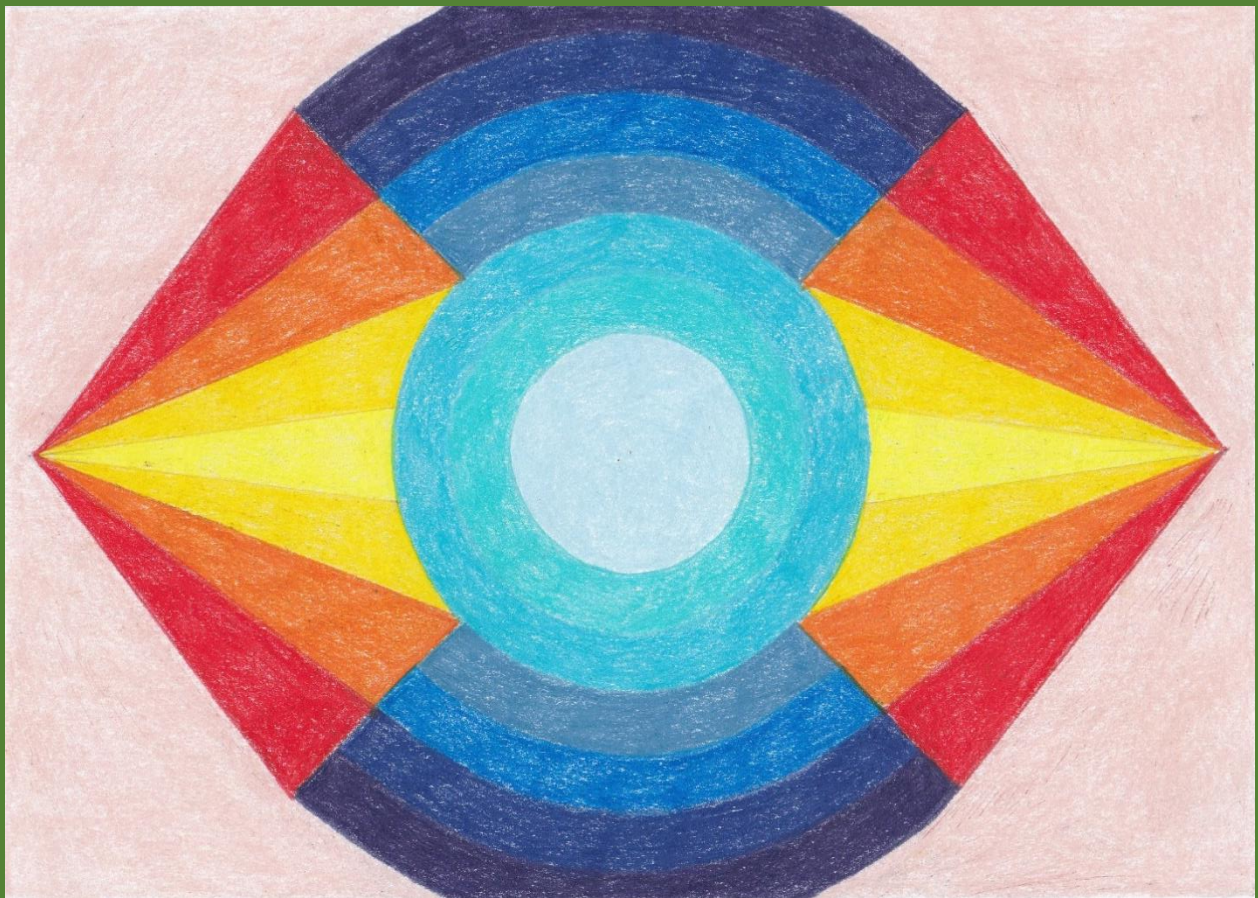


Das Bearbeiten von Schock- und Komplextrauma



Eine Arbeitsmappe von
Susanna Sarasin

Susanna Sarasin

Das Bearbeiten von Schock- und Komplextrauma

Arbeitsmappe

Rechtliche Hinweise

Susanna Sarasin besitzt die ausschliesslichen, räumlich und zeitlich unbeschränkten Rechte an den hier publizierten Bildern, Grafiken und Texten.

