

## Gefühl taucht auf:

1. Lasse dieses Gefühl jetzt zu. Ich weiß, es ist unangenehm für dich, aber, es ist genau deswegen, wozu du heute da bist.
2. Sage mir wo du das Gefühl jetzt im Körper wahrnimmst? (*Lasse dir ein paar Stellen angeben, oft ist wird das Gefühl nicht nur an einer Stelle im Körper wahrgenommen. Notiere die Informationen*)
3. Welche Emotion löst das in dir aus? (*Emotion aufschreiben*)
4. *Manchmal ist der Klient schon im ISE, hat die Regression sozusagen automatisch vollzogen – Mache dann bei 6. Weiter. Ansonsten*
5. 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 der Emotion (*Emotion 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:

6. Dein erster Eindruck:  
Ist es hell oder dunkel, Tag oder Nacht?  
Drinnen oder Draußen?  
Alleine oder mit jemand zusammen? Wer?
  
7. 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?

# Spontane Regression

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.*