

Christine Demarcus

Martin Winkler

Trauma jetzt überwinden

Das Selbsthilfe-Programm mit NLP

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2010 Christine Demarcus, Martin Winkler

2. Auflage

cFos Software GmbH

Nordstr. 65a

53111 Bonn

Umschlagsgestaltung, Grafik & Satz

Ingo Günther, www.freto.de

Bild "Linde von Linn" mit freundlicher Genehmigung von Stefan Wernli

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-9813185-0-0

<http://www.trauma-jetzt-ueberwinden.de>

A Vorbereitungen

2 Was ist Trauma?

Mit Trauma bezeichnen wir hier Erlebnisse, die mit Panik-Gefühlen verbunden sind und deren Erinnerung wieder diese Panik-Gefühle auslöst. Das Gehirn kann solche Erlebnisse nur schwer oder gar nicht verarbeiten. Man kann mit der Vergangenheit nicht abschließen. Ein einziges traumatisches Erlebnis kann das Leben eines Menschen verändern. Die Betroffenen leben in ständiger Angst, dass es sich wiederholen könnte oder Situationen auftreten könnten, die die Erinnerung an das Trauma wieder aufleben lassen. Daher versuchen sie, ähnliche Situationen im Vorfeld zu vermeiden. Es entsteht eine höhere Sensitivität für bestimmte Reize. Das Vermeiden ähnlicher Situationen kann z.B dazu führen, dass jemand mit einer Phobie vor Spritzen nicht rechtzeitig zum Arzt geht. Ein Kriegsveteran nimmt vielleicht Schlaftabletten, um nachts nicht wieder in den Krieg ziehen zu müssen. Betroffene sexuellen Missbrauchs gehen vielleicht keine Beziehung ein, aus Angst, bestimmte Situationen könnten sich wiederholen.

Die Erinnerung an traumatische Erlebnisse wird oft von bestimmten Reizen, sogenannten Triggern, ausgelöst. Betroffene versuchen daher auch diesen Reizen auszuweichen. Es entsteht Angst vor der Angst. Diesen Mechanismus werden wir uns zu Nutze machen. Als Begleitmaßnahme erhalten Sie einen Trigger, der Sie sofort in ein überwältigend positives, wundervolles Gefühlserlebnis Ihrer Wahl bringt. Diesen Trigger nennen wir Power-Anker. Sie können ihn jederzeit auslösen, so dass Sie keine Angst mehr vor anderen, negativen Triggern zu haben brauchen.

Hier eine Liste der häufigsten Symptome von Trauma. Bitte überdenken Sie kurz, welche bei Ihnen auftreten und welche nicht:

- Angst, Schreckhaftigkeit, Panikattacken, Alpträume, Schlafstörungen und Schock. Das Leben eines Trauma-Betroffenen ist zu einem erheblichen Teil von Angst und Schrecken erfüllt. Viele verbringen nicht nur den Tag in dauernder Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit, sondern erleben nachts in Alpträumen die Geschehnisse wieder und wieder.
- Selbstwertverlust bzw. geringes Selbstwertgefühl (können Sie positiv über sich selbst sprechen?), Gefühl der Verunreinigung
- sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit, Angst vor Alleinsein, Gefühl allein sein zu müssen, »bloß nicht reden«
- Schuldgefühle
- Konzentrationschwierigkeiten, emotionaler Taubheitszustand
- Wut, Rachedgedanken

- Geschlechtsverkehr mit beliebigen, häufig wechselnden Partnern (Promiskuität)
- selbstzerstörerisches Verhalten (um nicht fühlen zu müssen oder umgekehrt: um überhaupt zu fühlen), Sucht bzw. Substanzmissbrauch
- Zwangshandlungen (z.B. Waschwang), wieder zum Opfer werden zu müssen, andere zum Opfer machen
- Angst vor Männern
- Sexualstörungen
- Kopfschmerzen, chronische (d.h. wiederkehrende) Schmerzen, Eis- oder Verdauungsstörungen
- Erwartungshaltung (man rechnet damit, dass es nochmal passiert)
- Halluzinationen, Verfolgungswahn, man wird z.B. wieder zu dem Kind, dem das Trauma passiert ist (Regression)
- Selbstmordanwandlungen, man glaubt, mit dem Erlebten nicht weiterleben zu können

Nach der Trauma-Auflösung können Sie überprüfen, ob die Symptome noch auftreten.

All diese Symptome sind legitime Versuche, mit dem Erlebten zurechtzukommen. Leider haben sie aber auch gravierende Nachteile und tendieren dazu, das Leben der Betroffenen zu dominieren. Die Techniken in den folgenden Kapiteln geben Ihrem Gehirn leistungsfähige Alternativen. Diese können Sie auch bei anderen Gelegenheiten im Leben nutzen.

Folgende Aktivitäten können sich negativ auf die Trauma-Auflösung auswirken. Beschließen Sie daher diese Verhaltensweisen zu ändern bzw. zu unterlassen:

- Sozialer Rückzug (stattdessen sollten Sie stabile Beziehungen zu verlässlichen Menschen z.B. zu Freunden oder Familie aufbauen. Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Bekannten).
- Selbstzerstörerische Verhaltensweisen.
- Suchtverhalten, Substanzmissbrauch. Die hier beschriebenen Techniken sollten Sie ohne Einfluss von Drogen und Alkohol, sowie ohne Einfluss von psychoaktiven Medikamenten durchführen. Medikamente dürfen Sie nur unter ärztlicher Aufsicht und guter Betreuung absetzen.
- Selbstmordversuche, Selbstmord ist eine permanente Lösung für ein temporäres Problem. Gscheiterte Selbstmordversuche führen oft zu Langzeitschäden. Ärzte, die Verletzungen aufgrund von Selbstmordversuchen feststellen, sind dazu verpflichtet, Sie (notfalls gegen Ihren Willen) in eine

Desensibilisierung zu verzichten. Ohne diese haben Sie keinen Zugang zu der Erinnerung, der Ihnen erlaubt, sich von dem Einfluss solcher Erlebnisse zu befreien. Gesprächstherapie alleine hilft nicht. Da Desensibilisierung oft nicht in ein festes 45-Minuten-Raster passt, schiebt so mancher Therapeut diesen Schritt durch unnötig lange Vorgespräche vor sich her.

Sie können selbst überprüfen, wie erfolgreich die Desensibilisierung ist. Das gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit vor unangenehmen Überraschungen und zeigt Ihnen, dass Sie nun mit dem Erlebnis abschließen können. Desensibilisierung ist auch Voraussetzung für die Übungen im dritten Teil des Buches, in dem Sie ggf. Begleitprobleme bearbeiten können. Manchmal ist nämlich neben der Desensibilisierung noch etwas Nachbearbeitung nötig. Wir sind z.B. nicht zufrieden, wenn das Trauma von sexueller Misshandlung zwar aufgelöst ist, die Betroffene aber Männern gegenüber misstrauisch ist. Wir legen Wert darauf, dass solche Einflüsse traumatischer Erlebnisse überprüft und ggf. aufgelöst werden. Dies kann dann z.B. dazu führen, dass die Betroffene besser weiß, wie sie gute von schlechten Männern unterscheidet kann und optimistisch an die nächste Liebesbeziehung denkt.

