

## Regression zum ISE

*Gehe wie gewohnt mit einer Regressions-Technik zum ISE. Sammle alle wichtigen Informationen, Gefühle und Emotionen und lasse dir die Situation schildern. (Aufschreiben)*

*Dann:*

*„Ich Zähle gleich von 3 rückwärts bis zur 1. Bei 1 folgst du deinem Geist an deinen sicheren Ort.*

*(Boinking auf die Stirn)*

*3 ... 2 ...*

*1 sei da!“*

*Lasse den Klienten jetzt eine Weile dort ruhen. Gebe evtl. Suggestionen, an diesem Ort Kraft zu tanken, alles hinter sich zu lassen, zu genießen...*

*„Beim Schnippen meiner Finger wirst du wieder in der vorherigen Situation sein, allerdings mit all deinem Wissen, Erfahrungen, Ausbildung und Fähigkeiten die du heute als Erwachsener (großer) hast.*

*(Schnippe) „Sei jetzt wieder der (x) jährige, aber mit deinem Erwachsenen Bewusstsein. Sage mir, wie du diese Situation jetzt bewertest, was hat sich für dich geändert?“*

*Schreibe alle Informationen noch einmal auf. Wenn das Ereignis oder/und Gefühl nicht mindestens Neutral ist, führe den Klienten noch einmal an seinen sicheren Ort und von da noch einmal zurück, bis das Problem sich aufgelöst hat.*

*Du kannst auch eine SUD-Skala nutzen um die Ausprägung der jeweiligen Gefühle zu bewerten. 0 = Neutral / 10 = Maximum*

*Anschließend kannst du eine Progression machen um das Resultat noch einmal zu überprüfen.*