Ein Verkauf der Bilder oder eine Nutzung für anderweitige kommerzielle Zwecke ist untersagt. Es ist nicht zulässig, ein Bild in einem sinnentstellten Zusammenhang wiederzugeben. Jedes Bild ist urheberrechtlich geschützt. Eine Entstellung jeglicher Art ist nicht zulässig.

Jede Haftung von Susanna Sarasin für direkte oder indirekte Schäden, für Folgeschäden und für Schäden aus Ansprüchen Dritter wird ausgeschlossen.

© 2022 *Susanna Sarasin*
Olivenweg 12
CH-3018 Bern
+41 (0)31 991 46 45
ssarasin@sunrise.ch

Text und Bilder: Susanna Sarasin,
Layout: Charles Sarasin

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
Formen von Traumen	7
Was läuft bei einem Trauma ab?	8
Differenzierte Betrachtung der Traumen.....	9
Folgen eines Traumas	11
Behandlung von Traumen	12
Wann ist diese Mappe angezeigt?	13
Der Umgang mit dieser Mappe	14
Die Rolle der Bilder.....	15
Anleitung zur praktischen Arbeit	15
Umgang mit Hindernissen und Problemen.....	15

Einleitung

Die Natur hat es für uns Menschen so eingerichtet, dass wir von der Zeugung an in einer gut geschützten Umgebung heranwachsen können. Wenn wir Glück haben, überstehen wir die Strapazen der Geburt in guter Verfassung und werden dann von liebevoll umsorgenden Bezugspersonen durch unsere erste Lebenszeit begleitet, bis wir langsam mehr und mehr auf den eigenen Beinen zu stehen vermögen. Dank verschiedenster kultureller und sozialer Systeme ist dafür gesorgt, dass wir uns in gewisser Sicherheit wiegen können – wie gesagt: sofern wir Glück haben, verläuft alles in einer Weise, dass wir uns zu physisch und psychisch gesunden Geschöpfen entfalten dürfen.

Gerade in der heutigen Zeit wissen wir nur zu gut, dass dies alles leider keine Selbstverständlichkeit ist. Obschon: sollte man nicht davon ausgehen können, dass wir in einer modernen Zeit leben, von der man auch etwas erwarten darf? Zu unserer Bestürzung erleben wir eher das Gegenteil: Die Sicherheit ist für viele Menschen nicht mehr gegeben, Traumata diverser Art sind verbreitete Phänomene in allen Gesellschaften und hinterlassen tiefe Spuren in den Betroffenen. Ja, sie prägen selbst ganze Nationen (Kriegstrauma, Hungertrauma).

Nun habe ich es endlich geschafft, dir, liebe Leserin, lieber Leser, ein Instrument in die Hand zu geben, mit dem du deine eigenen Traumata betrachten, besser verstehen und in der Folge auch bearbeiten kannst.

Formen von Traumata

Am geläufigsten ist uns wohl die Form des Traumata, das durch eine einmalige Einwirkung entsteht, das **Schocktrauma**. Mögliche Auslöser sind beispielsweise

- Unfälle
- Operationen
- Schwere Krankheiten
- Überfälle
- Übergriffe/erlebte Gewalt jeglicher Art
- Vergewaltigung
- Erlebtes Naturereignis mit schlimmen Folgen wie in eine Lawine geraten, durch ein Erdbeben verschüttet werden und anderes mehr

Eine andere Form von Traumata sind die **Komplextraumata**. Hier werden die Betroffenen wiederholt durch toxischen Stress überfordert. Zu diesen Traumata gehören beispielsweise die *Entwicklungstraumata*, bei denen Kinder während ihres Heranwachsens ständig problematischen Verhältnissen ausgesetzt sind.