Was andere nicht tun sollten:

- Trauma-Betroffene fühlen sich ausserhalb der Gemeinschaft. Sie haben den sehnlichen Wunsch, ein normales Leben zu führen, wie jeder andere auch. Sie sollten im Umgang mit der Trauma-Problematik also weder dramatisieren, noch so tun, als wäre es nicht passiert. Es hilft den Betroffenen weder »als Opfer« behandelt zu werden, noch, wenn Sie der Problematik ausweichen oder weglaufen. Am besten Sie bleiben sachlich und helfen der betroffenen Person bei den Übungen in diesem Buch.
- Versuchen Sie nicht, die betroffene Person zum Reden zu bringen. Bilden Sie sich nicht ein, zu verstehen, was derjenige oder diejenige durchgemacht hat. Überlassen Sie es dem Gesprächspartner, wie stark er oder sie ins Detail gehen möchte. **Wenn Sie zu stark ins Detail gehen, führen Sie Ihr Gegenüber tiefer in das Erlebnis herein und riskieren Panikattacken.** Dies kann destabilisierend wirken und sogar Selbstmordanwandlungen auslösen. Drängen Sie Trauma-Betroffene zu überhaupt nichts. Sie müssen sich nämlich vor unangenehmen Erinnerungen schützen. Bitte auch keine inhaltlichen »Patentrezepte« und »schlaue Tipps«. Beschränken Sie sich auf formale Anregungen z.B. die Dinge aus großem Abstand zu betrachten. Setzen Sie froh, dass Ihnen das nicht passiert ist.
- Ja, es ist wichtig, mit seinen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Aber erst *nach* der Trauma-Auflösung. Hierzu bietet dann der dritte Teil des Buches viele Gelegenheiten.

• Gerichtsverhandlungen können eine sehr große Belastung darstellen. Die Ermittlungsbehörden haben mittlerweile speziell für Trauma-Opfer ausgebildetes Personal. Sorgen Sie dafür, dass diese Spezialisten eingeschaltet werden, falls Sie sich für eine Anzeige entscheiden. Sie müssen auch nicht stundenlang auf der Polizeiwache Ihr Erlebnis zu Protokoll geben. Lassen Sie sich eine Liste der Fakten geben, die die Ermittlungsbehörden auf jeden Fall brauchen und schreiben Sie die Dinge zu Hause auf. Dieses Protokoll können Sie dann später der Polizei übergeben. »Schotterblume« bietet auf ihrer Webseite viele Informationen für Trauma-Betroffene im Umgang mit Behörden und bei Gerichtsverhandlungen (s. Anhang).

- Statistisch wirkt es sich in 30% aller Fälle schädlich auf die psychische Selbstheilung aus, wenn Opfer von Sexualverbrechen ihrem neuen Partner erst von dem traumatischen Erlebnis berichteten und danach Sex mit ihm hatten. War es genau umgekehrt, d.h. sie hatten erst Sex und informierten danach ihren Partner von der Traumatisierung, hatte dies keinen Einfluss auf den Heilungsprozess. Überlegen Sie sich also genau, ob eine sexuelle Beziehung zu diesem Zeitpunkt angemessen ist.
- Viele Außenstehende reagieren auf Trauma-Geschehnisse mit impliziten Schuldzuweisungen: »Wärest Du doch nicht die dunkle Gasse entlang gegangen!«. Als wenn ein Täter in dunklen Gassen ein Recht zur Tat hätte! Solche Reaktionen sind für die Betroffenen katastrophal, weil ihnen dann auch noch die Schuld für das Geschehene zugewiesen wird. **In Wirklichkeit möchten Sie als Angehöriger das Geschehene mit diesem Wunsch rückgängig machen.** Die Trauma-Betroffenen verstehen dies aber in den allermeisten Fällen als Schuldzuweisung. Schuldgefühle sind ein typisches Trauma-Symptom. Sie sollten diese nicht auch noch verstärken, sondern stattdessen klar Stellung beziehen und sagen, wer Täter und wer Opfer ist.

jedem Fall sollten Sie sich am Ende des Übungsprogramms durch Tests vergewissern, dass Sie das Trauma überwunden haben.

Die schweigend Leidenden:

Es gibt eine Gruppe von Menschen, die Hilfe brauchen, aber nie einen Therapeuten aufsuchen würden. Andere empfinden Therapie als ein Eingeständnis, dass man nicht ganz richtig tickt. Wieder andere wenden sich nicht an Therapeuten aus Angst, sie müssten über das Erlebte sprechen oder weil sie leider in der Annahme leben, dass sie schon zurecht kommen bzw. es bereits überwunden haben. Es ist unser Wunsch, dass Sie solchen Menschen dieses Buch empfehlen und gegebenenfalls für die Übungen als MB fungieren. Diese Menschen wissen oft gar nicht, wie anders ihre Welt aussehen könnte, weil sich das Trauma zu sehr auf ihr Alltagsleben auswirkt.

Folgendes erwartet Sie:

In der ersten Übung sorgen wir für die richtige Einstellung und nützliche Glaubensvorstellungen bezüglich persönlicher Veränderung. Dies unterstützt alle folgenden Techniken. Dann lernen Sie, wie Sie ganz allgemein Ihr inneres Erleben kontrollieren können. Als nächstes folgt ein Power-Anker, der Ihnen ermöglicht, jederzeit auf ein besonders angenehmes Erlebnis zurückzugreifen. Falls Sie z.B. von Ängsten überkommen werden, können Sie diesen Anker benutzen um aus dem Angst-Zustand wieder in einen angenehmen Zustand zu wechseln. Auch in Situationen, in denen Sie z.B. schlechte Laune haben, können Sie sich mit diesem Anker in Sekundenschnelle in einen angenehmen Zustand versetzen.

Dann bringen wir Ihnen die doppelte Dissoziation bei, mit der Sie sich so stark von einem Erlebnis distanzieren können, dass die negativen Gefühle keinen Einfluss mehr haben. Viele Menschen dissoziieren sich automatisch bei negativen Erlebnissen, d.h. sie sehen sich buchstäblich von außen, als hätten sie einen Neben sich stehen. Mit der doppelten Dissoziation gehen wir noch einen Schritt weiter, so dass Sie ein Mittel haben an schreckliche Erlebnisse zu denken, ohne dass die Panik auftritt. Sie sollen nicht nur lernen, sich von außen zu betrachten, sondern lernen den Betrachter, der sich von außen betrachtet, zu betrachten. :-)

Dann folgt der Kernpunkt des Programms: Die Desensibilisierung von der traumatischen Erfahrung. Dabei bringen wir Ihrem Gehirn bei, das Erlebnis so abzuspeichern, dass die Reiz-Reaktionskette, die bisher zur Panik führte, unterbrochen wird, und Sie eine neue Sichtweise der Situation gewinnen. Dadurch setzen Verarbeitungsprozesse ein, so dass die allermeisten Symptome meist innerhalb von wenigen Tagen oder Wochen ganz von alleine verschwinden.

