

DDC 616.852

Mini-Buch

Nr. 3.1

Mini-Buch



Imaginations- Übung

„Ein Sicherer Ort“

Theorieteil



Mini-Buch-Gestaltung

Die Gestaltung der Mini-Bücher ohne Grafiken (Version 2.0) und die didaktische Reduktion von **Xaver Waldeyer** ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.



Basis-Texte und -Bilder

Tertiärquellen (z.B. Wikipedia-Enzyklopädie-Texte und -Bilder), die unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar sind, werden i.d.R. als Ausgangsbasis genutzt.

Dank geht an Bing mit dem Chatbot ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer, GPT-4). Die Kommunikation mit Hilfe von KI hat mir bei diesem Projekt geholfen.

Bibliotheks- Klassifikation

Sachgruppe:

DDC 616.852 – Neurosen

DDC 616.852106 –

Traumatische Neurosen--

Medizin--Therapie, . . .

powered by
education.woodeggs.eu



Warburg 2023

WALDEYER, Xaver (Hrsg.)

Mini-Buch



Imaginations- Übung

„Ein Sicherer Ort“

Theorieteil

**Selbstverlag mit
Unterstützung des
Verlags der
Ostwestfalen-Akademie**

„Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen
Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.“

**Inhalts-
verzeichnis:**

5 Einführung

8 Einstimmung zur
Entspannung

9 Anleitungsbeispiel

12 Sicherer Ort /
Wohlfühlort

19 Anleitungsbeispiel

37 Falt-Buch A7 (PDF)

38 Mini-Buch A9 (PDF)

Arbeitsbüchlein

In diesem Mini-Buch findest du eine Imaginationsübung, die dir helfen könnte, dich zu stabilisieren. Die Übung basieren auf den Ideen von Luise Reddemann und Michaela Huber, aber du kannst sie an deine Bedürfnisse anpassen.

Die Worte, die wir benutzen, sind nur Vorschläge. Du kannst deine eigenen Worte finden, die dir besser gefallen. Wichtig ist, dass du die Übung mit deinem Therapeuten besprichst: Was hat dir gut getan, was war weniger hilfreich?

Wie kannst du die
Übungen verändern
oder ergänzen, um sie
noch besser zu
machen?

Das Ziel ist, dass du
die Übungen
selbstständig
durchführen kannst,
um dich zu beruhigen
und zu stärken!

Einstimmung zur Entspannung

Idee:

Um sich ganz auf die inneren Bilder einzulassen, soll der/die Klient/in eine entspannte Haltung einnehmen. So kann er/sie die Imaginationsübungen besser genießen und nutzen.

Anleitungsbeispiel

Mach es dir gemütlich und setz dich so hin, dass du dich wohl fühlst. Du kannst die Augen schließen oder einen Punkt im Raum ansehen, wie du magst. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren. Nimm wahr, wie dein Körper auf diesem Stuhl/Sessel ruht.

Dieser Stuhl/Sessel steht fest auf dem Boden. Der Stuhl/Sessel hält dich, du musst dich nicht anstrengen. Nimm wahr, wo dein Körper Kontakt zu diesem Stuhl/Sessel hat. Nimm wahr, wie du atmest ... ein ... und aus. Das passiert ganz von selbst, du musst es nur beobachten.

Du kannst dich ganz entspannen und deine Aufmerksamkeit nach innen richten.
Bereite dich vor, innerlich auf eine Reise zu gehen...



Sicherer Ort / Wohlfühlort

Idee:

Der/die Klient/in soll einen inneren Ort der Ruhe und Sicherheit schaffen. Einen Ort, an dem er/sie sich wohl, geborgen und entspannt fühlt.

Ein Ort, der ihm/ihr
Trost und Hoffnung
gibt. Ein Ort, an dem
er/sie keine Angst
oder Stress hat.

Ein Ort, der ganz
ihm/ihr gehört.
Manche Menschen haben
schon so einen
inneren Ort, oder
hatten ihn früher
einmal. Es kann
hilfreich sein,
danach zu suchen!

Es kann ein realer
Ort sein, den er/sie
„innerlich“ verändern
kann, oder ein ganz
neuer, selbst
erschaffener Ort.

Es können Tiere und andere freundliche Wesen, sogenannte innere Helfer, ihn/sie an diesem Ort begleiten. Man sollte aber vorsichtig sein mit Menschen an diesem Ort, weil die Beziehung zu ihnen oft nicht eindeutig positiv ist.

