

Affektbrücke oder somatische Brücke

4 Schritte:

1. KI wird in Trance geführt oder imaginiert. Sie wird gebeten sich an eine Situation der jüngeren Vergangenheit zu erinnern, in der ein positives Gefühl von Sicherheit, Vertrauen, Zuversicht, Freude, körperl. Wohlbefinden bestand. Sie soll sich darauf konzentrieren, die angenehme Atmosphäre und die körperlichen Empfindungen dabei spüren.
2. KI soll den Focus auf die mit der Situation verbundenen Emotionen, Körperempfindungen, Sinneseindrücke richten.
3. Das Erleben wird vertieft und intensiviert.
4. KI soll eine „Brücke“ schlagen zurück zu einem Ort, einer Situation aus der älteren Vergangenheit, in der sie ein ähnliches Empfinden verspürt hat. Mit diesem Zustand wird weitergearbeitet (z.B. als ressourcenreicher Ego-State). Der Zustand wird verstärkt und verankert.