NLP hat für uns folgende Vorteile:

1. Es funktioniert auch, ohne dass Sie Ihre Geschichte erzählen.
2. Die Veränderung ist schnell und schonend.
3. Es kann von Laien und unabhängig von bestimmten Medikamenten oder Geräten durchgeführt werden.

Führen Sie das hier dargestellte Programm mit einer Vertrauensperson zusammen durch. Er oder sie wird in dieser Zeit die Rolle des MB, also Ihrer Beraterin bzw. ihres Beraters einnehmen und überwachen, dass Sie alle Übungen richtig und gründlich durchführen. Dadurch können Sie sich auf die Inhalte konzentrieren, während Ihr MB darauf achtet, dass Sie alles richtig machen (Arbeitsteilung). In Fällen mit psychotischen "Anwandlungen", z.B. Wahrnehmungsstörungen, ist eine Beraterin bzw. ein Berater unverzichtbar. Hier müssen Sie zusätzlich die Hinweise im Anhang, Kapitel »Psychotische Symptome« beachten, Fachpersonal hinzuziehen (z.B. einen staatlich anerkannten Therapeuten) und **rund um die Uhr für durchgängige Betreuung sorgen! Unsere Testpersonen waren in vielen Fällen in »offiziellen Stellen« (z.B. in einem Frauenhaus) untergebracht oder wohnten bei einem Freund bzw. einer Freundin.**

Sie brauchen nichts über die eigentlichen Erlebnisse zu erzählen!

Ihr MB wird anhand Ihrer non-verbalen Kommunikations-Signale (Gesichtsausdruck, Atmung, etc.) sehen können, dass Sie alles richtig machen. Die ersten Übungen haben daher nicht nur den Zweck Ihnen mehr Einfluss auf Ihr inneres Erleben zu geben, sondern auch Ihrem MB die Möglichkeit zu geben, sich auf Ihre non-verbalen Kommunikationssignale einzustellen. Wenn Sie dann beide optimal auf einander eingespielet sind, können Sie die folgende Trauma-Auflösung durchführen.

Sollten Sie professionell im Bereich der Psychologie arbeiten, können Sie unser Buch den Betroffenen als Hausaufgabe mitgeben oder als MB die Übungen mit Ihrem Klienten oder Ihrer Klientin durchgehen.

Als Betroffene bzw. Betroffener brauchen Sie nicht an die Wirkung der NLP Techniken zu glauben. Sie funktionieren unabhängig davon. Ihr MB ist aber effektiver, wenn er oder sie daran glaubt, dass das Trauma mit Techniken wie NLP aufgelöst werden kann. Hierzu können Sie bei Bedarf die Übungen in den Kapiteln »Überprüfung der Einstellung« und »Inneres Erleben« auch mit vertrauenswürdigen Rollen durchführen. Das gilt natürlich auch für alle anderen Übungen.

Frage: Wie oft muss man die Techniken zur Trauma-Auflösung pro Erlebnis wiederholen? Antwort: Nur einmal, dies aber gewissenhaft und gründlich. Oft wird sogar ein Trauma-Erlebnis durch die Bearbeitung eines anderen mit aufgelöst. In

4 Mit dem Trauma zurechtkommen

Folgende Aktivitäten können Sie begleitend zu den Übungen durchführen, da diese den Verarbeitungsprozess unterstützen. Vielleicht sind Sie ja schon selbst auf einige dieser Maßnahmen gekommen, da Sie intuitiv wissen, was gut für Sie ist. Besonders hilfreich ist folgende Einstellung: Egal, was auch immer passieren mag. Ich kann mich davon erholen! Siehe hierzu auch das Kapitel »Überprüfung der Einstellung«.

A Suchen Sie den Grund für das traumatische Erlebnis. Es geht hierbei nicht um Schuldzuweisungen, sondern darum, dass Sie alle Informationen haben um sich vor einer Wiederholung zu schützen. Ergreifen Sie ggf. Vorsichtsmaßnahmen. Vermeiden Sie z.B. »dunkle Ecken«, gehen Sie nicht alleine durch dunkle Straßen, etc. Betroffene von traumatischen Erlebnissen sind hin- und hergerissen zwischen der Angst vor der Wiederholung des Erlebnisses und dem Entschluss sich von dem Erlebten nicht beeinträchtigen zu lassen. Daher schätzen sie das Gefahrenpotential bestimmter Situationen möglicherweise als zu hoch, aber oft auch zu gering ein. Manche können sich an wichtige Einzelheiten nicht erinnern und möglicherweise daher auch nicht vor Wiederholung schützen. Lücken in der Erinnerung sind ein Schutzmechanismus des Gehirns, Sie vor Eindrücken zu schützen, die ungefiltert eine zu starke psychische Belastung darstellen würden. Mit der doppelten Dissoziation bringen wir Ihnen eine wirksame Technik bei, sich von solchen Erinnerungen zu distanzieren. Wenn es dann für Sie angemessen ist, können Sie (nur wenn Sie möchten) Erinnerungs-Lücken aufheben.

A Zu welchen Menschen stehen Sie (gewollt oder ungewollt) in einer persönlichen Beziehung? Dies beinhaltet private und berufliche Beziehungen. Suchen Sie stabile soziale Beziehungen, die auf Vertrauen und Freundschaft basieren. Meiden Sie autoritäre, d.h. auf Angst basierende Beziehungen im Privatleben und möglichst auch im Berufsleben. Wenn Sie im Privat- oder Berufsleben (sexuell) belästigt werden, müssen Sie diese Verhältnisse beenden. Da dies oft mit organisatorischen Schwierigkeiten verbunden ist, haben wir im Anhang »Weitere Anlaufstellen« professionelle Beratungsstellen aufgelistet.

Viele Trauma-Betroffene befassen sich mit Geschichten von weit schlimmeren Erlebnissen. In diesem Licht erscheint einem dann die eigene Erfahrung als geringer (Minimalisierung). Es kann auch helfen, Freunden gegenüber häufig davon zu reden oder darüber zu schreiben. Einige stürzen sich in die Arbeit, um die Erinnerung an die Erlebnisse zu unterdrücken. Jede dieser Möglichkeiten ist in Ordnung, solange es Ihnen und Ihrem Umfeld gut tut.

A Ermitteln Sie Ihr Tages-Aktivitätsmuster. Wieviel Zeit verbringen Sie mit welcher Aktivität und was davon macht Ihnen Spaß? Ändern Sie Ihr Aktivitätsmuster so, dass Sie sich überwiegend wohlfühlen. Streichen Sie möglichst viele unangenehme Aktivitäten. Machen Sie nicht andere für Ihr Verhalten verantwortlich, sondern übernehmen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Verhaltensweisen - auch für die symptomatischen. Aber erlauben Sie sich auch diejenigen Verhaltensweisen zu haben, die Sie an sich selbst nicht leiden können.

