



D-81667 München
Kellerstr. 37

Tel.: +49 (0177) 299 1948
e-mail: kontakt@andre-kellner.de
Web: www.andre-kellner.de
St.Nr.: 145/119/01171

Gemeinsam Berge versetzen – Leben gestalten

Stabilisierungsmethoden allgemein:

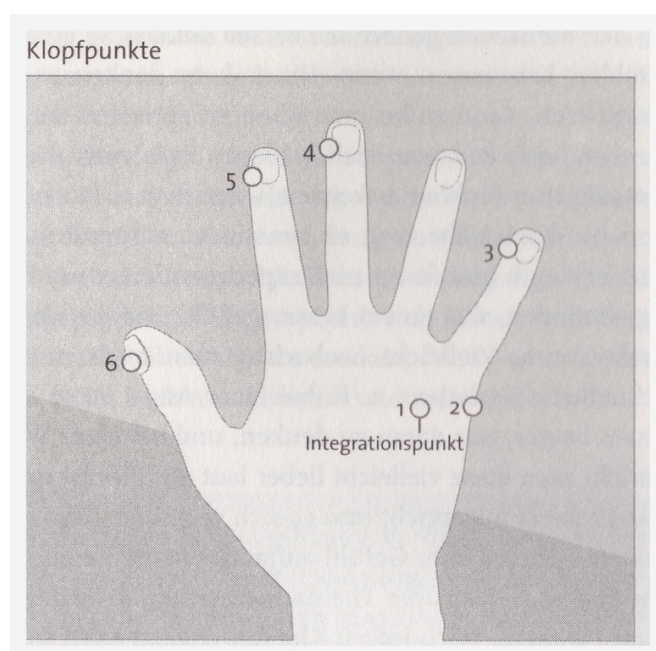
Stabilisierungstechniken sind Interventionen, die dabei helfen, Menschen wieder ins „Hier und Jetzt“ zurückzuholen. Andere Begriffe sind auch Re-Orientierung, Grounding (Erdung) oder Skills. Es gibt Techniken, die eher beruhigend wirken und es gibt auch Techniken, die eher aktivierend sein können. Meist geht es darum eine überschießende Stressreaktion, welche mit starken Emotionen gekoppelt ist (z.B. Panik) zu regulieren. Die Aufgabe eines Krisenbegleiters ist es die betroffene Person dabei zu unterstützen sich selbst wieder besser zu regulieren und die Kontrolle zurückzugewinnen. Somit sind alle Stabilisierungstechniken als Hilfe zur Selbsthilfe zu verstehen. Re-Orientierung bedeutet den/die Klienten/Klientin aus dem (inneren) Film zurück in die Realität zu holen.

BIFO® - Bilaterales Tapping & Embodiment zur effektiven Stressreduktion

- Kleiner Zeh, großer Zeh tappen
- Überkreuzübung
- Angela Merkel Raute
- **BIFO®** gehört (wie PEP®, EFT, EMDR®, EMI® usw.) zu den Bifokal-Multisensorischen Interventionen (BMSI), welche eine aktive neuronale Stimulation und eine Vernetzung der Gehirnhälften miteinbeziehen. BIFO® ist insbesondere zur Stressreduktion, bei starker innerer Anspannung, bei Ängsten und anderen unangenehmen Gefühlen hochwirksam und vor allem jederzeit anwendbar. BIFO® wird – unter anderem – in der Psychotherapie, vor allem jedoch zur Krisenintervention, bei Prüfungsängsten, Auftrittsängsten (Musiker, Redner und Führungskräfte) und auch zur Wettkampfvorbereitung im Sport eingesetzt. Die Klopftechniken aktivieren den Vagusnerv (großer Ruhenerve). Eine unmittelbare Spannungsreduktion und Selbstberuhigung setzt ein, wodurch langfristig auch die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Selbstregulation verbessert wird. Inkl. Vokales Bonding. Visuelles Bonding.

