

Screeentechnik-KReST Traumakonfrontation und -synthese

Protokoll :

Name: _____ Protokoll Nr. _____ Datum: _____

1. Spezifische Instruktionen

Wir werden uns ein altes, belastendes Ereignis (Trauma) in drei Durchgängen vergegenwärtigen. Im **1. Durchgang** werde ich Sie nur kurz zu einigen Punkten des alten Ereignis (eine Art Inhaltsangabe) befragen und mir Ihre kurzen Antworten notieren. Im **2. Durchgang**, der Screensitzung, werden wir uns dieses Ereignis wie einen alten Film dort vorn auf der Leinwand gemeinsam betrachten. Ich werde Sie dabei begleiten und unterstützen genauer wahrzunehmen und zu beschreiben, was von dem „alten Film“ zu erkennen ist und welche Gefühle und Körperreaktionen dabei vielleicht jetzt auftauchen. Sie schildern als Beobachter nur welche Veränderungen in **Szenen/Bildern – Emotionen – Körperempfindungen/ Sinneseindrücken – Gedanken** auftauchen. Ich habe dabei keine speziellen Erwartungen, was auch immer auftauchen mag, es ist o.k.. (**STOP**-Signal) Sie können die Filmbetrachtung jederzeit durch ein Stopp-Handzeichen unterbrechen, wir klären dann, wie wir weitermachen. Im **3. Durchgang** werden wir einzelne Punkte noch einmal gedanklich zusammenfassen und überprüfen.

I. Durchgang = Focussierung

(kurz, „sachlich“, kognitiv)

2. Ausgangserinnerung („Filmsequenz“ mit Anfang und Ende)

„An welcher alten Erinnerung (Trauma) wollen Sie heute arbeiten?“ _____

3. „Vorspann“ und „Abspann“ des Ereignisses

„Was ist vorher - neutrale oder positive Szene im Alltag - gewesen / abgelaufen und was nachdem alles vorbei war? Welche erste **neutrale** oder **positive Szene des Alltags** danach taucht auf?“

4. Erinnerungsbild

„Welches **Bild/Szene** stellt für Sie den bedrohlichsten / schlimmsten Teil des Vorfalles dar?“

5. **negative Kognition (nK)**

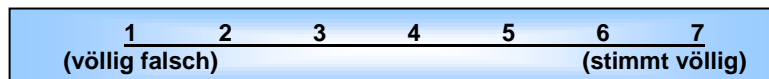
„Was denken Sie Negatives über sich, wenn Sie dieses bedrohlichste Bild vor Augen haben ? Welche Worte drücken Ihre negative Selbst- / Situationsbewertung, **jetzt** am deutlichsten aus ?“ – Formulieren Sie bitte einen Satz, der mit „**Ich bin** “ beginnt

6. **positive Kognition (pK)**

„Wie würden Sie alternativ **jetzt / heute** lieber über sich positiv denken (können), **als**(nK)?

7. **VoC** (Validity of Cognition = Stimmigkeit der positiven Kognition)

„Wenn Sie an das schlimmste Bild denken, wie stimmig **fühlt** sich diese positive Aussage (Wiederholung der pK) **jetzt**, auf einer Skala von 1 bis 7 an, wenn 1 völlig falsch und 7 völlig richtig und stimmig bedeuten ?“

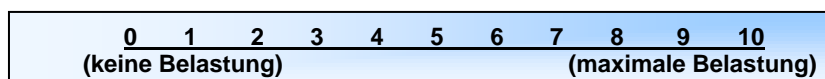


8. **Emotion / Gefühle**

„Wenn Sie sich das bedrohlichste Bild des Ereignis zusammen mit den Worten ----- (Wiederholen der nK) vorstellen, welche Gefühle kommen dann **jetzt** in Ihnen auf?

9. **SUD's** (Subjective Units of Disstress = Subjektive Belastung)

„Wie belastend fühlt sich das **jetzt** an, auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 keine und 10 die für Sie maximal vorstellbare Belastung darstellt?“



10. **Körper** (Lokalisierung der Körperempfindung)

„**Wo** in Ihrem Körper spüren Sie die Belastung **jetzt**?“ _____

Sud-Wert auf 1-2 senken, durch erneutes **Atmen**, ev. **Atemstoptechnik** und/ oder nochmalige **hypnotherapeutische Vergangenheits-Formel** oder/ und fakultativ bei Bedarf :

Trost-Ritual / „innerer Dialog“

Mit dem **verletzten** (tapferen) „**inneren Kind**“ / dem traumatisierten damaligen Erwachsenen, also mit dem jüngeren „Ich“ , planen heute noch etwas Schönes liebevoll konkret zu tun.

SUD-II.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Ziel: SUD-Werte von 0 – 2 max., sonst erneuter Durchgang, im Sinn fraktionierter Abreaktion oder erneutes Aufspüren von > missing pieces <)
oder **unvollständiger Abschluß** der Sitzung mit Stabilisierungsübungen (Filmstop, Tresor-, Lichtstromübung, S.I.O.)

Verankerung-pK

Verknüpfen der **pK** mit der **Ausgangserinnerung** und **Atmen**

„Wissen Sie Ihren pos. Satz noch, oder gibt es einen, der sich jetzt noch **stimmiger anfühlt** ?“

pK: (wiederholen oder neue pK) _____

„Dann wiederholen Sie die pK innerlich, denken an das Ereignis, mit dem wir gearbeitet haben und atmen Sie gleichmäßig ein und aus ... ! Wie stimmig **fühlt** sich Ihre positive Selbstaussage jetzt an?“

VoC

1 2 3 4 5 6 7
(völlig falsch) (stimmt völlig)

VoC = 5-7

Körper-Test:

Erfassung aller (+/-) Körperbefindlichkeiten, Spannungen, Missempfindungen

„Nehmen Sie alles was im **Körper** zu spüren ist wahr, wiederholen die **pK**, denken an das **Ereignis** und **atmen** Sie tief und regelmäßig ein und aus“ ... "ändert sich noch was, wird mehr oder weniger"?

Imaginativ-hypnotherapeutische Verankerung der pK

„Gut, das fühlt sich also angenehm / entspannt (nicht mehr belastend) an...und Ihre **pK** fühlt sich stimmig an. Wiederholen Sie dann den **positiven Satz**¹ , schreiben / gestalten ihn in Ihrer Vorstellung in einer **Schriftfarbe**² / **Form**, die Sie mit dem Gefühl des positiven Satzes verbinden. Machen Sie von diesem positiven Satz ein **Standbild /Schild** oder **Foto**³.Wählen Sie für dieses Bild von Ihrem positiven, farbigen Satz ein **Format**⁴ und einen (wertvollen) **Rahmen**⁵.

Wo könnten Sie zu Hause einen **Platz für dieses Bild Ihres positiven Satzes**⁶ finden, damit Sie ihn sich in Ihrem Alltag häufiger, wenn Sie es wünschen, anschauen und spüren können?

Abschluß

Nachbesprechung – Hinweis, dass der Verarbeitungsprozess auch nach der Sitzung oft noch weiterläuft (postmentale Reorganisations- und Strukturierungsprozesse). Pause im Alltagsablauf und etwas Ruhe empfehlen (nach Möglichkeit 2-3 Std.).
Klienten bitten, evtl. neu auftauchendes Material für weitere Sitzungen in einem Tagebuch zu notieren.