A Gefühle sind wichtig! Viele Betroffene unterdrücken nicht nur die Gefühle der Panik, sondern auch alle anderen Gefühle. Entwickeln Sie ein Gefühl für Ihren Körper, z.B. durch Tanzen oder Sport. Manchen Menschen hilft auch Kampfsport, der zu einer präzisen Körperkontrolle und damit Kenntnis Ihres eigenen Körpers verhilft. Kampfsportler sind meist in Gefahrensituationen ruhiger, erfahrener und wissen sich zu verteidigen, statt eine Opferrolle einzunehmen (zur Opferrolle haben wir im Kapitel »Überprüfen der Einstellung« auch eine Technik).

A Entwickeln Sie ein positives Körperbild: Stellen Sie sich 30 Minuten nackt vor einen Spiegel und betrachten Sie sich eingehend. Nicht schummeln! Schauen Sie auf die Uhr und schauen Sie sich mindestens 30 Minuten lang an. Lächeln hilft dabei.

Außerdem können Sie

- Beratungsangebote wahrnehmen, s. Anhang
- häufig Freunde bzw. die Familie besuchen
- positiv denken und sich beschäftigen
- sich ein schönes Hobby suchen, z.B. Sport
- reisen oder umziehen

gefunden hat. Sie können ihr Brücken bauen, indem Sie ihr Erlebnisse vorschlagen. Auch für das Ablaufenlassen von Filmen vor dem inneren Auge braucht Ihr ■A Zeit. Sie können weiter reden, während Ihr ■A ihre Aufmerksamkeit nach innen richtet, so dass Ihre Formulierungen sie bei den inneren Prozessen unterstützen. Oder Sie können Sprechpausen machen und abwarten. Wenn Sie aber zu lange Sprechpausen machen, verliert Ihr ■A eventuell den Kontakt zu Ihnen und driftet in irgendwelche Erinnerungen ab, anstatt Ihre Anweisungen zu befolgen. Dann wiederholen Sie einfach Ihre Anweisungen solange, bis sie sie ausgeführt hat. Es ist völlig ok, beliebig oft den gleichen Satz zu sagen.

- Gehen Sie innerlich mit: Während Sie sie z.B. auffordern, sich ein inneres Bild zu machen, schauen Sie sich selbst ein inneres Bild an. Wenn Sie möchten, dass sich Ihr ■A entspannt, atmen Sie tief durch, lehnen sich zurück, lächeln und sagen (mit entspannter Stimme) »du kannst es Dir jetzt erlauben, Dich richtig zu entspannen«. Sie erzeugen damit so viele non-verbale Signale, dass es Ihrem ■A besonders leicht fallen wird, Ihren Anweisungen zu folgen.
- Ihr ■A braucht nichts über ihre Erlebnisse zu erzählen. Sie soll selbst entscheiden, ob und was sie Ihnen dazu mitteilt. Ihr ■A soll Sie, während Sie die Übungen durchgehen, möglichst wenig mit Inhalten belasten, damit Sie sich ganz auf den Prozess konzentrieren und Ihr ■A optimal bei den Übungen unterstützen können.
- Trauma-Betroffene können selbstmordgefährdet sein! Die Betroffenen wollen dadurch der emotionalen Belastung entfliehen und glauben, dass sie mit dem Erlebten nicht mehr weiterleben können. Teilen Sie Ihrem ■A vorsorglich mit, dass die Leidensphase zu Ende ist, sobald Sie das Kapitel Trauma-Auflösung durchgeführt haben. Auch durch die anderen Übungen lernt Ihr ■A jede Menge Techniken im Umgang mit erwünschten und unerwünschten Gefühlen. **Bei Selbstmordgefährde müssen Sie Fachpersonal hinzuziehen und bis zur vollständigen Trauma-Auflösung für eine durchgängige rund-um-die-Uhr-Betreuung sorgen.**
- Hier noch Hinweise für Fachleute, die normalerweise andere Techniken als NLP einsetzen: Während Sie Ihr ■A bzw. Klientin durch die Übungen führen, können Sie natürlich sämtliche kommunikativen Fähigkeiten, Erkenntnisse und Erfahrungen aus Ihrer Fachrichtung einsetzen. Behalten Sie aber die Grundstruktur der Übungen bei. Besonders bei der Trauma-Auflösung ist es wichtig, zuerst dissoziiert, dann assoziiert zu arbeiten. Lassen Sie Ihr ■A bzw. Klientin im Voraus wissen, was als nächstes kommt und welches Ziel die jeweilige Übung hat. Im NLP ist neben Multilevel-Kommunikation zudem wichtig, dass die Klienten die Übungen selbstständig durchführen lernen und dass Veränderungen in konkreten zukünftigen Situationen kon-

textualisiert werden. Besonders im dritten Teil können Sie - besser als je des Buch - Ihrem ■A bzw. Klientin wertvolle Hinweise aus psychologischen Sicht geben und das Übungsprogramm um Techniken Ihrer Fachrichtung bereichern.

Wahrnehmung

Gute Wahrnehmung hat im NLP einen hohen Stellenwert. 60% der Kommunikation findet über Körpersprache statt z.B. Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Atmung, Muskeltonus, Augenbewegungen, Körpersprache statt z.B. Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Atmung, Muskeltonus, Augenbewegungen, Augenfokussierung, Hautfärbung und Glanz, etc. Weitere 30% sind Stimmklang, wie Tonhöhe, Lautstärke, Tempo, Modulation, etc. Nur 10% der Informationen bei der Kommunikation werden durch Sprache d.h. Wörter übermittelt. Im NLP ordnet man einem bestimmten non-verbale körperlichen und stimmlichen Ausdruck einen jeweiligen inneren Zustand zu. Wenn Sie z.B. an jemanden bestimmten denken, drückt sich dies in Ihren non-verbale Kommunikationssignalen aus, die bei jedem individuell verschieden sind. Ein guter NLPler kann sich auf die jeweiligen äußerlichen Veränderungen einstellen und sieht daher, wenn Ihr ■A in einen bestimmten inneren Zustand geht. Er kann so erkennen, ob Ihr ■A den Anweisungen folgt. Sie haben also immer non-verbale Rückmeldung über das, was Ihr ■A gerade tut. Beobachten Sie daher genau und passen Sie Ihre Kommunikation sofort der Beobachtung an.

