

Lerne Team Dorsal kennen!

DEIN SELBSTSCHÜTZENDER ZUSTAND VON IMMOBILITÄT / ABSCHALTUNG

WILLKOMMEN, schöne Seele!

Danke, dass du an diesem Quiz teilgenommen hast! Während du dieses Arbeitsblatt erkundest, möchte ich dich daran erinnern, dass dein dorsaler Zustand der Immobilität ein adaptiver Zustand ist und dass dein Körper hart daran arbeitet, dich sicher zu halten. Und es gibt Dinge, die wir tun können, um ihn zu verändern, was wir unten gemeinsam erkunden werden!

Denke daran, es langsam anzugehen und dass dies nicht als diagnostisches Werkzeug gedacht ist. Wir werden lediglich neugierig auf unsere Erfahrung.

HÄUFIGE ERFAHRUNGEN IM DORSAL-ZUSTAND:

- Dies ist eine „Ich kann nicht“-Erfahrung
- Gleichgültigkeit, abgekoppelt, in einem Tief, nicht ganz bei sich, sich distanziert, hoffnungslos, abgeschaltet, depressiv, dissoziiert, nicht in eigenen Körper sein
- Taubheit, Schwere, niedrige Energie, Schwierigkeiten sich zu konzentrieren, flache Gesichtsausdrücke, Benommenheit, Schwierigkeiten zu sprechen, unser Körper will sich nicht bewegen, sich unfähig fühlen, Erschöpfung
- Langsame, flache Atmung, Schwierigkeiten Augenkontakt herzustellen, Schwierigkeiten zu denken oder Leere
- Häufige Empfindungen: taub, kalt, schlaff, niedrige Energie, benommen, schwerelos, langsam, kurze Atemzüge, Unfähigkeit zu sprechen, wie Wackelpudding, schwer usw.

Zum Beispiel:

- Ich möchte nichts tun
- Vielleicht liege ich einfach den ganzen Tag hier
- Alles fühlt sich dunkel und düster an
- Taub, depressiv, hoffnungslos usw.
- Ich fühle mich nicht in meinem Körper, mein Geist ist irgendwo ganz woanders
- Alles fühlt sich nach zu viel an
- Ich bin ganz allein und abgekoppelt

REGULIERENDE RESSOURCEN:

Regulierende Ressourcen sind somatische Übungen, die unseren Schutzsystemen zeigen, dass wir sicher sind (was Regulation herbeiführt), und können alles sein, was uns hilft, uns präsenter, geerdeter, kompetenter und sicherer zu fühlen.

Dies sind keine „Bewältigungsstrategien“. Bewältigungsstrategien sind brillante Dinge, die wir im Laufe der Zeit gefunden haben, um nicht mit der Dysregulation sein zu müssen, die wir erleben, indem wir sie überdecken/abstumpfen. Regulierende Ressourcen verändern unsere Erfahrung.

Hinweis: Im Dorsal-Zustand wollen wir sanft mobilisierende regulierende Ressourcen erkunden, was bedeutet, dass wir uns langsam bewegen wie ein Bär, der aus dem Winterschlaf kommt.

LASST UNS DEINE REGULIERENDEN RESSOURCEN ERKUNDEN!

Es gibt therapeutische regulierende Ressourcen, aber du hast auch bereits einige! Denke an alles, was sich für dich als „gut“ registriert und dich dabei unterstützt, dich präsenter und geerdeter zu fühlen (reguliert in deinem Ventral-Zustand).

Zum Beispiel:

- Die Sonne auf meinem Gesicht spüren
- Spazieren gehen
- Sanftes Dehnen
- Ein Bad nehmen
- Musik hören
- Journaling/Tagebuch schreiben
- Einen Freund anrufen
- „Hallo“ zu einem Nachbarn sagen
- Mit einem Haustier spielen, oder mit deinen Kindern spielen
- Summen / sich wiegen
- Mit jemandem wandern gehen
- Tapping
- Yoga
- Tanzen
- Arme und Beine durchschütteln

Du bist dran! Was kannst du alleine tun? Was kannst du mit anderen tun?
