

### Bei Angst:

1. (Name des Klienten) du bist hier her gekommen, weil du furchtbare Angst hast (jetzt Angst benennen).

Ich zähle jetzt bis 5 und die Angst taucht auf, du kennst das Gefühl wenn sie auftaucht und du kannst dich nicht dagegen wehren. Sie ist übermächtig. Sie taucht auf und du lässt es zu.

1 das Gefühl taucht auf. Diese Angst, die Panik (Angst benennen) immer stärker.

2 immer stärker, stärker und stärker. Das Gefühl der Bedrohung, furchtbare Bedrohung. Je mehr du dich dagegen wehrst, desto stärker wird dieses Gefühl.

3 Todesangst. Angst etwas Furchtbares könnte geschehen.

4 Angst, Panik...

5 jetzt ist das Gefühl da und sage mir:

Wie fühlt sich das an? (*aufschreiben*)

Wo fühlst du es im Körper? (*aufschreiben*)

### Sonstiges:

1. Es gibt ein Gefühl in dir, das mit dem Problem zu tun hat, weswegen du heute hier bist.

Ich zähle gleich von 1 bis 5. Bei 5 taucht das Gefühl auf, du kennst das Gefühl wenn es auftaucht und du kannst dich nicht dagegen wehren. Es ist übermächtig. Es taucht auf und du lässt es zu.

1 das Gefühl taucht auf. Dieses unangenehme Gefühl von (*Problem, Gefühle benennen*) immer stärker.

2 immer stärker, stärker und stärker. Das Gefühl der Bedrohung, furchtbaren Bedrohung. Je mehr du dich dagegen wehrst, desto stärker wird das Gefühl.

3 etwas furchtbares könnte geschehen.

4 (Gefühle wenn bekannt benennen) bald vollkommen präsent

5 Lass es da sein und sag mir:

### 2. Und ich zähle jetzt bis 3

Bei 3 fällt dir ein Wort ein oder der erste Buchstabe eines Wortes das mit diesem Gefühl zu tun hat und der allerersten Situation wo du das Gefühl zum Ersten Mal hattest. Suche nicht danach, es wird einfach erscheinen.

*(Boinking auf die Stirn)*

1 das Wort in Verbindung mit diesem Gefühl kommt einfach in deinen Sinn,

2 lass es einfach aus dem Nichts auftauchen

3 und sag mir (*Boinking beenden*) welches Wort ist es, ganz spontan (oder erster Buchstabe)?

*Manchmal erscheint kein Wort, dann einfach weiter bei 4.*

### 3. Ich zähle jetzt bis 3

Bei 3 fällt die ein Satz ein, der mit diesem Gefühl und mit diesem Wort (Wort benennen) zu tun hat und mit der allerersten Situation

*(Boinking auf die Stirn)*

1 der Satz in Verbindung mit diesem Gefühl und Wort kommt einfach in deinen Sinn,

2 lass ihn einfach aus dem Nichts auftauchen

3 und sag mir *(Boinking beenden)* welcher Satz ist es, ganz spontan?

*Manchmal erscheint kein Satz, dann einfach weiter bei 4.*

4. Wir werden diesem Gefühl jetzt in eine frühere Situation folgen, dahin, wo du es zum ersten Mal wahrgenommen hast. Suche nicht bewusst danach, lass dich von deinem Unterbewusstsein führen.

Ich helfe dir dabei indem ich von 5 rückwärts bis zur 1 zähle. Bei 1 taucht eine Situation auf, in der du dich zum allerersten Mal so gefühlt hast. *(verbunden mit dem Satz,...( Satz benennen))*

*(Boinking auf die Stirn)*

5 du folgst diesem Gefühl weiter zurück, wie auf den Flügeln der Zeit (Tunnel der Zeit)

4 immer weiter, weiter und weiter

3 du wirst kleiner und jünger, kleiner und jünger. Die Arme werden kleiner, die Beine werden kleiner. Das Gefühl verbindet alle Situationen in deinem Leben, in denen du dich so gefühlt hast.

2 noch weiter zurück...lass es einfach aus dem Nichts auftauchen...bald da und...

1 *(aufhören mit Boinking)* sei da und sag mir:

Dein erster Eindruck:

Ist es hell oder dunkel, Tag oder Nacht?

Drinne oder Draußen?

Alleine oder mit jemand zusammen? Wer?

Ich zähle bis 3, bei 3 wird dir eine Zahl erscheinen. Diese Zahl entspricht deinem Alter in dieser Situation.

*(Boinking) 1...2...3*

Sag mir, wie alt bist du? *(Alter aufschreiben)*

Wie fühlst du dich?

Wo empfindest du das gerade im Körper?

Dein erster Eindruck, erzähle mir was geschieht gerade?

*Nun alle Antworten wiederholen*

Kennst du das Gefühl schon oder ist es dort Neu für dich? *(SSE oder ISE?)*

**Wenn SSE:** *(bei bekannt=SSE=weitere Regression)*

Ich zähle nun von 4 bis 1.

Bei 1 folgst du diesem Gefühl in eine frühere Situation in der du dich zum ersten Mal so gefühlt hast.

*(Bonking starten)*

4 du folgst dem Gefühl weiter

3 weiter und weiter zurück

2 kleiner und jünger

1 sei da *(aufhören mit Boinking)*

Dein erster Eindruck: bist Drinnen oder Draußen?

Ist es hell oder dunkel, Tag oder Nacht?

Alleine oder mit jemand zusammen? Wer?

Wie alt bist du?

Wie fühlst du dich?

Wo fühlst du das im Körper?

Dein erster Eindruck, ist das Gefühl ein neues oder dir bekanntes Gefühl von vorher?

**Wenn SSE:** *(bei bekannt=SSE=weitere Regression)*

*Schreibe alle SSE's auf mit Alter und was passiert ist. Du brauchst diese Informationen um später bei der Progression noch einmal alles zu überprüfen!*

**Wenn ISE:** *(bei neu=ISE=Ursache u. Problem lösen)*

*Überprüfe ob es sich wirklich um den ISE handelt:*

Ich zähle nun von 3 bis 1. Bei 1 bist du in einer früheren Situation, wenn es eine gab, in der du dich so gefühlt hast. Ansonsten wirst du wieder da ankommen wo du jetzt gerade bist.

3...2...1 sei da und sage mir, ist es eine neue Situation oder die Gleiche?

**Wenn NEU: weiter mit SSE**

**Wenn ISE:**

Jetzt kannst du mit verschiedenen angepassten Techniken, das Problem lösen.

Inner Child Technique

Vergebensarbeit

Stuhltherapie

Sterbebetttherapie

Desensibilisierung

...

*Natürlich können, falls notwendig, auch mehrere Techniken zum Einsatz kommen.*

*Entnehme die Informationen dazu aus deinen weiteren Unterlagen*