Beispiel:

■B: »Nun brauchen wir ein besonders angenehmes Erlebnis. Nimm' Dir bitte ein besonders angenehmes Erlebnis. Was für eine Erinnerung kannst Du nehmen, die so stark ist, dass diese Erinnerung Dich in allen Situationen, in denen Du bessere Laune haben möchtest, sofort auf gute Gedanken bringt und Dich **guuuut fühlen** lässt.«

(■A schaut skeptisch, da sie vielleicht eher an schlechte Laune denkt)

■B: »Nicht *daran* denken, sondern an ein gutes Erlebnis. Wir suchen **angenehme** Erlebnisse!«

(■A grinst und atmet tief ein)

(■B nickt und grinst ebenfalls und geht mit, d.h. auch sie erinnert sich an ein angenehmes Erlebnis)

6 Überprüfung der Einstellung

Ihre Glaubensvorstellungen über die Veränderung des inneren Erlebens haben Einfluss darauf, wie leicht sie die Übungen durchführen können. Es funktioniert zwar auch, wenn man nicht daran glaubt. Aber es ist leichter mit den "richtigen" Glaubenssätzen und einer nützlichen Einstellung. Und wir möchten es Ihnen so leicht wie möglich machen. In Bandler's NLP-Kursen wurden als erstes alle Glaubensvorstellungen über das Lernen überprüft. Danach hatten die Teilnehmer die Einstellung, dass sie leicht, schnell und mit Spaß an der Sache lernen können. Dann erst ging das eigentliche (beschleunigte) Kursprogramm los.

Unsere Gesellschaft nimmt wissenschaftliche Erkenntnisse zum Teil mit einer erheblichen Verzögerung auf. Daher halten sich einige Glaubenssätze, die sogar Fachleute daran hindern können, Heilungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Hier einige Negativ-Beispiele:

»Psychische Heilung ist ein langwieriger Prozess«, »Veränderung ist schwierig und leidvoll«, »Der Mensch verändert sich nicht gerne«, »Für dramatische Erlebnisse braucht man dramatische Heilungsmethoden«.

Viele Trauma-Betroffene hoffen zwar auf eine Linderung der Symptome, glauben aber nicht wirklich daran, dass sie ihr Trauma vollständig auflösen können. Hier lautet der einschränkende Glaubenssatz »Das Trauma wird mich mein Leben lang begleiten/verfolgen«, statt »Ich kann das Trauma vollständig auflösen und ein normales Leben führen.«

Ein wichtiger Aspekt Ihrer Einstellung ist die zeitliche Einordnung der traumatischen Erlebnisse. Für viele Betroffenen ist es so, als wäre das traumatische Erlebnis in der Gegenwart statt in der Vergangenheit. Sie ziehen keine klare Trennung zwischen vergangenen Erlebnissen und dem Hier-und-Jetzt. Wo in Ihrer Vergangenheit ist das traumatische Erlebnis einzuordnen? Machen Sie sich bitte folgendes klar: »Vergangene Erlebnisse sind heute nicht mehr real«. Diese Glaubenssatz macht es Ihnen leichter mit unangenehmen Erlebnissen klarzukommen, als die Vorstellung »unangenehme Erlebnisse werden mich ein Leben lang begleiten«. Natürlich sollen Sie sich an die Fakten des Erlebnisses erinnern können. Aber nur im Rückblick! Nur die Gegenwart ist real, die Vergangenheit ist bereits vorüber, und die Zukunft ist erst Möglichkeit. Daher Richard Bandler's Ausspruch: »Das Beste an der Vergangenheit ist, dass sie vorüber ist«. Solch eine Einstellung schwächt außerdem unaufgefordert auftretende Erinnerungen (Flashbacks und Intrusionen) ab. Wie wäre es, wenn Sie alle unangenehmen Erinnerungen der Vergangenheit als **vergangen** d.h. nicht mehr real, ansehen würden?

Hier ein paar nützliche Glaubenssätze:

- Ich kann negative Erlebnisse so einordnen, dass klar wird/ist, dass sie vergangen sind.
- Das Trauma-Erlebnis fand in der Vergangenheit statt, nicht in der Gegenwart bzw. Zukunft
- Informationen über negative Erlebnisse haben Schutzfunktion.
- Alle positiven Erlebnisse erzeugen Ressourcen, die uns in Zukunft zur Verfügung stehen.
- Ich kann lernen, mich schnell und effektiv zu verändern und die Richtung selbst bestimmen.
- Ich kann die Wirkung von persönlichen Veränderungen im Alltag wahrnehmen und testen.

Überprüfen Sie jetzt Ihre Einstellung, Ihre Glaubenssätze und Vorannahmen bezüglich Trauma-Auflösung. Falls sie Glaubenssätze mit sich herumtragen, die Ihnen die persönliche Veränderung erschweren könnten, notieren Sie sich diese, um sie in nachfolgender Übung umzuwandeln. Bestimmen Sie zu jedem Glaubenssatz, den sie umwandeln möchten, eine Alternative, die Ihnen die persönliche Veränderung erleichtert. Der neue Glaubenssatz soll sich positiv auf Ihr Leben und Ihre Weiterentwicklung auswirken. Verwandeln Sie einschränkende Glaubenssätze in solche, die Ihnen mehr Möglichkeiten schaffen.

Als **B** sollten Sie natürlich ebenfalls Ihre Glaubenssätze überprüfen und ggf. die Übung mit vertauschten Rollen durchführen.

Checkliste für wirkungsvolle Glaubenssätze

- Positiv formuliert (sagen, was man will, statt was man nicht will)
- Dynamischer Prozess, statt »ich bin gut in X«, lieber »ich kann lernen besser in X zu sein«
- Ist der Glaubenssatz genau genug formuliert? In welchem Kontext soll er gelten? Wann? Wo?
- Woran können Sie erkennen, dass sich der Glaubenssatz bewahrheitet?
- Ist der neue Glaubenssatz verlockend genug?
- Können Sie nach diesem Glaubenssatz handeln? Sind Sie dabei unabhängig von anderen?
- Passt der Glaubenssatz zu allen Aspekten Ihres Lebens, zu Ihren Werten und Zielen?

die Ja-Geste und rufen »Ja!«. Während Sie sich fragen, ob der neue Glaubenssatz Ihre Möglichkeiten erweitert, machen Sie die Ja Geste. Wiederholen Sie auch diesen Schritt fünf Mal: Denken Sie an diesen Glaubenssatz, bewerten ihn, fragen sich nach seiner Auswirkung auf Ihr Leben und führen gleichzeitig die Ja-Geste aus und rufen: »Jaa!«.

B Lassen Sie Ihr ■ A in bewertender Art und Weise über ihren neuen Glaubenssatz nachdenken. Sie soll, während sie den neuen Glaubenssatz bewertet, die Ja-Geste ausführen und laut »Ja!« sagen. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft bis Ihr ■ A in dem Moment, wenn sie an den neuen Glaubenssatz denkt, nach »ja!« aussieht. Sie können wieder folgende Bewertungsfragen stellen: »Findest Du diesen Glaubenssatz gut?«, »Bist DU mit ihm einverstanden?«, »Ist dieser Glaubenssatz gut für Dich?«, »Möchtest Du mit diesem Glaubenssatz leben?«, »Möchtest Du diesem Glaubenssatz Einfluss auf Dein Leben erlauben?«, »Möchtest Du diesen Glaubenssatz behalten?« etc.

A Test: Wenn Sie nun an den alten Glaubenssatz denken, glauben Sie ihn noch? Glauben Sie an den Neuen?

B Sie können Ihrem ■ A ansehen, ob sie beim alten Glaubenssatz eher ablehnend aussieht und beim neuen eher zustimmend.

