



**CIPOS**

Constant Installation of **P**ositive **O**rientation and **S**afety (Jim Knipe)

1. Erläuterung: gegenwärtige Wahrnehmung von Sicherheit
2. Klient legt einen Zeitraum des Kontakts zum belastenden Material zwischen 3 und 10 Sekunden festzulegen und nennt ein Signal, wann es beginnt (z.Bsp. Kopfnicken)
3. Klient benennt das belastende Material und das dazu gehörige Bild kurz und sagt, um welches emotionale Thema es geht (z.B. Kontrollverlust, Sich-nicht-schützen-können...).
4. Orientierung des Klienten ganz im Hier (Therapiezimmer) und Jetzt (Datum). Gegebenenfalls Präsenz durch sensorische Anreicherung stärken.\*
5. Abfrage des Gefühls der Sicherheit und der damit verbundenen Körperrepräsentanz.
6. kurzes Tappen (5 – 15 Sets) – bis Maximum
7. Einstellen des belastenden Materials und vereinbarte Schritte (leise) zählen.
8. Abfrage des Gefühls
9. Reorientierung ins Hier und Jetzt, gegebenenfalls mit kurzem Tapping
10. Wiederholen der Schritte 5.-9. Mit Abfrage „Was hat sich verändert?“ bis Optimum.
11. Abfrage einer Ressourcensituation, in der das Gegenteil von der vorher benannten Empfindung erlebt wurde : wenn vorher z. Bsp. fehlende Kontrolle benannt wurde, eine Situation benennen lassen, in welcher der Klient Kontrolle erlebt hat. Frage nach der Körperrepräsentanz. Eventuell in Verbindung mit Tapping

\* Rückwärtszählen, Gegenstände im Raum, Farben im Raum. Formen im Raum, etc.

Andreas Zimmermann  
Innauenstr. 5 - 94060 Pocking  
Fon: 08538-911216 Fax: 08538-911217  
Email: team@emdr-akademie.de