BIFO's Klopfpunkte (aus M. Bohne, „Bitte klopfen“):

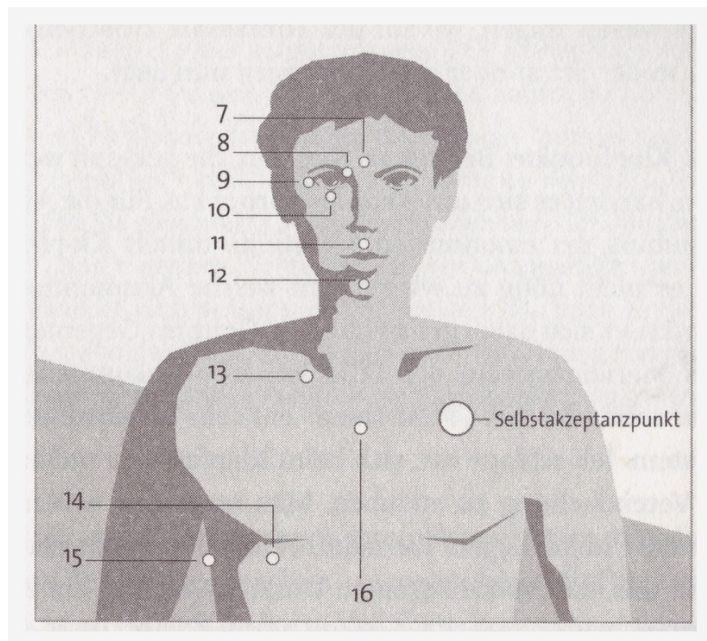
Handklopfpunkte:





Gemeinsam Berge versetzen – Leben gestalten

Körperklopfpunkte:



Vorgehen:

1. Stelle den Grad der subjektiven Belastung (SUD 1-10) Deines Klienten fest (Spannungsbarometer)
2. Biete ihm/ihr die Möglichkeit mal etwas Verrücktes auszuprobieren – man ist ja eh schon beim Psycho ☺
3. Beginne den ersten Punkt zu klopfen und fordere den/die Klienten/Klientin auf das Gleiche zu tun. Die Aufgabe lautet: „Welche Punkte sind angenehmer als andere Punkte? Entweder weil der Punkt an sich beim Klopfen angenehm ist oder weil der Körper angenehm darauf reagiert. Und dann sei doch mal neugierig was geschieht, während wir hier („total bekloppt“) an uns herumklopfen.“
Während der Instruktion darf (je nach Situation und Klient) Humor eingesetzt werden.
4. Klopfe alle Punkte. Dann frage nach der aktuellen SUD.
5. Dann klopfe entweder alle Punkte nochmal oder nur die Punkte, die für den Klienten angenehm waren oder bei denen Du eine Veränderung (von außen) wahrgenommen hast (somatische Marker).
6. Mache die Überkreuzübung.
7. Klopfe zum Abschluss den Integrationpunkt mit summen, zählen und Augenrollen.
8. Gerne kannst Du jetzt dem/der Klienten/Klientin erklären, was und wieso Du diese komische Übung gemacht hast.
9. Wenn das Klopfen nicht hilft oder das unangenehme Gefühl/Problem wieder kommt dann gibt es einen tieferliegenden Grund hierfür. Dabei können als erste Option die Big Five Lösungsblockaden (M. Bohne) eine Orientierung für die weitere Arbeit mit dem/der Klienten/Klientin sein.



Gemeinsam Berge versetzen – Leben gestalten

Mögliche Lösungsblockaden:

1. Dysfunktionale Kognitionen = Selbstvorwürfe
2. Delegation von Verantwortung = Fremdvorwürfe
3. Erwartungen an andere
4. Schrumpfen (=Altersregression oder Aktivierung eines jüngeren emotionalen States)
5. Dysfunktionale (unbewusste) Loyalitäten
6. Schwere Traumatisierungen/frühe strukturelle Störungen

(in Anlehnung an M. Bohne/Big Five)

Bei Selbstvorwürfen, Fremdvorwürfen und Erwartungen an Andere kann man wunderbar erst einmal mit der Selbstakzeptanzübung arbeiten. Häufig braucht es jedoch auch noch eine Selbstvergebung (z.B. Verzeihübung nach M. Bohne) oder eine Vergebung dem/den Anderen gegenüber.



