



Flashback Kontrolle*

Nimm dieses Blatt und verwende es als Vorlage

Mein momentanes Gefühl ist: _____

Ich kenne dieses Gefühl aus einer anderen Zeit – es erinnert mich an: _____

Ich schaue mich um und nehme wahr, dass heute eine andere Zeit ist, nämlich der: _____

Jetzt bin ich hier: _____

Ich kann das daran feststellen, dass: _____

Sage Dir diesen Satz: „Die alte Situation ist vorbei, ich habe es überlebt und es ist nunmehr eine Erinnerung.“ – *mit Butterfly oder Tipping einklopfen (10 – 15 Mal)*

**inspiriert von B. Rothschild*



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