Überprüfen Sie auch, ob Sie sich in einer Opferrolle sehen. Dies beinhaltet nämlich Passivität und Hilflosigkeit. Ändern Sie diese Einstellung in: »Ich bin eine Suchende«, »ich bin eine aktiv und bewusst Gestaltende«, »**Ich gehe los, gestalte und bestimme mein Leben!**«, »...und bei Schwierigkeiten werde ich das lernen, was ich zur Überwindung brauche«. **Dies gibt Ihnen die Chance, die Werte und Richtung Ihres Lebens selbst neu zu bestimmen!**

Nachdem Sie alle einschränkenden Glaubenssätze bearbeitet haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken über Ihre neue Einstellung nach, die Sie mit den neuen Glaubensätzen gewonnen haben. Wie denken Sie jetzt über die Trauma-Auflösung? Was erwarten Sie von den Übungen? Wie denken Sie über Ihre persönliche Weiterentwicklung? Welche Mindestanforderung stellen Sie? Sind Sie bereit sich überraschen zu lassen, wenn Ihre Erwartungen sogar übertroffen werden? Sie können aber auch ruhig skeptisch sein, wenn das bewirkt, dass Sie genauer hinsehen und Ihr sonstiges Wissen in den Prozess einbauen.

Vielen gibt diese konzentrierte Art über Glaubenssätze nachzudenken neue Denkanstöße. Nun können Sie das Übungsprogramm mit neuen Glaubenssätzen und neuer Einstellung fortführen. Sie können aber auch erst für ein paar Tage Ihre Glaubenssätze überprüfen und dann hierher zurückkehren. Meta-Yessing/Meta-Noing eignet sich natürlich auch, um andere einschränkende

Glaubenssätze in nützliche zu verwandeln. Mehr dazu später im Kapitel »Glaubenssätze ändern«. Viele von unseren Test-Personen setzen die Ja-Geste und die Nein-Geste auch in anderen Alltagssituationen ein, wann immer sie ein starkes Ja-Gefühl bzw. Nein-Gefühl brauchen.

Jetzt lernen Sie, die Wirkung dieses angenehmen Erlebnisses zu beeinflussen. Ihr ■B kann Sie dabei unterstützen. Als ■B haben Sie die Aufgabe, Ihr ■A von negativen Gefühlen wegzubewegen und sich guten Gefühlen und Erinnerungen hinzuwenden. Hinweis: Bis zum Kapitel ›Trauma-Auflösung‹ soll Ihr ■A keine traumatischen Erlebnisse bearbeiten. Ihr ■A soll sich generell nicht intensiv schlecht fühlen, sondern sich in einem Bewusstseinszustand befinden, der ihr Handlungsfähigkeit gibt. Beobachten Sie sie also genau. Manche Betroffene nehmen nämlich stark belastende Erlebnisse. Dann müssen Sie sie unterbrechen und in einen guten oder neutralen Zustand zurückbringen.

Bitte führen Sie wirklich alle folgenden Übungen durch. Diese haben nicht nur einen positiven Einfluss auf Ihr Leben, sondern auch den Sinn, dass Sie und Ihr ■B optimal aufeinander eingespielt sind.

Nun zurück zu dem angenehmen Erlebnis:

Übung zur Veränderung des Empfindens (visuell)

A Nennen Sie Ihrem ■B ein Stichwort mit dessen Hilfe Sie sich gut an dieses angenehme Erlebnis erinnern können z.B. ›Sommerurlaub‹. Sie entscheiden, welches Stichwort am besten geeignet ist. Teilen Sie Ihrem ■B mit, ob es sich um ein Bild oder einen Film handelt. Den Inhalt behalten Sie für sich. Schauen Sie sich mit offenen oder geschlossenen Augen das Bild oder den Film an. Nun machen Sie das Bild oder den Film größer. Behalten Sie den Inhalt gleich und ändern nur die Bildgröße. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Gefühle verändern. Bei den meisten Menschen verstärkt sich das Gefühl, wenn sie das Bild oder den Film größer machen. Umgekehrt wird das Gefühl schwächer, wenn Sie das Bild oder den Film kleiner machen.

B Bitten Sie Ihr ■A Ihnen zu zeigen, wo im Raum sie ihr Bild bzw. ihren Film sieht und schauen Sie mit ihr zusammen hin. Begleiten Sie sie, indem Sie die obigen Anweisungen wiederholen, z.B. »Während Du Dir das Erlebnis X (hier das Stichwort benutzen) ansiehst, kannst du das Bild/den Film größer machen...und noch etwas größer und noch größer«. Dabei achten Sie auf die non-verbale Kommunikationssignale Ihres ■A z.B. Gesichtsausdruck und Atmung. Verstärkt das Größermachen des Bildes bzw. des Films ihre Gefühle? Atmet sie tiefer, rötet sich Ihr Gesicht und lächelt sie stärker? Nun bitten Sie sie das Bild bzw. den Film kleiner zu machen. Wie ändert sich dabei ihr Ausdruck?

A Gehen Sie gemeinsam ein paar dieser Eigenschaften (sogenannte Submodalitäten) durch: Größe, Abstand zu Ihrem Gesichtsfeld, Bild-Position (oben, unten, links, rechts, vorne, hinten), Farbintensität, Helligkeit; und achten Sie darauf, wodurch sich Ihre Gefühle verstärken und wodurch sie sich

abschwächen. Ihr Gehirn lernt, wie Sie die Eigenschaften von Erinnerungen ändern können, um Ihre Gefühle zu beeinflussen. Zum Schluss machen Sie aus dem Standbild einen Film oder aus dem Film ein Standbild, um zu bemerken, wie dies das Erlebnis beeinflusst.

B Begleiten Sie Ihr ■A beim Variieren der Submodalitäten. Sie geben unaufrichtig Anweisungen, während Ihr ■A nach innen geht. Benutzen Sie dabei das Stichwort, das sie Ihnen genannt hat. Dadurch helfen Sie ihr, sich besser an das Erlebnis zu erinnern. »Und wenn Du jetzt ›Sommerurlaub‹ ansiehst und dabei das Bild/den Film näher an Dich heranholst, achte auf Deine Gefühle.« Sprechen Sie so mit Ihrem ■A, dass Sie Ihnen nicht antworten muss, sondern sich ganz auf ihr Erleben konzentrieren kann. Für Sie dient diese Übung - wie die drei folgenden auch - unter anderem zu lernen jemanden sprachlich durch einen Prozess zu begleiten und dabei auf non-verbale Signale zu achten. Versuchen Sie zu erkennen, wie sich die Gefühle Ihres ■A verändern und fragen Sie nach der Übung, ob Sie richtig gelegen haben. Vielleicht hatten Sie z.B. den Eindruck, dass sich die Gefühle Ihres ■A intensivierten, als Sie das Bild näher an sich heran holte. Die Fähigkeiten, die Sie durch diese Übungen erlernen, können Sie in späteren Kapiteln (und natürlich auch sonst im Leben) nutzen.