Dazu gehören beispielsweise

- Gewalt psychischer oder physischer Natur
- Überbehütung
- Erziehung zur Angst
- Verwahrlosung
- Grenzüberschreitungen
- Mobbing
- Fehlender Kontakt auf körperlicher und/oder emotionaler Ebene, weil die Eltern absorbiert sind (eigene Probleme, Medien)

Andere Bereiche beim Komplextrauma sind beispielsweise

- Krieg
- Existenzielle Bedrohung (ständiger Kampf ums Überleben), ständige Unterernährung

Besonders bei den beiden zuletzt genannten Bereichen öffnen sich riesige Felder für die Trauma-Forschung: nicht nur ganze **Nationen** können nämlich unter einem Trauma leiden (meistens Krieg, Unterdrückung), sondern auch in Familien „vererben“ sich gewisse Traumen über ganze **Generationen** weiter (ebenfalls Krieg, aber auch existenzielle Fragen, Ausbeutung, Unterdrückung und anderes mehr). *So tragen wir teilweise Spuren von globalen und/oder Ahnen-Traumen in uns, die mit unseren direkten Erfahrungen nichts oder zumindest nicht viel zu tun haben, die uns aber teilweise recht stark prägen.*

Obschon dies zweifellos sehr interessante und wichtige Themen sind, möchte ich sie hier nicht weiter verfolgen, denn das würde den Rahmen dieser Mappe sprengen. Wenn du mit deinen Traumen arbeitest, werden sie aber mit grosser Wahrscheinlichkeit mitlaufen.

Was läuft bei einem Trauma ab?

Im Folgenden übernehme ich weitgehend Text aus meinem Buch „Lerne verstehen, liebes Seelenkind“.

Reaktion auf Gefahr

Sobald sich ein Lebewesen bedroht fühlt, beginnt es augenblicklich, sich zu orientieren: Es versucht zu eruieren, wie die Situation aussieht und welche Möglichkeiten es hat, sie erfolgreich zu meistern. Falls es das Objekt der Bedrohung nicht sofort als etwas einordnen kann, vor dem es gar keine Angst haben muss, baut es blitzartig Energie auf, um sich wehren oder weglaufen zu können:

- Adrenalin wird ausgeschüttet;
- das Blut zieht sich aus den Verdauungsorganen und der Haut zurück und fließt in die grosse motorische Fluchtmuskulatur;

- die Atmung wird schneller und flacher, etc.;

kurz: der Körper mobilisiert für einen *Kampf* oder eine *Flucht*. Erkennt das Wesen dann allerdings, dass beide Möglichkeiten nicht realisierbar bzw. nicht erfolgsversprechend sind, gerät der Körper in einen Zustand der *Erstarrung*.

Durch diese Erstarrung entsteht nun aber ein Problem: die ganze Energie, die der Körper für Kampf bzw. Flucht aktiviert hat, bleibt ungenutzt. Das Nervensystem verharrt damit in einer Übererregung, die es nicht abbauen kann.

Differenzierte Betrachtung der Traumata

Schocktrauma

Stellen wir uns vor, der kleine Peter befindet sich für kurze Zeit alleine in der Wohnung, weil die Mutter schnell Wäsche in die Waschküche bringt. Doch genau in diesem Augenblick sieht er plötzlich eine riesige Spinne, die ihm furchterlich Angst einjagt. Er beginnt panisch zu schreien, doch niemand ist da, der ihm helfen könnte. Da er nicht weiss, wohin er in seiner Not flüchten könnte, bleibt er wie erstarrt an Ort sitzen und brüllt nur noch. Kehrt die Mutter nun aus der Waschküche zurück, wird sie ein Kind vorfinden, das sich in einer grossen inneren Erregung befindet. Wie von Sinnen schreit es und scheint nicht mehr in der Lage zu sein, sich in ihren schutzgebenden Schoß zu flüchten. Natürlich wird die Mutter sofort versuchen, ihr Kind zu beruhigen und herauszufinden, warum es sich so erschreckt hat. Als erstes wird sie es vermutlich in die Arme nehmen und in leisem, ruhigem Tonfall zu sprechen beginnen, damit es merkt, dass es sich wieder in Sicherheit befindet. Langsam kann sich das Kind so aus seiner inneren Erstarrung lösen. Damit es sich vom Schock jedoch vollständig erholt, muss es noch die gestauten Kampf- bzw. Fluchtenergien entladen können. Möglicherweise wird es deshalb noch lange weinen und/oder sogar zu zittern beginnen. Beides sind Selbstregulationsmechanismen des Körpers, die biologisch angelegt sind und ihm erlauben, sich wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

