

Schmerzfokussierung: Den Schmerz erkennen, beschreiben und dann verkleinern

den Schmerz verkleinern

aus: Therapie-Tools chronische Schmerzen. Arbeitsblatt 41.

Auf Abstand gehen zu unangenehmen Erinnerungen: Distanz schaffen

Baumübung: sich erden und Halt finden (nach Luise Reddemann)

**Gepäck ablegen: Entlastung
erfahren und ein Geschenk
erhalten, das hilft (nach
Luise Reddemann)**

**Lichtübung: Mit Hilfe einer
Lichtquelle werden
Anspannungen,
Missempfindungen oder
Schmerzen aus dem Körper
gespült.**

**Reise zum Ort der Sicherheit:
sich vollkommen sicher und
geborgen fühlen**

Tresorübung: Belastende Gedanken und Bilder so bearbeiten, dass sie weniger belastend erlebt werden

Übung zur Aktivierung von Ressourcen

Textauszug

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit Musik

Untertitel