Da Sie und Ihr ■B schwerkpunktmäßig etwas anderes bei dieser Übung lernen, können Sie die Rollen tauschen. So haben beide maximalen Nutzen davon. Sie könnten sich z.B. angewöhnen, in Zukunft automatisch angenehme Bilder und Filme größer und unangenehme kleiner zu machen. Bei welchen Gelegenheiten werden Sie in Zukunft angenehme Bilder verstärken und unangenehme abschwächen?

Übung zur Änderung des Blickwinkels

Achten Sie darauf, ob Sie sich bei dem angenehmen Erlebnis im Bild oder Film selbst gesehen haben oder aus Ihren Augen auf die Szenerie um sich herum geschaut haben. Falls Sie sich selbst gesehen haben, als hätte Sie jemand anderes fotografiert oder gefilmt, nennt man dies dissoziierte Perspektive. Der Blick aus Ihren Augen auf die Szenerie heißt assoziierte Perspektive. In dieser Ansicht können Sie an sich selbst herunter schauen oder gerade noch die Nasenspitze erkennen, so wie wir die äußere Realität um uns herum wahrnehmen.

In der assoziierten Perspektive sind die Gefühle normalerweise stärker, während sie durch die dissoziierte Perspektive abgeschwächt werden. Ändern Sie nun Ihre Perspektive: Wenn Sie sich vorher selbst gesehen haben, steigen Sie nun in ihr Bild ein und blicken aus Ihren Augen auf die Szenerie. Haben Sie vorher aus

den Stimmklang angenehmer gestalten. Oft sagt dann die Stimme auf einmal eher unterstützende Dinge oder verschwindet ganz.

Besonders die letzten beiden Übungen können Ihre Art, wie Sie auf Ihr Leben blicken, grundlegend verändern. Manchmal kann man mit dieser Technik auch Depressionen heilen, denn depressive Menschen überbewerten vergangene negative Erlebnisse und sehen positive Erlebnisse nicht als wichtig genug an. Dadurch sieht ihr Leben eher wie eine Kette schlechter Erfahrungen aus. Wenn man ihnen aber beibringt, Erfahrungen genau umgekehrt zu speichern, löst man damit die Depressionen auf. Durch ein wenig Übung lernt das Gehirn, in Zukunft ganz automatisch positive Erlebnisse intensiver und negative Erlebnisse schwächer zu speichern. Mehr zur Gestaltung Ihrer persönlichen Vergangenheit später im Kapitel »Die Vergangenheit erneuern«. Hinweis: Dies soll nicht als Allheilmittel für Depressionen verstanden werden. Die Behandlung von Depressionen ist (abgesehen von trauma-bedingten) nicht Gegenstand dieses Buches. Bei Depressionen muss unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden, da diese medizinische Ursachen haben können. Menschen mit Depressionen können unter Umständen selbstmordgefährdet sein!

Sobald Sie und Ihr ■ B ihren jeweiligen Part gut und sicher übernehmen können, gehen Sie zum nächsten Kapitel über. Dort lernen Sie, wie Sie sich innerhalb kürzester Zeit von negativen Gefühlen befreien und in einen guten Zustand versetzen können.

sto leichter fällt es mit der nächsten. So erreichen Sie, dass Ihre persönliche Vergangenheit Sie nicht einschränkt oder in depressive Verstimmungen bringt. Stattdessen wirkt sie durch die Kraft positiver Erinnerungen unterstützend und verschafft Ihnen Zugang zu Ihren Stärken. Sie können die Kraft positiver Erinnerungen in Zukunft besser nutzen, während die negativen ihren Einfluss verlieren.

B Verabreden Sie mit Ihrem ■ A ein Zeichen, so dass Sie wissen, wann Sie sich an das nächste Erlebnis erinnert z.B. ein kleines Kopfnicken. Ihr ■ A soll Ihnen das Erlebnis nicht erzählen. Sobald Sie das Nicken sehen, versuchen Sie zu raten, ob es sich um ein positives oder negatives Erlebnis handelt. Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie nach. Dann geben Sie Ihrem ■ A Anweisungen und beobachten, wie sich Ihr Ausdruck, Atmung, etc. verändert. Geben Sie die Anweisungen so, dass Sie es Ihrem ■ A möglichst leicht machen, die Erinnerung zu bearbeiten. Halten Sie sich bezüglich des Inhalts möglichst vage. Benutzen Sie Wörter des Sehens, die die Änderung der Submodalitäten beschreiben. »Und während Du Dir dieses (negative) Erlebnis anschaust, kannst du es weiter von Dir wegschieben, es dunkler machen und die Farben blasser werden lassen.« Sie können den Prozess auch mit Ihrer Stimme unterstützen, indem Sie Ihrer Stimme bei positiven Erlebnissen einen zunehmend freundlicheren Klang geben und bei negativen Erlebnissen gleichgültig klingen. Die Stimme kann also die Veränderung des Erlebnisse unterstützen. Während Ihr ■ A lernt, Ihre Vergangenheit so zu organisieren, dass diese möglichst großen Nutzen für sie hat, lernen Sie als ■ B sie über eine längere innere Aktivität hin zu begleiten und dabei mittels Ihrer Wahrnehmung zu verfolgen, was in ihr gerade passiert. Hinweis: Sie müssen nicht unbedingt erraten, ob es sich um ein positives oder negatives Erlebnis handelt. Stattdessen können Sie auch zwei Zeichen verabreden, eins für positive Erlebnisse, eins für negative.

B Nachdem Ihr ■ A ihre persönliche Geschichte so bearbeitet und wieder in der Gegenwart angekommen ist, fragen Sie sie, wie sich die Wahrnehmung und Bedeutung Ihrer Vergangenheit verändert hat. Achten Sie dabei nicht nur auf ihre Worte, sondern (auch) auf die non-verbale Kommunikations-signale wie Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Atmung, etc.

Natürlich können Sie auch hierbei wieder die Rollen tauschen. Genauso, wie Sie die visuellen Eigenschaften Ihres Erlebens ändern können, geht dies auch mit den auditiven. Viele Menschen hören in den Situationen, in denen sie zu schüchtern oder wenig erfolgreich sind, eine innere Stimme, die sie kritisiert oder hemmende Dinge sagt. Diese Stimme können Sie natürlich ebenfalls ändern. Dabei empfindet es sich z.B. die Stimme liebevoll besorgt oder leiser zu machen und weiter weg zu schieben. Sie können insbesondere auch

machen. Hierzu können Sie das Bild bzw. den Film doppelt so groß machen oder näher an sich heranholen. Machen Sie ebenfalls die Stimme(n) und Hintergrundgeräusche lauter. Genauso, wie sich manche Menschen auf Knopfdruck intensiv ärgern oder schlecht fühlen, sollen Sie sich hierbei durch den Anker intensiv gut fühlen - richtig intensiv! Diese Übung also mindestens zweimal durchlaufen.