Man sollte sich also
vergewissern, dass
wenn es Menschen dort
gibt, diese eher
ideale, liebevolle
Wesen sind.

Falls Elemente der
Traumatisierung
(Auslöser, Täter oder
Bilder) an diesem Ort
erscheinen, so ist
dieser „befallen“ und
muss ganz neu
gestaltet werden.

Ein guter Weg ist es,
diesen Ort vorher in
einem Gespräch zu
beschreiben und dann
im entspannten
Zustand zu besuchen.



Anleitungsbeispiel

Stelle dir vor, du begibst dich jetzt zu deinem sicheren Ort. Überlege dir, wie du ihn erreichst. Gibt es einen Eingang oder eine Pforte? Wie ist er geschützt? Wie kommst du und nur du hinein? Betritt oder erreiche deinen Ort und erkunde ihn.

Schaue dich um und prüfe, ob alles so ist, wie du es magst. Alles so ist, wie du es benötigst. Falls dich etwas stört, ändere es! Es ist dein Ort, du kannst ihn so anpassen, dass er perfekt ist. Füge hinzu oder entferne, was immer nützlich ist.

Gehe umher und finde
den Platz an deinem
Ort, wo du dich am
besten fühlst. Bleibe
dort eine Weile
stehen oder setze
dich hin.

Was siehst du?

Welchen Duft nimmst
du wahr?

Was fühlst du auf
deiner Haut?

Wie ist das Licht und
die Wärme oder der
Wind?

Vielleicht gibt es
auch einen besonderen
Geschmack, der zu
diesem Ort gehört.

Spüre, wie entspannt
dein Körper an diesem
Ort ist. Genieße es
eine Weile, an diesem
Ort zu sein.

Wenn du genug Zeit
dort verbracht hast,
bereite dich darauf
vor, diesen Ort jetzt
wieder zu verlassen.
Mit dem Wissen, dass
du jederzeit, wenn du
es möchtest, wieder
zu diesem Ort
zurückkehren kannst.

Wenn du bereit bist,
kehre in diesen Raum
zurück, indem du die
Augen öffnest.



Wenn der sichere Ort einmal festgelegt ist, kann man die Übung natürlich abkürzen. Man sollte aber immer wieder kontrollieren, ob der Ort sicher ist und wirklich auch ein Wohlgefühl auslöst.

Falls die verbale
Anleitung schwierig
ist, oder der/die
betroffene Klient/in
Probleme hat, sich
etwas auszumalen, zu
visualisieren, kann
man den Ort auch
zeichnen oder als
Collage gestalten
lassen.

→ *Falt-Bücher* →



[Weitere Bücher ↑](#)

Quellen- verzeichnis:

GRUYTERS, Thomas (2023):
Arbeitsblätter und
persönliche Gespräche,
Kassel

REDDEMANN, Luise (2007):
Psychodynamisch Imagina-
tive Traumatherapie: PITT
- das Manual (Leben Ler-
nen 167), Seite ... ,
Klett-Cotta, Stuttgart

ChatGPT (2023-08-19):
persönliche Kommunikation
mit GPT-4 über Bing

Abbildungs- verzeichnis:

Titelbild:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:August_Macke_023.jpg (2023-08-19, public domain)

Seite 11:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:August_Macke_013.jpg (2023-08-19, public domain)

Seite 18:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:August_Macke_-_Three_girls_in_yellow_straw_hats_I_-_Google_Art_Project.jpg (2023-08-19, public domain)

Seite 25:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:800x992_August_Macke_019.jpg (2023-08-19, public domain)

Zum Herausgeber



Baumschubser /
Waldarbeiter, Ausbilder,
Förster, (Förder-)Lehrer
für die Klassen 1 bis 10
und Lehrer in der
Erwachsenenbildung

*1977, 2+2 Brüder,
(Bass-)Klarinettist,
sozial-liberal,
FischerTechnik-Freund



DDC

The DDC (Klassifizierung) is licensed under a **Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 Unported License** by OCLC Online Computer Library Center, Inc. Permissions beyond the scope of this license may be available at [here](#). All copyright rights in the Dewey Decimal Classification system are owned by OCLC. Dewey, Dewey Decimal Classification, DDC, OCLC and WebDewey are registered Trademarks of OCLC.