Bleibt Peter allerdings zu lange mit seinem Elend alleine oder kann er von der Mutter nicht beruhigt werden, wird er zwar irgendwann aus seiner Erstarrung finden, aber die aufgebaute Energieladung bleibt im Körper gestaut. *Erfolgen weitere Traumatisierungen, wird das Nervensystem von Mal zu Mal in einen höheren Erregungszustand versetzt. Die Anspannung des Nervensystems ist nun bereits im Ruhezustand sehr hoch. Somit kommt der mittlerweile erwachsene Mann schon bei geringer Belastung an seine Grenzen und staunt, warum er schon bei wenig Stress mit einem Nervenflattern reagiert.*

Komplextrauma

Erlebt eine Person eine bestimmte Stresssituation, kann sie meistens dank verschiedener Ressourcen damit umgehen. Wiederholt sich dieser gleiche toxische Stress ständig, wird er traumatisch und setzt die entsprechenden Reaktionen, wie sie oben beschrieben wurden, in Bewegung: Kampf/Aggression, Flucht, Lähmung. Häufig kann man eine Kombination der drei Faktoren in verschiedenen Verhaltensbereichen beobachten. Das Individuum versucht damit schlicht zu überleben.

Stellen wir uns vor, dem Kind Alice wird von seinen Bezugspersonen in verschiedenen Situationen immer wieder vermittelt, dass es dies und jenes nicht kann und es besser ist, wenn die Erwachsenen es übernehmen. Mit der Zeit wird dieser Aspekt traumatisch. Im späteren Leben werden sich die Spuren dieser Erziehung klar zeigen. Mit grosser Wahrscheinlichkeit wird Alice vor manchen Situationen Angst haben und deshalb gar nicht erst versuchen, sie anzupacken. Hier ist folglich der lähmende Aspekt aktiv. Trifft Alice auf Mitmenschen, die sehr behütend auftreten, besteht die Möglichkeit, dass dies erhebliche Aggressionen bei ihr auslösen kann. In diesem Moment lehnt sich der gesunde innere Kern der Frau gegen das lebensfeindliche Element auf, welches das Mädchen in seiner Kindheit zur Genüge erleben musste. Diesem erklärt die Erwachsene nun den Krieg. Wird Alice beruflich einmal damit konfrontiert, vor einer Gruppe zu sprechen, kann es sein, dass sie sich völlig überfordert fühlt und deshalb vorgibt, Migräne zu haben. Fluchtartig verlässt sie dann den Ort des Geschehens. Auch da begegnen wir wieder einem Aspekt des Traumas.

Du siehst, die drei Reaktions-Formen des Traumas verweben sich in unterschiedlicher Art und Weise in das Leben von Alice, obschon es sich um das gleiche Grundtrauma handelt. Leiden wir unter mehreren Traumen, wird es ziemlich kompliziert. Möchte Alice nun das eigene Verhalten aufschlüsseln, ist die Arbeit etwa gleich spannend wie diejenige einer Kriminalbeamtin. Neben einer vertieften Kenntnis der Traumatologie muss sie die eigene Vergangenheit gründlich durchleuchten. Dabei geht es nicht darum, Schuldige zu finden, sondern so genau wie möglich zu rekonstruieren, was der Säugling (bitte die Geburt nicht vergessen!), das Kleinkind und die Schülerin erlebt haben. Nur so lässt sich verstehen, warum gewisse Verhaltensweisen entwickelt wurden. Sie entstanden bzw. entstehen in der Regel aus purer Not.

Folgen eines Traumas

Zusätzlich zu den drei Antworten *Kampf*, *Flucht* oder *Lähmung* auf eine traumatische Einwirkung gibt es noch andere Reaktionen, die typisch sind für ein Trauma. In der Folge beschreibe ich sie kurz:

Dissoziation

Bei einem Schocktrauma erlebt eine Person, dass sie durch eine spezifische Situation überwältigt wurde. Je nachdem, wie heftig sie diesen Umstand erlebt, kommt es zu einer Dissoziation. Das bedeutet, dass die betreffende Person nicht mehr ganz in sich verankert ist. Man ist förmlich neben sich (oder wie die Leute treffend beschreiben: „ich bin neben den Schuhen, stehe neben mir, bin nicht mehr in mir“).

