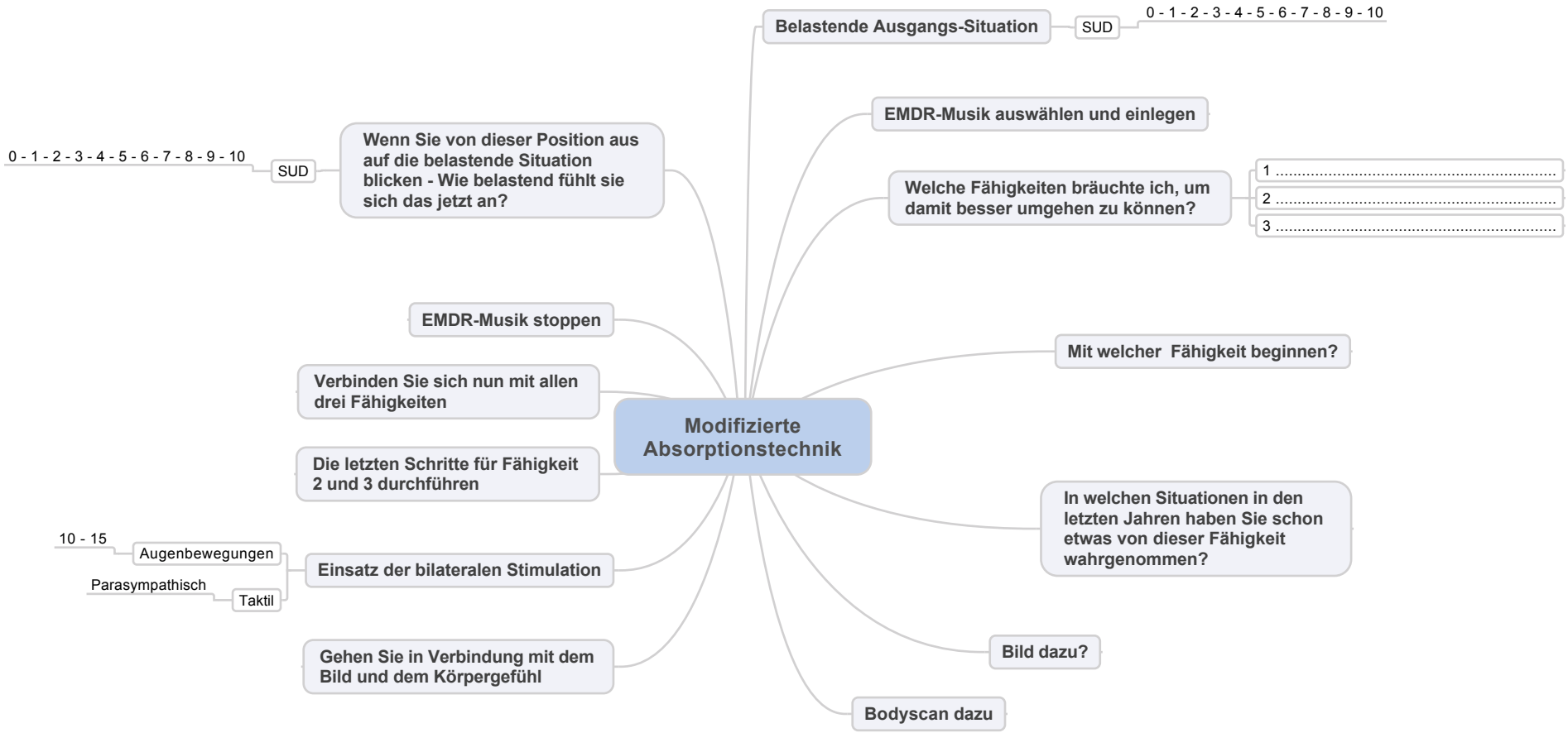
Modifizierte Absorptionstechnik
Belastende Ausgangs-Situation
SUD
0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
EMDR-Musik auswählen und einlegen
Welche Fähigkeiten bräuchte ich, um damit besser umgehen zu können?
1 .....
2 .....
3 .....
Mit welcher Fähigkeit beginnen?
In welchen Situationen in den letzten Jahren haben Sie schon etwas von dieser Fähigkeit wahrgenommen?
Bild dazu?
Bodyscan dazu
Wenn Sie von dieser Position aus auf die belastende Situation blicken - Wie belastend fühlt sie sich das jetzt an?
SUD
0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
EMDR-Musik stoppen
Verbinden Sie sich nun mit allen drei Fähigkeiten
Die letzten Schritte für Fähigkeit 2 und 3 durchführen
Einsatz der bilateralen Stimulation
Augenbewegungen
10 - 15
Taktil
Parasympathisch
Gehen Sie in Verbindung mit dem Bild und dem Körpergefühl