1. Selbstakzeptanzpunkt sanft reiben.
2. Bedingungslose Selbstannahme.

„Auch wenn ich (Selbstvorwürfe oder unangenehmes Gefühl benennen), ...liebe und akzeptiere (achte) ich mich so wie ich bin.“ Oder „...bin ich in Ordnung“, oder „bin ich ok“ oder, oder...

3. „Auch wenn ein Teil von mir verhindert, dass ich es tue (Thema benennen), liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“ Oder „...bin ich in Ordnung“, oder „bin ich ok“ oder, oder, oder...
4. „Auch wenn ich es nicht verdient habe ohne (Selbstvorwürfe oder unangenehmes Gefühl benennen) zu sein, ...liebe und akzeptiere (achte) ich mich so wie ich bin.“ Oder „...bin ich in Ordnung“

ODER

„Auch wenn ich glaube, dass ich es nicht verdient habe ohne (Selbstvorwürfe oder unangenehmes Gefühl benennen) zu sein, ...liebe und akzeptiere (achte) ich mich so wie ich bin.“
Oder „...bin ich in Ordnung“

Z.B.: „Auch wenn ich es nicht verdient habe ohne Angst und Selbstzweifel zu sein, liebe und akzeptiere (achte) ich mich so wie ich bin.“

5. Selbstvergebung und Verzeihübung. Auf den linken Zeigefinger klopfen und folgendes sagen:
„Auch wenn ich mir immer noch vorwerfe, dass....(eigenes Thema benennen), liebe und achte ich mich so wie ich bin. Und nun vergebe ich mir aus vollem Herzen, weil mir klar wird, dass ich damals nicht anders konnte oder wollte. Und dazu stehe ich jetzt!“ 2x wiederholen.
Dann nochmal Nummer 2 & 3 wiederholen.



Gemeinsam Berge versetzen – Leben gestalten

Beim Schrumpfen macht es Sinn die Triggersituationen für das emotionale Schrumpfen oder die Aktivierung des entsprechenden Ego States herauszuarbeiten und diesen (inneren) State zu versorgen und zu unterstützen.....,aber das ist dann ein anderer Workshop ☺.

Es kann aber schon sehr hilfreich sein mit den Klienten herauszuarbeiten und zu visualisieren, wie sie beim nächsten Mal sicher, kraftvoll und vor allem groß (also ihrem Alter entsprechend) in eine derartige Situation gehen. Und es ist wichtig und oft auch sehr hilfreich, wenn man Ihnen erst einmal erklärt, was genau emotionales Schrumpfen ist und dass sie dann ja gar nicht anders handeln konnten, weil ihre Kompetenzen durch das Schrumpfen eingeschränkt waren.

Für Punkt 5 und 6 benötigt man aus meiner Erfahrung in der Regel längere Begleitungs-, Therapieprozesse.

Hier kommen einige Links zu Videos zum Thema Klopfen und Selbstakzeptanz. Zum Üben kann ich auch sehr die Demos und Videos von Michael Bohne empfehlen.

Video zur Klopf-Anleitung:

<https://www.andre-kellner.de/2016/10/09/bifo-der-klopf/>

Video zur Selbstakzeptanz:

<https://www.andre-kellner.de/2016/09/05/selo-self-love-der-selbstbeziehungsbooster/>

Fallbeispiele (Jonas):

<https://www.andre-kellner.de/2015/09/02/burnout-trauma/>

<https://www.andre-kellner.de/2015/10/27/jonas-teil-2-burnout-und-trauma/>

<https://www.andre-kellner.de/2015/11/13/jonas-teil-3/>