Vermeidung

Bei allen Traumen gilt: ein Trauma-Opfer vermeidet oft Situationen, die an den erlebten Horror erinnern, um sich vor einer möglichen weiteren Bedrohung zu schützen. In unserem Spinnen-Beispiel kann dies bedeuten, dass Peter nicht mehr in den Keller gehen will, weil es weiss, dass es dort Spinnen hat. Sieht er trotz Vorsichtsmassnahmen irgendwo ein solches Tier, wird er sogleich mit einer Panikreaktion des Körpers konfrontiert, der den vergangenen Schreckmoment gespeichert hat und sofort auf die „Gefahr“ reagiert: er bekommt Herzrasen, schwitzt, beginnt unwillkürlich zu schreien oder anderes mehr. Selbst als erwachsener Mann kann dieses Trauma bei ihm noch aktiv sein und eine Abneigung gegen Kellerräume und eine Spinnenphobie zur Folge haben.

Betreffen Traumen nur einzelne Bereiche, wird die Person ihr Leben so einrichten, dass die Auslöser für eine traumatische Erinnerung umgangen werden können. Kumulieren sich aber viele verschiedene Traumen bzw. handelt es sich um Komplextraumen, kann es problematisch werden. Das Leben wird möglicherweise stark eingeengt. Solche Menschen sind häufig von Angststörungen betroffen. In ganz schlimmen Fällen verlassen sie nicht einmal mehr das Haus.

Nervensystem

Besonders bei Komplextraumen befindet sich das Nervensystem der Betroffenen grundsätzlich in einer so hohen Anspannung, dass der Körper bereits bei geringem Stress überfordert ist. Diese Menschen lernen in der Regel schon in jungen Jahren, dass sie mit ihren Energien sorgsam umgehen müssen, weil sie sonst unter diversen Problemen leiden, beispielsweise Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderes mehr.

Blockierte Regulationsmechanismen

Eigentlich ist unser Körper so ausgestattet, dass er sich von selbst wieder ausbalancieren kann, wenn er sein Gleichgewicht verliert. Bei einem Trauma werden diese Mechanismen aber gestört oder blockiert. Weil alle Körperfunktionen in irgendeiner Form zusammenhängen, kann dies ganze Kettenreaktionen auslösen. Somit geraten mehr oder weniger organische Abläufe in eine Schieflage. Je nach Art des Traumas sind verschiedene Bereiche in unterschiedlichem Mass betroffen. Geraten zu viele Regulationsmechanismen ausser Betrieb (was besonders bei Komplextraumen oft der Fall ist), häufen sich krankhafte Zustände, womit die Person immer mehr Probleme haben wird. Diese können psychischer oder physischer Natur sein. Dabei kann es zu einem Pendeln zwischen zwei Zuständen kommen: Überaktivierung des gesamten Systems mit Anspannung, Schmerzen, Angst, Aggression etc. (das System befindet sich im Kampf-/Fluchtmodus) und Zusammenbruch mit grosser Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depression etc. (das System befindet sich im Zustand der Erstarrung, jegliche Aktivierung wurde heruntergefahren).

Viele Personen, die ständig unter irgendwelchen Schmerzzuständen leiden, gehören in diese Kategorie: diverse Verspannungen, Migräne, Reizdarm sind ganz typische Beispiele. Auch Schlafstörungen sind gut vertreten, ebenso Depressionen und Ängste.

Behandlung von Traumen

Bedingungen für eine erfolgreiche Trauma-Behandlung

Wer mit Traumen arbeiten will, muss gewisse Grundregeln kennen, damit er nicht mehr Schaden als Nutzen erfährt. Deshalb folgen hier einige Worte der Klärung:

Das Bearbeiten eines Traumas konfrontiert die betreffende Person mit einer Situation in ihrem Leben, bei der sie nicht erfolgreich war. Das erzeugt Stress. Will man das Trauma bearbeiten muss man folglich zuerst Kräfte mobilisieren, welche die Person soweit stärken, dass sie mit diesem Stress umgehen kann. Dafür muss sie sich u.a. in der therapeutischen Situation geschützt, gehalten und gut betreut fühlen. Gleichzeitig muss sichergestellt werden, dass die Selbstheilkräfte aktiviert sind. Diese beinhalten nämlich u.a. das Wissen, wie das Trauma am besten zu bereinigen ist. Erst wenn die beiden Aspekte abgedeckt sind, können Schritte unternommen werden, das Trauma zu bearbeiten.

