

PAP: Protokoll für schmerzassoziierte Erinnerungen

Belastende Erinnerungen, die durch den Schmerz oder durch die Folgen des Schmerzes entstehen

Vorbereitung



Absorptionstechnik



Körperressource



Antidot



Lichtstrahlübung

2. Stabilisierung: Aufbau eines positiven Ankers



- Lichtstrahl, Antidot, Wohlfühlort
- positive Körperressource
- Absorptionstechnik



(oder andere)

3. Situation / RB



„Welche Erinnerung bzw. welches Ereignis geht mit dem Schmerz einher?“
 „Wenn Sie jetzt an das Ereignis denken und den damit einhergehenden Schmerzen denken, was erleben Sie gerade?“

SM

NK



PK



VoC



Schmerz:

„Was ist das für ein Schmerz, den Sie jetzt spüren?“
 „Was für Gefühle löst er gerade aus?“
 „Wie stark ist dieser Schmerz im Augenblick?“

0 - 10

SUP



Körper: „Wo im Körper nehmen Sie diese Gefühle / den Schmerz momentan wahr?“



4. Fokussierung / Beginn von Stimulation:

- Einstieg mit Erinnerungsbild, NK, Schmerzen, Körperlokation

Frage: „Nehmen Sie Kontakt auf mit der Erinnerung, der NK, den zugehörigen Schmerzen.“
 „Wo im Körper spüren Sie die Schmerzen?“

Beginn BLS



PAP: Ende der Sitzung

5. Reevaluation: Klient geht zur Ausgangssituation zurück

SUP

?



SUP > 0

vorläufiger Abschluss:

- Therapiestunde besprechen / Feedback einholen
- Was brauchen Sie noch?
- positiven Abschluss finden?

SUP = 0

Komplette Sitzung beenden:



VoC



Verankerung:

- klassisch: mit PK zurück zur Ausgangssituation >>> Stimulation (BLS)
- mit Ressource: PK + positive Körperressource (= gutes Körpergefühl) >>> BLS
- mit Ressource: PK + Antidotressource (= schmerzlinderndes Bild) >>> BLS

6. Körpertest:

nur bei SUP (!) = 0, Voc = 7

Bodyscan entfällt bei komplexer Traumatisierung!

- Missempfindungen? Weiter stimulieren oder Lichtstrahltechnik anwenden
- bei gemischten Körperempfindungen: In Kontakt mit positiven Gefühlen bringen

7. Abschluss:

