

<p><b>4. Erleben durch Wiederholungen vertiefen</b> und Zeit lassen. Den Patienten dabei beobachten, ggf. vertiefte Entspannung oder Störungen kommentieren und integrieren („nutzen-utilisieren“).</p>	<p>„... manchmal spürt man erst einmal die Unruhe/das Zucken/die Anspannung die Trauer ...“).</p>
<p><b>5. Die Fähigkeit ansprechen, sich jederzeit an diesen sicheren Ort zurückziehen</b> zu können.</p>	<p>„Jeder kann entdecken, wie dieser sichere Ort ein Platz tief im eigenen Inneren ist, der immer da ist, zu dem wir Zuflucht nehmen können ... jederzeit ..., und es ist so angenehm zu wissen, dass da dieser Ort ist, in uns, in unseren Träumen, in den wir uns zurückziehen können, um uns sicher und geborgen zu fühlen ...“</p>
<p><b>6. Den Weg zur Rückerinnerung</b> an den sicheren Ort entwickeln lassen. Als Schlüsselreiz („Anker“) ggf. Bodenkontakt der Füße, ein Entspannungsgefühl oder einen tiefen Atemzug etablieren.</p>	<p>„Was wäre der einfachste Weg, wie Sie an diesen Ort Ihres Inneren zurückkehren könnten, wenn Sie es brauchen?“</p>
<p><b>7. Rückkehr in den Wachzustand</b></p>	<p>„Wenn Sie in einer Minute (Zeit exakt nehmen!) zurückkehren werden, haben Sie das Wissen, dass der sichere Ort nun etwas Bleibendes ist.“</p>
<p><b>8. Reorientieren:</b> Sinne ansprechen</p>	<p>„Sie spüren den Stuhl, hören meine Stimme, spüren Ihren Körper ..., Ihren Atem, beginnen, sich zu bewegen, zu recken, zu strecken ... sind wieder ganz wach ...“</p>
<p><b>9. Nachexploration:</b> Welche Erfahrungen wurden gemacht?</p>	<p>„Wie war das für Sie? Was ist Ihnen gut gelungen? Was war schwierig? Was hätte ich noch anders machen können? Was können Sie noch anders machen?“</p>