Auch positive Veränderungen erzeugen Stress

Ist die Arbeit erfolgreich, gilt es zu beachten, dass nun Energien frei gesetzt werden, die in der aufgestauten Ladung enthalten waren. Mit dieser Energie muss die betreffende Person umgehen können. Das ist nicht einfach, denn dies kann wiederum zu Stress führen, da ja erst noch Lösungen für dieses Mehr an Energie gefunden werden müssen. Bis dies der Fall ist, steht der Körper vor einem Problem, das sein Gleichgewicht stark belastet. Wenn dieser Stress zu gross wird, weil zu viel Energie auf einmal das System überschwemmt, findet eine Retraumatisierung statt. Das Wesen fühlt sich wieder überwältigt und nicht in der Lage, eine Lösung zu finden. Auch hier ist die Aktivität der Selbstheilkräfte notwendig: sie enthalten die Information, wie die frei gewordenen Energien nutzbringend in das System eingefügt werden können.

Weg der kleinen Schritte

Die obenstehenden Ausführungen zeigen, dass das System die Möglichkeit haben muss, nach jeder Therapieeinheit wieder ein neues Gleichgewicht herzustellen. Ein Weg der kleinen Schritte ist somit zwingend. Hilfreich ist auch zu wissen, dass Reaktionen möglich sind wie beispielsweise innere Unruhe, Wut, leichte Verwirrung und/oder körperliche Beschwerden jeglicher Art. Wie bei allen Zuständen von Ungleichgewicht ist ein ausgleichender Lebensstil sehr hilfreich. Dazu gehören unter anderem ausreichend Bewegung, genügend Ruhe und/oder gute Gesellschaft von lieben Freunden. Sehr hilfreich ist oft auch ein kreativer Ausdruck mittels Zeichnen/Malen oder anderem.

Wann ist diese Mappe angezeigt?

Wenn du nicht sicher bist, ob diese Mappe für dich in deiner Situation das richtige Instrument ist, helfen dir die folgenden Hinweise:

Schocktrauma

Unter „*Formen von Trauma*“ habe ich eine Liste von möglichen Schocktraumen erstellt. Hast du eine dieser Situationen erlebt, bin ich ziemlich sicher, dass es sinnvoll ist, mit dieser Mappe zu arbeiten. Alle diese Einwirkungen hinterlassen unschöne Spuren in deinem Körper-und Energiesystem, die es zu neutralisieren gilt.

Komplextrauma

Möchtest du ***Komplextraumen*** behandeln, bedenke folgendes: ich habe für mehrere Problem- und Lebensbereiche bereits spezifische Mappen entwickelt. Vielleicht macht es Sinn, eine dieser Mappen durchzuarbeiten. Hast du dies gemacht, kann es sinnvoll sein, einfach einmal den traumatischen Aspekt im Allgemeinen

mit der vorliegenden Mappe anzugehen. Wäge sorgfältig ab und verlasse dich auf dein Gespür.

Traumen aus früheren Leben

Ein Thema, das ich noch nicht angeschnitten habe, sind schwierige Erlebnisse aus früheren Leben. Regelmässig bin ich als Therapeutin mit dem Umstand konfrontiert, dass die Klienten Probleme haben, die durch Traumen in früheren Leben entstanden sind. Öfter begegne ich dabei Schock- oder Komplextraumen von einem der beiden Weltkriege, aber natürlich auch von anderen Gegebenheiten.

Wenn du die Vermutung hast, dass dich deine Vergangenheiten in irgendeiner Form belasten, dann ist diese Mappe genau das Richtige für dich. Du musst die genauen Umstände der damaligen Existenzen nicht kennen. Dein Unterbewusstsein weiss Bescheid und wird entsprechend die Verarbeitung in Angriff nehmen. Du kannst dies unterstützen, indem du dich vor der Bilderarbeit einfach kurz darauf einstellst, dass du nun mit Traumen aus deinen früheren Inkarnationen arbeiten willst, die dich heute stark belasten. Das reicht, mehr ist nicht nötig.

Der Umgang mit dieser Mappe

Wie du bereits erfahren hast, ist die Arbeit mit Traumen ziemlich komplex. Das Auflösen eines Schocks kann recht herausfordernd sein, die Bearbeitung von Komplextraumen sowieso. Die grösste Gefahr besteht darin, dass man mit zu viel Druck und Tempo vorgeht und damit die Situation noch verschlimmert.