Es ist wichtig, dass Sie beide den Anker testen. Jede von Ihnen sollte mit ihrem Anker das Erlebnis auslösen und damit eine intensive Gefühlsregung hervorrufen können. **Sie sollen wieder richtig voll in diesem wundervollen Erlebnis drin sein!** Falls keine intensive Reaktion erfolgt, wiederholen Sie die Übung. Sie können gegebenenfalls die Submodalitäten des Erlebnisses variieren, um intensivere Reaktionen zu bekommen. Machen Sie z.B. das Bild bzw. den Film an die Erinnerung größer und die Farben intensiver. Sie entscheiden, welche Submodalitäten wie geändert werden sollen, damit das Erlebnis maximale Intensität hat.

A Wir möchten, dass Sie den Power-Anker selbst auslösen können, falls das Trauma-Erlebnis Sie in Panik zu versetzen droht. Er soll gut funktionieren, ohne dass Sie auf jemand anderen angewiesen sind.

B Als doppelte Sicherheit für Ihr ■A sollen Sie den Power-Anker auslösen können. Lassen Sie sich von Ihrem ■A bestätigen, dass der Power-Anker gut genug ist, um damit durch die Kapitel der Trauma-Auflösung zu gehen. Falls nicht, können Sie ihn noch verstärken lassen oder ein anderes wundervolles Erlebnis wählen.

Von nun an haben Sie einen Power-Anker. Wenn Sie sich also von negativen Gefühlen befreien wollen, drücken Sie einfach die Körperstelle und denken oder sagen das Stichwort. Dadurch haben Sie augenblicklich die Erinnerung und die Stärken des positiven Erlebnis zur Verfügung.

Erinnerungen an traumatische Erlebnisse werden oft durch sogenannte Trigger ausgelöst. Was genau die traumatische Erinnerung auslöst, ist bei jedem verschieden. Ab heute sind Sie diesen Triggern aber nicht mehr hilflos ausgeliefert, da Sie ja nun Ihren Power-Anker haben. Falls nötig drücken Sie einfach die Körperstelle und denken an das mächtige, wundervolle Erlebnis. Sie brauchen keine Angst mehr vor Panikattacken zu haben. Aber auch Alltagssituationen, in denen Sie sich bisher 'automatisch' schlecht gefühlt haben, können Sie mit dem Wissen um Ihren Power-Anker anders entgegenreten.

Als ■B haben Sie mit dem Power-Anker ein Mittel, mit dem Sie Ihr ■A aus einem möglichen Panikzustand herausholen und in das wundervolle Erlebnis versetzen können. Aber auch das Stichwort allein ist ein kleiner Anker, mit dem Sie Ihr ■A an das wundervolle Erlebnis erinnern können.

Diese Kino-Situation muss Ihnen absolut klar präsent und vertraut sein. Sie sollten den Kinosaal und den Vorführraum detailliert beschreiben können. Welche Farbe haben die Wände? Gibt es einen Vorhang? Liegen im Vorführraum Gegenstände herum? Gibt es Popcorn-Reste im Kinosaal? Sollten die Wände neu gestrichen werden? Wie sehen die Sitzbezüge aus? Ist der Vorführraum eher groß oder klein? Gibt es eine Glasscheibe zum Kinosaal oder nur ein Loch in der Wand?

A Im Vorführraum besteht Ihre Aufgabe nun darin, den Film, in dem Sie als Hauptdarstellerin erscheinen werden, vorzuführen, und zwar Ihrem Selbst, das im Kino sitzt. Dabei achten Sie als Vorführerin mit Ihrem heutigen Wissen eher auf Ihr Selbst, als auf den Film. Ihr Selbst verfügt genauso über Ihr heutiges Wissen und über Ihre Stärken. Als Vorführerin kontrollieren Sie die Eigenschaften des Films, wie Helligkeit, Bildgröße und Farbe. Beobachten Sie, wie der Film auf Ihr Selbst im Kinosaal wirkt. Geben Sie Ihren **B** ein Zeichen, wenn Sie den Film gestartet haben und achten von da an nur noch auf die Reaktionen Ihres Selbst im Kinosaal. Geben Sie Ihrem **B** ein Zeichen, wenn der Film zu Ende ist.

B Vergewissern Sie sich, dass Ihr **A** noch kein traumatisches Erlebnis als Filmmaterial nimmt. Während Ihr **A** den Film laufen lässt, halten Sie den Dissoziationsanker gedrückt und beschreiben immer wieder das Szenario. Beschreiben Sie Ihrem **A**, wie sie im Vorführraum auf ihr Selbst im Kinosaal blickt und nicht nur sehen kann, welche Kleidung ihr Selbst an hat, sondern auch, wie sich ihr Selbst im Kinosaal den Film ansieht. »Und während Du jetzt im Vorführraum in den Kinosaal schaut, ist es Deine Aufgabe auf Sabine im Kinosaal zu achten. Dort sitzt Sabine mit den schwarzen Schuhen und dem grünen Pullover. Nur Sabine im Kinosaal schaut sich den Film an, während Du als Vorführerin auf Sabine achtest und dabei die Kontrolle über den Projektor wahrnimmst.« Sie dürfen die Beschreibung der gesamten Szene gerne beliebig oft wiederholen, bis der Film zu Ende gelaufen ist. Ihre Aufgabe besteht darin die doppelte Dissoziation Ihres **A** sicherzustellen. Sobald Ihr **A** das Ende des Film signalisiert oder ins Hier und Jetzt zurückkehrt lassen Sie den Anker los.

Wiederholen Sie, falls nötig, diese Übung, so dass Sie das Szenario der doppelten Dissoziation sicher beherrschen. Sie bringen damit Ihrem Gehirn eine hochwirksame Betrachtungsweise bei. Bei unseren Tests verschwanden bei einem Teil der Betroffenen allein durch diese Technik ein Teil der Trauma-Symptome (z.B. selbstverletzendes Verhalten).

B Achten Sie darauf, dass Ihr **A** zuerst die Dissoziationsstufen aufbaut und erst dann den Films auf der Leinwand erscheinen lässt, wenn sie ihr Selbst im Kinosaal plaziert und die Position im Vorführraum eingenommen hat. Unterscheiden Sie in Ihrer Sprache genau zwischen der Person im Kinosaal

und der im Vorführraum. Sprechen Sie über die Person im Kinosaal nur in der dritten Person. Die Vorführerin können Sie mit Du oder Sie anreden.

A Sie können Ihre verschiedenen Selbst-Bildnisse noch ineinander integrieren. Stellen Sie sich (ohne gedrückten Anker) vor, wie Ihr Selbst am Ende des Film aus der Leinwand steigt und in das Selbst, welches im Kino sitzt, aufgenommen wird. Dann lassen Sie dieses Selbst aus dem Kinosaal auf sich zugehen und nehmen es in Ihren Körper auf.

Wenn Sie auch diese Übung erfolgreich durchgeführt haben, ist es Zeit für eine Pause. Lassen Sie Ihrem Gehirn eine Nacht Zeit das bisher Erlebte und die neuen Fähigkeiten zu verarbeiten und in Ihr Verhaltensrepertoire zu integrieren. Am nächsten Tag können Sie mit der Trauma-Auflösung in Teil B weitermachen.