen, wir wollen nur üben und die Wahrnehmung für die körperlichen Veränderungen schärfen. Beobachten Sie, was sich auf der körperlichen Ebene verändert, während Sie das Stresserleben fokussieren. Wie hoch sind Sie auf der Stressskala jetzt? Woran merken Sie, dass das innere Stresslevel steigt?“

Beenden Sie die Übung, indem Sie die Aufmerksamkeit der Klientin wieder nach außen und in den Raum lenken. Sie kann sich auch bewegen, recken und strecken, ausschütteln und tief durchatmen.

Besprechen Sie nach, was die Klientin beobachten konnte, und halten Sie die Erkenntnisse am besten schriftlich fest.

HINWEIS

Die psychoedukative Vorbereitung zum Thema inneres Stresslevel finden Sie auf Karte 1.1 und im dazugehörigen Handout.

Im Anschluss können Sie direkt mit der Karte 2.8 („Stresslevel herunterfahren“) weitermachen.