

Anleitung zur Triggerübung

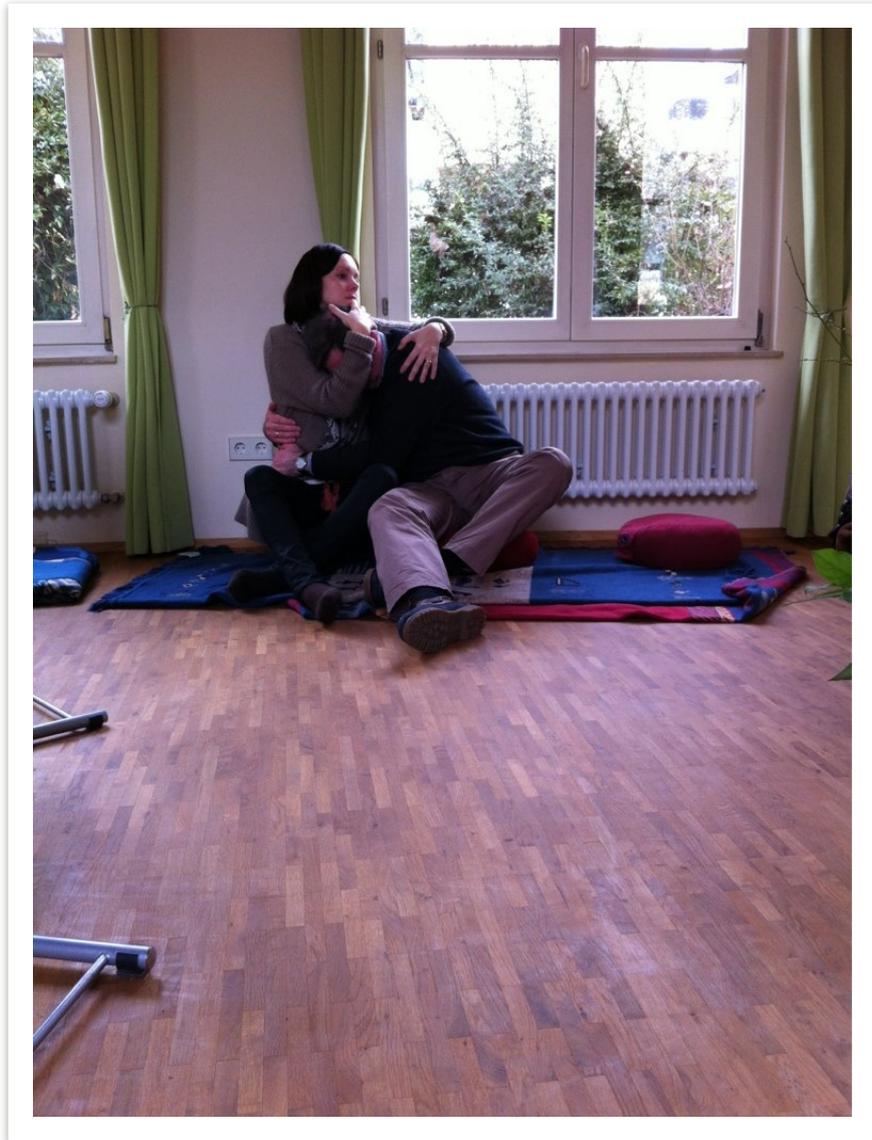


Drei Kissen auf den Boden legen.
Eines für den Partner/die Partnerin
Eines für das Erwachsene-Ich
Eines für das Kind-Ich

- ♥ 1. Die Situation rein sachlich erzählen! Keine Beurteilungen!
- ♥ 2. Die eigenen Gefühle wahrnehmen, eventuell nur die Körperebene!
- ♥ 3. Auf das Kissen mit dem Kind-Ich mit all den Gefühlen wechseln.
Augen schließen und eine Szene aus der Kindheit auftauchen lassen, wo Sie sich genauso gefühlt haben!
- ♥ 4. Die Szene aus der Kindheit ausführlich eher sachlich beschreiben!
- ♥ 5. Die Gefühle wahrnehmen, die Sie damals hatten und diese Gefühle beschreiben!
- ♥ 6. Was hätten Sie damals als Kind gebraucht? Finden Sie in Ihrer Fantasie einen Weg, Ihrem inneren Kind das zu geben, was Ihnen damals gut getan hätte!
- ♥ 7. Überlegen Sie nun, wie Sie die Hilfe und Unterstützung Ihres Partners annehmen können! Heute ist alles ganz anders. Sie haben jeden Tag die Chance, dass es anders werden kann! Ihr Partner ist da, er kann dazu beitragen, dass es heute anders wird! Sagen Sie ihm genau, was Sie jetzt brauchen. Finden Sie eine Unterstützung ohne Worte.

💖 8. Lassen Sie sich so von Ihrem Partner halten, wie Sie es sich wünschen.

Genießen Sie das Neue und erkennen Sie, dass es heute anders ist: Sie sind nicht mehr allein!



Danach ¼ Stunde schweigen. Schneegestöber in der Glaskugel zur Ruhe kommen lassen.

Musikempfehlung:

Shaina Noll: Songs for the inner Child