

# Lerne Team Freeze kennen!

*DEIN GEMISCHTER ZUSTAND TONISCHER IMMOBILITÄT (WIE EIN REH IM SCHEINWERFERLICHT).*

## **WILLKOMMEN, schöne Seele!**

Danke, dass du an diesem Quiz teilgenommen hast! Während du dieses Arbeitsblatt erkundest, möchte ich dich daran erinnern, dass dein gemischter Freeze-Zustand (zu gleichen Teilen Sympathikus und Dorsal) ein wunderschöner, 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 FREEZE-ZUSTAND:**

- Dies ist eine „Ich muss, aber ich kann nicht“-Erfahrung
- Zu gleichen Teilen Sympathikus (mobilisierende Energie, eine „Ich muss jetzt“-Erfahrung) und Dorsal (immobilisierende Energie, eine „Ich kann nicht“-Erfahrung)
- Kann als unangenehme Mengen an Energie erlebt werden, während man von Dorsal umhüllt ist („Ich kann mit all dieser Energie tatsächlich nichts anfangen“)
- Reh im Scheinwerferlicht / tonische Immobilität
- Überforderung durch Energie, aber unfähig, sich zu bewegen, Dringlichkeit und Unmöglichkeit, widersprüchliche Gedanken „Ich muss / Ich kann nicht“, das Bedürfnis wegzugehen / das Bedürfnis, sich darauf zuzubewegen

# **LASST UNS ERKUNDEN, WIE ES SICH ANFÜHLT, IM FREEZE-ZUSTAND ZU SEIN!**

Werde neugierig auf die Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken, wie es ist, in deinem Freeze-Zustand zu sein:

## **Zum Beispiel:**

- Ich kann mich nicht bewegen, aber mein Verstand rast mit einer Million Kilometern pro Stunde
- „Ich muss hier raus, aber ich weiß nicht wie“
- Dringlichkeit, aber auch eine Leere
- Herzklopfen, Körper schwer
- Zu viel Energie, in der ich mich gefangen fühle, unfähig, irgendetwas dagegen zu tun

Du bist dran! Liste Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken auf:

## **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 Freeze müssen wir zuerst mit der dorsalen Energie und danach mit der sympathischen Energie umgehen, indem wir zunächst kleine Mengen an Aktivierung einführen.

Wenn du dich überwältigt fühlst, als gäbe es so viele verschiedene Dinge, wollen wir nicht noch mehr hinzufügen.

Wie kannst du eine kleine Sache oder Aufgabe nehmen und diese erledigen (z. B.: nur eine E-Mail, nicht 100)?

Kannst du etwas völlig anderes tun, das dir erlaubt, dich zu lösen (z. B.: einen Spaziergang machen, Wäsche zusammenlegen, eine Mahlzeit kochen, die nicht länger als 15 min. dauert usw.)?

## **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
- Eine kleine, einfache Aufgabe erledigen, bei der du dich nicht festgefahren fühlst
- Journaling/Tagebuch schreiben
- Einen Freund anrufen
- Ein Gespräch mit dem Nachbarn haben
- Mit einem Haustier spielen, oder mit deinen Kindern
- Summen / sich wiegen
- Ein Bad nehmen

