Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support
and Intervention for Refugees

Wiederherstellen der Konzentration mit fokussierter Aufmerksamkeit

Unser autonomes Nervensystem kann durch ein Trauma überreizt werden. Das bedeutet, dass Ihre Erregung chronisch hoch ist, so dass sie einen ernsthaften Einfluss auf den eigenen Körper hat. Und der Körper braucht Beruhigung und Pflege, sonst hat der Körper nicht die Reserve an Energie, um Ihnen bei der Heilung zu helfen. Und Schlaf ist ein wichtiger Vorläufer.

Modul	Kapitel	Gruppengröße	Dauer
• Bewusstsein	• Konzentration und Gedächtnis	• Einzelperson • Kleingruppe	• 15 min

Stichwörter

Gehirn, fokussierte Aufmerksamkeit, Schlafroutine, Trauma und Schlaf

Ziele

Erkennen der ständigen Erregungs- und Schlafprobleme und daraus resultierendes Entwerfen eines neuen Schlaf- und Schlafplans. Reformulierung.

Teilnehmer

1-12

Beschreibung

Die Aktivität allein dauert nur fünf bis acht Minuten.

- Lassen Sie Ihren Körper offen und wachsam sein.
- Nehmen Sie eine entspannte und aufrechte Haltung ein; hat aber eine subtile Anstrengung dazu.
- Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen auf den Körper.
- Richten Sie Ihre Augen nach unten oder schließen Sie sie. Achten Sie darauf, dass Sie wachsam und nicht schläfrig bleiben.
- Seien Sie aufmerksam (wenn Sie driften, kommen Sie zurück! Das kann viele Male passieren).
- Lassen Sie die Aufmerksamkeit JETZT richtig fokussiert werden. Das Ziel deines Fokus könnte sein: Empfindung im Körper, ein Gefühl, ein Bild oder ein Gedanke. Wähle einen aus!
- Legen Sie sich in diesen einen Aspekt und konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit genau dort und sehen Sie, ob Sie es dort halten können.
- Bleiben Sie dran.
- Konzentrieren Sie sich weiter und gehen Sie tiefer.

- Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit konzentriert, bis sie weitermachen will.
- Sobald der Fokus abgeschlossen ist, wollen Sie sich natürlich öffnen. Was Sie natürlich in offene Aufmerksamkeit versetzt.

OFFEN -> RUHIB -> FOCUSSIERT

Material

Papier und Stift (um die Erfahrung aufzuschreiben, wenn die Aktivität in der kleinen Gruppe durchgeführt wird).

Methode

Selbstwahrnehmungstechnik, Achtsamkeit

Tipps für Trainer

Es kann für den Betroffenen schwierig sein, wenn eine Emotion stärker wird oder eine unangenehme Erfahrung entsteht. Dies ist der Zeitpunkt, an dem der Therapeut benötigt wird, damit die fokussierte Aufmerksamkeit an Ort und Stelle bleibt.

Quelle (APA)

Adaptiert aus: Mischke-Reeds, M. 2018. Werkzeugkasten für die somatische Psychotherapie. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media Inc.

Lieferant

WIN (Wolfgang Eisenreich).

CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Wiederherstellen der Konzentration mit fokussierter Aufmerksamkeit. Abgerufen am

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der EuropäischenKommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

https://posttraumatic-integration.eu/