

# Selbstschutz für Professionist\*innen bei fehlenden Lösungen

Mag.<sup>a</sup> Sabine Griesebner



## Übungen/Interventionen zur Stabilisierung des Vegetativen NS, um sich in der Gegenwart verankern:

Diese Übungen dienen grundsätzlich der Regulierung des NS von einem Zustand der Unruhe, Angst, Übererregung, und Trauma Aktivierung in Richtung Gegenwart und Sicherheit  
Sie können sowohl für Sie selbst im Sinne einer Selbstregulation und Selbststabilisierung angewandt werden als auch als Interventionen für die Klient\*innen.

### ALLE KÖRPERKONTAKT-TOOLS NUR NACH VORHERIGER ABSPRACHE!!!

- \*Augen öffnen, im Raum herumschauen, Blickkontakt
- \*Körper bewegen, auffordern, zu bewegen
- \*Erden: Füße, Gesäß, Rückseite spüren
- \*Verbindung zu Gutem Ort
- \*Sprache, Stimme: mit jemandem sprechen, Klient\*in ansprechen!
- \*Atmung bewusst verlangsamen: mitzählen, zB 6x ausatmen, 4xeinatmen
- \*Kräftig Ausschütteln nach unten
- \*Den Körper fest berühren (Arme, Beine, Rücken, Seiten des Rumpfs): Drücken, reiben, klopfen; Ausstreichmassage, Klient abklopfen)
- \*Hände drücken: Hand des Klienten drücken und dann drücken lassen, z.B. rhythmisch 3 Mal
- \*Sich Rücken an Rücken stellen oder sitzen und gegenseitig Druck ausüben.
- \*Nebeneinander sitzen und gegenseitigen Druck mit Oberarm zueinander ausüben (fester angenehmer Druck löst Oxytocin Ausschüttung aus)
- \*Stampfen, Kraft nach unten bringen, am Stand laufen mit offenen Augen.  
Zu zweit: Sich gegenüber stehen, sich die Hände geben und sich (mit Pausen dabei) in die Augen schauen und am Stand laufen, Hände bleiben ruhig u stabil, die Bewegung geht ins Laufen bzw. nach unten zum Boden
- \*Von Rückenlage: Seitlage links oder aufsetzen
- \*Trinken und Essen (kauen!)
- \*Eigenen Namen nennen, den Ort an dem man gerade ist, ev Adresse, Datum, Uhrzeit, Jahreszeit
- \*3 Dinge im Raum anschauen, aufzählen und beschreiben lassen
- \*Tönen, Summen, Brummen, Singen

Weiteres (gut zur Hand zu haben):

\*ätherische Öle, z B. Neroli, Rose, Melisse,

\*Bachblüten Rescue Tropfen/Zuckerln

- Im Kontakt das duale Gewahrsein „einschalten“. Als Begleiter\*in mit der AUFMERKSAMKEIT (z. Bsp. Füße, Unterlagenkontakt, Erdung) den eigenen autonomen Zustand regulieren um über einen Fluss von ventraler Vagusenergie die Co-Regulation zu initiieren, anzuregen.

- Zur Orientierung kurz Information geben zur Traumaphysiologie, mit Bezug zum momentanen Zustand