

Arbeitsblatt: Fallbeispiel

In drei Schritten zur zielorientierten Suggestion

1. Symptom Präsentation:

- Gedanken
- Emotionen
- Körper/Psychophysiologie
- Verhalten

Notizen:

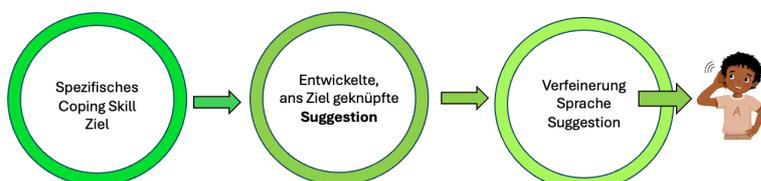
2. Coping Skill Ziel:

- Distanz zu Sorgen, Sorgen in den Griff bekommen, Unterteilen
- Sicherheit, Vertrauen in Angstbewältigung
- Steigerung Wohlbefinden, Körperliche Empfindungen
- Ruhig bleiben

Notizen:

3. Ziel-orientierte Suggestion:

Notizen:



Beispiele ziel-orientierter Suggestionen:

Bestimmung Coping Skill Ziel	Formulierung Suggestion direkt an Ziel geknüpft
Distanz zu Sorgen	Du kannst die Sorgen an einen der wunderschönen Ballone anbinden und dann neugierig werden, wie schön es sich anfühlt zu sehen, wie der Ballon wegfiegt.....Und zu bemerken, wie du dich anders fühlst ...
Regulation Emotionen	Wenn du das Wut-Kügelchen im Bauch spürst, dann weißt du, wie du schnell den Wutregler an deinem Schalter runterfahren und festmachen kannst, damit du ruhig sagen kannst, was wichtig ist zu sagen
Selbstberuhigung	Du darfst gerade beginnen mit deinem Körper zu sprechen, um ihm zu helfen ruhiger zu werden. Ist es nicht schön zu wissen, dass du eine so wunderbare Kontrolle über deinen Körper und deine Erfahrungen hast?
Sich Situation stellen/ Reduktion Reaktivität auf Furcht-Trigger	Und du kannst das Gefühl von Ruhe und Geborgenheit dann bemerken, wenn du das Klassenzimmer betrittst, weil du weißt, dass du sicher bist und die Kontrolle hast.