Weiterführender Link ↓



WALDEYER, Xaver (Hrsg.): Mini-Buch, Nr.3.1; Imaginations-Übung, „Ein Sicherer Ort“, Theorieteil; Warburg 2023

group

infans

kids

youth

grown-ups

Ein guter Weg ist es, diesen Ort vorher in beschreiben und dann im entspannten Zustand zu besuchen.

Falls Elemente der Traumatisierung (Auslöser, Täter oder Bilder) an diesem Ort erscheinen, so ist dieser „befallen“ und muss ganz neu gestaltet werden.

Es können Tiere und andere freundliche Wesen, sogenannte innere Helfer*in/zie begleiten. Man sollte aber vorsichtig sein mit Menschen an diesem Ort, weil die Beziehung zu ihnen oft nicht eindeutig positiv ist.

Man sollte sich also vergewissern, dass gibt, diese eher ideale, liebevolle Wesen sind.

Was siehst du?

Welchen Duft nimmst du wahr?

Was fühlst du auf deiner Haut?

Wie ist das Licht und die Wärme oder der Wind?

Gehe umher und finde den Platz an deinem Ort, wo du dich am besten fühlst. Bleibe dort eine Weile stehen oder setze dich hin.

Stelle dir vor, du gibst jetzt dich in die Pförte? Wie ist es geschätzt? Wie kommt du und du hinein? Betritt der reiche Mann und er erkunde ihn.

Anleitungsbeispiel

Stelle dir vor, du gibst jetzt dich in die Pförte? Wie ist es geschätzt? Wie kommt du und du hinein? Betritt der reiche Mann und er erkunde ihn.

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

16

15

12

11

8

7

4

3

1. a) Eins für dich

Mini-Bücher als meditative Arbeitstherapie

b) Eins für mich

2. Spalte A, AJ beim Faltbuch und der Fadenbindung dienen der Druckanpassung (Duplexdruck). /

Beispiel: Epson WF-2540

(Spalte A = 0,32;

R und S = 0,26; AJ = 0,23)

3. Falzen (Knickkanten) in der Papiertechnik

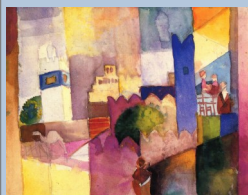


WALDEYER, Xaver (Hrsg.): Mini-Buch, Nr.3.1; Imaginations-Übung, „Ein Sicherer Ort“, Theorieteil; Warburg 2023

group
Infrans
Kids
youth
gesamt-kids

DDC 616.852
Mini-Buch Nr. 3.1

Mini-Buch



Imaginations-Übung

„Ein Sicherer Ort“

Theorieteil

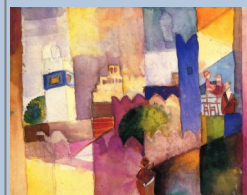


WALDEYER, Xaver (Hrsg.): Mini-Buch, Nr.3.1; Imaginations-Übung, „Ein Sicherer Ort“, Theorieteil; Warburg 2023

group
Infrans
Kids
youth
gesamt-kids

DDC 616.852
Mini-Buch Nr. 3.1

Mini-Buch



Imaginations-Übung

„Ein Sicherer Ort“

Theorieteil

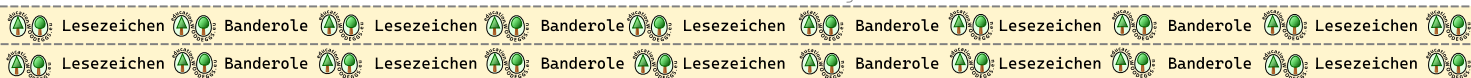
a) Berg-Falz

b) Tal-Falz

c) Schnitt-Kante

4. Buchdeckel: a) Alles vorfalzen; b) horizontal zuerst verkleben, dann die vertikalen Überlappungen verkleben; c) zwischen den Talfalz-Markierungen präzise die Buchrücken-Verstärkung kleben

Buchrücken-Verstärkung



5. Vorsatz (vorne): a) alles vorfalzen; b) erst die horizontalen Verstärkungen / Überlappungen verkleben; b) danach die vertikalen

7. a) Vorsatz rechts und links in die Innenflächen des Buchdeckels einkleben (symmetrisch, Buchrücken ohne Kleber) b) Fäden und Knoten mit Klebstoff bestreichen und etwas abtrocknen lassen

Mini-Buch-Gestaltung

Die Gestaltung der Mini-Bücher ohne Grafiken (Version 2.0) und die didaktische Reduktion von Xaver Waldeyer ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

Basis-Texte und -Bilder

Tertiärquellen (z.B. Wikipedia-Enzyklopädie-Texte und -Bilder), die unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar sind, werden i.d.R. als Ausgangsbasis genutzt.

