**Übung 2 Schutzanzug**

**Lernziele:** - Erlernen einer Therapietechnik zum Selbstschutz des Patienten

 - Einübung des Wechsels vom *Hier und Jetzt* zu *Tranceerlebnis*

 - Einbetten von zielorientierten Suggestionen in Tranceteil

**Setting:** **Paar arbeitet zusammen**:

Therapeut/in und Patient/in 11 Min

 **Nachbesprechung:**

 Therapeut/in: Was ist gut /was noch nicht gelungen 1 Min

 Patient/in an Therapeut/in: Feedback 1 Min

 Gruppe: Feedback 1 Min

 Moderierende : Feedback 1 Min

**Durchführung**

**1.Hier und Jetzt: (3 Min)**

T: In welcher Situation / wovor möchte sich P schützen?

P: Wählt eine ganz kleine Herausforderung aus der Kindheit

*Bsp.: 1. Schwester im Nebenzimmer übt schon wieder Geige, 2. Nachbarshund bellt einem an auf dem Schulweg, 3. Angst über eine Wiese zu gehen*

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Schutzanzug aussuchen:

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Art und Beschaffenheit des Schutzanzuges beschreiben:

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wie genau schützt der Schutzanzug?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2. Trance: (3 Min)**

- Blitzinduktion

- Schutzanzug entdecken, anziehen, modifizieren, **Durchlässigkeit** erwähnen

- **Sicherheitsgefühl** auskosten lassen, auf Sicherheitsgefühl fokussieren, hier einige

 **Suggestionen** bezüglich Sicherheit nennen!

- Schutzanzug ausziehen und so deponieren, dass er jederzeit griffbereit ist

**3. Hier und Jetzt: (1 Min)**

**-** Konkrete Situation besprechen, in welcher Schutzanzug hilft **(Anfang und Ende!!!!)**

**-** Vergegenständlichung des störenden Elementes (Geigenklang, Hundegebell, Wiesegefühl)

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**4. Trance: (3 Min)**

**-** An **Anfang** der zu meisternden Situation gehen, Schutzanzug anziehen

- Störende Einflüsse als gegenständliche Wurfgeschosse visualisieren

- Darauf achten, wie Schutzanzug gut schützt, ev Anzug modifizieren

- Gefühl der **Sicherheit** beachten und auskosten

- Abprallen der Wurfgeschosse beobachten, Veränderung beachten

- Veränderte Wurfgeschosse für guten Zweck gebrauchen

- Schutzanzug ausziehen und so deponieren, dass er jederzeit griffbereit ist

- Posthypnotische Suggestion formulieren!!!!!

 „*Und immer wenn du am Anfang der Herausforderung X stehst,*

 *wird es Dir gelingen den Schutzanzug anzuziehen und sicher und*

 *gut geschützt Dein Ziel zu erreichen.“*

**5. Debriefing: (1 Min)**