

**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