Dank geht an Bing mit dem Chatbot ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer, GPT-4). Die Kommunikation mit Hilfe von KI hat mir bei diesem Projekt geholfen.

Mini-Buch-Gestaltung

Die Gestaltung der Mini-Bücher ohne Grafiken (Version 2.0) und die didaktische Reduktion von Xaver Waldeyer ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

Basis-Texte und -Bilder

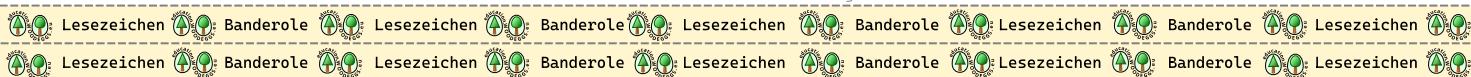
Tertiärquellen (z.B. Wikipedia-Enzyklopädie-Texte und -Bilder), die unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar sind, werden i.d.R. als Ausgangsbasis genutzt.

Dank geht an Bing mit dem Chatbot ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer, GPT-4). Die Kommunikation mit Hilfe von KI hat mir bei diesem Projekt geholfen.

Hinweise zu Falz-Büchern: 4-mal falzen (von DIN A4 auf A7) und ein Schnitt in der Mitte, dann sternförmig auf DIN A7 zusammenschieben und Deckblatt nach vorne

7. c) dann die zweite Hälfte des freien Vorsatzes mit Klebstoff versehen (ohne Buchrücken-Innenflächen) und mit fadengebundenen Seitenstapel zusammenkleben

Buchrücken-Verstärkung



6. Vorsatz (hinten): a) alles vorfalzen; b) erst die horizontalen Verstärkungen / Überlappungen verkleben; b) danach die vertikalen

8. Seitenstapel an 4 Stellen mit Schälmesser zerschneiden (Einzelseiten); 9.) Buchdeckel nachfalzen

Zum Herausgeber



Baumschuber / Waldarbeiter, Ausbilder, Förster, (Förder-)Lehrer für die Klassen 1 bis 10 und Lehrer in der Erwachsenenbildung

*1977, 2+2 Brüder, (Bass-)Klarinetist, sozial-liberal, FischerTechnik-Freund



DDC

The DDC (Klassifizierung) is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 3.0 Unported License by OCLC Online Computer Library Center, Inc. Permissions beyond the scope of this license may be available at here. All copyright rights in the Dewey Decimal Classification system are owned by OCLC. Dewey, Dewey Decimal Classification, DDC, OCLC and WebDewey are registered Trademarks of OCLC.

Hinweise zu Mini-Büchern (fadengebunden): a) zuerst zwei unterschiedliche Seiten-Streifen genau übereinanderlegen (z.B. zur Orientierung Seite 4,5 (1.Streifen) und 6,7 (2. Streifen); b) dann im Zickzack falzen (Tal- und Bergfalz); c) jetzt den Stapel am Rand bei den Markierungen 5-mal mit spitzer Schere durchbohren und mit Stopfnadel die Löcher weiten;

Zum Herausgeber



Baumschuber / Waldarbeiter, Ausbilder, Förster, (Förder-)Lehrer für die Klassen 1 bis 10 und Lehrer in der Erwachsenenbildung

*1977, 2+2 Brüder, (Bass-)Klarinetist, sozial-liberal, FischerTechnik-Freund



DDC

The DDC (Klassifizierung) is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 3.0 Unported License by OCLC Online Computer Library Center, Inc. Permissions beyond the scope of this license may be available at here. All copyright rights in the Dewey Decimal Classification system are owned by OCLC. Dewey, Dewey Decimal Classification, DDC, OCLC and WebDewey are registered Trademarks of OCLC.

d) zuletzt mit Nadel und Faden im Zickzack mit 3 Durchläufen von Loch zu Loch die Seiten verbinden. // Hinweise zu Bestimmungs-Büchlein: Lateinische Namen sind zum besseren Lernen auf den rechten Seiten unten und die deutsche Namen auf den linken Seiten oben eingefügt.