Mit der vorliegenden Mappe kannst du diese Fehler zum Glück nicht machen. Sie wirkt auf tiefen Ebenen und aktiviert dort die Selbstheilungskräfte. Damit wird gleich von Anfang an mit der inneren Intelligenz gearbeitet und in den erforderlichen Teilschritten vorgegangen.

Du kannst diese Mappe als Mittel zur Akutbehandlung bei Schocktrauma benutzen, ebenso bei Komplextrauma. Sei dir dabei im Klaren: nicht jede Person reagiert gleich gut auf die Arbeit mit Bildern. Es kann sein, dass bei dir erfreulich viele oder gar alle lästigen Symptome verschwinden. Es kann aber auch sein, dass du zusätzlich professionelle Hilfe benötigst. In diesem Fall hast du dank der Bilderarbeit wahrscheinlich schon sehr viel Vorarbeit geleistet und dein Energie- und Körpersystem ist bereits auf gutem Weg.

Die Rolle der Bilder

Diese Mappe deckt zwei Ebenen ab: einerseits *löst sie Traumen*, wie dies oben beschrieben wurde. Dazu kommt nun aber ein weiterer Gewinn:

Der Körper lernt durch die Arbeit mit den Bildern, *Strategien aufzubauen*, wie er mit Traumen umgehen kann. Dies ist ein Meta-Wissen, das ihm helfen wird, mit weiteren Traumen besser umgehen zu können bzw. immer schneller und besser bei der Lösung von noch vorhandenen Traumen vorwärts zu kommen.

Anleitung zur praktischen Arbeit

Wenn du einen akuten Schock bearbeiten willst, arbeite die Mappe recht schnell durch. Dafür betrachte jedes Bild nur 2 Tage lang. Anschliessend ist es sinnvoll, die Mappe noch einmal durchzuarbeiten, diesmal jedoch ausführlich, also jedes Bild 5 Tage lang. Für Komplextraumen und alle anderen Nutzungen gelten die 5 Tage.

1. Beginne mit Bild 1. Arbeite in der Folge mit diesem Bild 2 Tage lang (bei akutem Schock) oder 5 Tage (für alle anderen Nutzungen).
2. Betrachte dabei das Bild jeden Tag 1x während 3-5 Minuten. Lass das Bild einfach auf dich wirken. Du musst dabei nichts Spezielles tun. Nach dieser Zeit leg das Bild zur Seite und wiederhole die Übung am nächsten Tag.
3. Wenn es dir nach der gewählten Anzahl Tage (2 oder 5) gut geht, nimmst du Bild 2 und fährst mit der Arbeit im gleichen Stil fort: 2 oder 5 Tage lang, täglich 3-5 Minuten.
4. Fahre mit der Arbeit im gleichen Stil weiter, bis du alle 10 Bilder bearbeitet hast. Bei Problemen lies unten und entscheide, wie du weiterfahren möchtest.

Umgang mit Hindernissen und Problemen

Die Bilder berühren tiefe Seelenebenen und bringen damit einiges in Bewegung. Manchmal wird es einem zu viel, womit man den Prozess verlangsamen muss. Du hast folgende Möglichkeiten:

- Wenn du merkst, dass das Betrachten der Bilder bereits zu viel für dich ist, kannst du die Bilder auch einfach an einen Ort legen/hängen, an dem du sie häufig siehst. Wechsle sie dann ganz normal nach 2 oder 5 Tagen aus.
- Wenn du bei einem Bild plötzlich eine starke Reaktion verspürst (Angst, Wut, Aggression oder anderes), leg/häng es an einen Ort, an dem du es häufig siehst. Nimm nun Bild 1 und arbeite so lange mit Bild 1, bis du dich wieder

ruhig und ausgeglichen fühlst. Anschliessend nimm die Arbeit mit dem Problembild wieder auf. Wenn du dich dabei nicht gut fühlst, dann überspringe dieses Bild und gehe zum nächsten weiter.

- Wenn Probleme auftauchen, bei denen du nicht weisst, wie du damit umgehen sollst, kannst du mich kontaktieren (Kontaktdaten siehe Seite 4).