



4 Elements*

- SUD-Wert abfragen
- Übung anleiten:
 1. **Erde:** *Grounding-Übung im Hier und Jetzt (siehe Grounding)*
 2. **Luft:** *Konzentration auf die Atmung – immer eine Sekunde länger ein- und ausatmen als gewöhnlich – dabei immer mehr in Balance und die eigene Mitte kommen.*
 3. **Wasser:** *Konzentration auf den Speichelfluss im Mund – eventuell durch Zungenbewegungen oder „Zitronen-Visualisierung“ anregen. So wird die parasympathische Tätigkeit aktiviert und die Sprachfähigkeit gefördert. Signal des Körpers an das Gehirn: keine Gefahr!*
 4. **Feuer:** *Imaginationsübung (Sicherer Ort, Tresor oder Alternativen, Schutzraumübung, etc.)*
 - VAKOG
 - Submodalitäten
 5. 5-7 Sets **langsame** Butterfly- oder Tipping-Stimulation
- SUD-Wert abfragen
- Übung als regelmäßige Hausaufgabe mitgeben.

**Inspiriert durch Francine Shapiro*



Andreas Zimmermann
Innauenstr. 5 - 94060 Pocking
Fon: 08538-911216 Fax: 08538-911217
Email: Zimmermann.Partnerin@t-online.de