Arbeitsbüchlein
 In diesem Mini-Buch findest du eine Imaginationsübung, die dir helfen könnte, dich zu stabilisieren. Die Übung basieren auf den Ideen von Luise Reddemann und Michaela Huber, aber du kannst sie an deine Bedürfnisse anpassen.

Dieser Stuhl/Sessel steht fest auf dem Boden. Der Stuhl/Sessel hält dich, du musst dich nicht anstrengen. Nimm wahr, wo dein Körper Kontakt zu diesem Stuhl/Sessel hat. Nimm wahr, wie du atmest ... ein ... und aus. Das passiert ganz von selbst, du musst es nur beobachten.

Ein Ort, der ganz *ihm/ihr* gehört. Manche Menschen haben schon so einen inneren Ort, oder hatten ihn früher einmal. Es kann hilfreich sein, danach zu suchen!

Ein guter Weg ist es, diesen Ort vorher in einem Gespräch zu beschreiben und dann im entspannten Zustand zu besuchen.

Gehe umher und finde den Platz an deinem Ort, wo du dich am besten fühlst. Bleibe dort eine Weile stehen oder setze dich hin. Schau dich um und prüfe, ob alles so ist, wie es magst. Alles so ist, so ist es benötigt. Falls dich etwas stört, ändere es. Du kannst immer anpassen, dass es dir passt. Füge hinzu oder entferne, was immer nützlich ist.

Falls die verbale Anleitung schwierig ist, *der/die Klient/in* zeichnen oder als Collage gestalten lassen.

Wenn du genug Zeit denn du verbracht hast, bereite dich darauf vor, diesen Ort jetzt wieder zu verlassen. Mit dem Wissen, dass du jederzeit, wenn du es möchtest, wieder zu diesem Ort zurückkehren kannst.

Einings-
 Wie kannst du die Übungen verändern oder ergänzen, um sie noch besser zu machen?
 Das Ziel ist, dass du die Übungen selbstständig durchführen kannst, um dich zu beruhigen und zu stärken!
Einstimmung zur Entspannung
Idee:
 Um sich ganz auf die inneren Bilder einzulassen, soll der/die Klient/in eine entspannte Haltung einnehmen. So kann er/sie die Imaginationsübungen besser genießen und nutzen.
Es können Tiere und andere freundliche Wesen, sogenannte innere Helfer, ihm/sie begleiten. Man sollte aber vorstichtig sein mit Menschen an diesem Ort, weil die Beziehung zu ihnen oft nicht eindeutig positiv ist.
Man sollte sich also vergewissern, dass wenn es Menschen dort gibt, diese eher idealer, liebevoller Wesen sind.
Spiere, wie entspannt dein Körper an diesem Ort ist. Genieße es eine Weile, an diesem Ort zu sein.
Vielleicht gibt es auch einen besonderen Geschmack, der zu diesem Ort gehört.
Wenn du bereit bist, kehre in diesen Raum zurück, indem du die Augen öffnest.

Einings-
 Du kannst dich deine entspannen und deine Aufmerksamkeit nach innen richten. Bereite dich vor, innerlich auf eine Reise zu gehen...
Sicherer Ort / Wohlfühlort
Idee:
 Der/die Klient/in einen inneren Ort der Ruhe und Sicherheit schaffen. Einen Ort, an dem er/sie sich wohl, geborgen und entspannt fühlt.
Falls Elemente der Traumatisierung (Auslöser, Täter oder Bilder) an diesem Ort erscheinen, so ist dieser „befallen“ und muss ganz neu gestaltet werden.
Was siehst du? Welchen Duft nimmst du wahr? Was fühlst du auf deiner Haut? Wie ist das Licht und die Wärme oder der Wind?

Einings-
 Dieser Stuhl/Sessel steht fest auf dem Boden. Der Stuhl/Sessel hält dich, du musst dich nicht anstrengen. Nimm wahr, wo dein Körper Kontakt zu diesem Stuhl/Sessel hat. Nimm wahr, wie du atmest ... ein ... und aus. Das passiert ganz von selbst, du musst es nur beobachten.
Ein Ort, der ganz ihm/ihr gehört. Manche Menschen haben schon so einen inneren Ort, oder hatten ihn früher einmal. Es kann hilfreich sein, danach zu suchen!
Ein guter Weg ist es, diesen Ort vorher in einem Gespräch zu beschreiben und dann im entspannten Zustand zu besuchen.
Gehe umher und finde den Platz an deinem Ort, wo du dich am besten fühlst. Bleibe dort eine Weile stehen oder setze dich hin. Schau dich um und prüfe, ob alles so ist, wie es magst. Alles so ist, so ist es benötigt. Falls dich etwas stört, ändere es. Du kannst immer anpassen, dass es dir passt. Füge hinzu oder entferne, was immer nützlich ist.
Falls die verbale Anleitung schwierig ist, der/die Klient/in zeichnen oder als Collage gestalten lassen.
Wenn du genug Zeit denn du verbracht hast, bereite dich darauf vor, diesen Ort jetzt wieder zu verlassen. Mit dem Wissen, dass du jederzeit, wenn du es möchtest, wieder zu diesem Ort zurückkehren kannst.

Einings-
 Wie kannst du die Übungen verändern oder ergänzen, um sie noch besser zu machen?
 Das Ziel ist, dass du die Übungen selbstständig durchführen kannst, um dich zu beruhigen und zu stärken!
Einstimmung zur Entspannung
Idee:
 Um sich ganz auf die inneren Bilder einzulassen, soll der/die Klient/in eine entspannte Haltung einnehmen. So kann er/sie die Imaginationsübungen besser genießen und nutzen.
Es können Tiere und andere freundliche Wesen, sogenannte innere Helfer, ihm/sie begleiten. Man sollte aber vorstichtig sein mit Menschen an diesem Ort, weil die Beziehung zu ihnen oft nicht eindeutig positiv ist.
Man sollte sich also vergewissern, dass wenn es Menschen dort gibt, diese eher idealer, liebevoller Wesen sind.
Spiere, wie entspannt dein Körper an diesem Ort ist. Genieße es eine Weile, an diesem Ort zu sein.
Vielleicht gibt es auch einen besonderen Geschmack, der zu diesem Ort gehört.
Wenn du bereit bist, kehre in diesen Raum zurück, indem du die Augen öffnest.

Einings-
 Du kannst dich deine entspannen und deine Aufmerksamkeit nach innen richten. Bereite dich vor, innerlich auf eine Reise zu gehen...
Sicherer Ort / Wohlfühlort
Idee:
 Der/die Klient/in einen inneren Ort der Ruhe und Sicherheit schaffen. Einen Ort, an dem er/sie sich wohl, geborgen und entspannt fühlt.
Falls Elemente der Traumatisierung (Auslöser, Täter oder Bilder) an diesem Ort erscheinen, so ist dieser „befallen“ und muss ganz neu gestaltet werden.
Was siehst du? Welchen Duft nimmst du wahr? Was fühlst du auf deiner Haut? Wie ist das Licht und die Wärme oder der Wind?

Einings-
 Dieser Stuhl/Sessel steht fest auf dem Boden. Der Stuhl/Sessel hält dich, du musst dich nicht anstrengen. Nimm wahr, wo dein Körper Kontakt zu diesem Stuhl/Sessel hat. Nimm wahr, wie du atmest ... ein ... und aus. Das passiert ganz von selbst, du musst es nur beobachten.
Ein Ort, der ganz ihm/ihr gehört. Manche Menschen haben schon so einen inneren Ort, oder hatten ihn früher einmal. Es kann hilfreich sein, danach zu suchen!
Ein guter Weg ist es, diesen Ort vorher in einem Gespräch zu beschreiben und dann im entspannten Zustand zu besuchen.
Gehe umher und finde den Platz an deinem Ort, wo du dich am besten fühlst. Bleibe dort eine Weile stehen oder setze dich hin. Schau dich um und prüfe, ob alles so ist, wie es magst. Alles so ist, so ist es benötigt. Falls dich etwas stört, ändere es. Du kannst immer anpassen, dass es dir passt. Füge hinzu oder entferne, was immer nützlich ist.
Falls die verbale Anleitung schwierig ist, der/die Klient/in zeichnen oder als Collage gestalten lassen.
Wenn du genug Zeit denn du verbracht hast, bereite dich darauf vor, diesen Ort jetzt wieder zu verlassen. Mit dem Wissen, dass du jederzeit, wenn du es möchtest, wieder zu diesem Ort zurückkehren kannst.