

Im vorliegenden Dokument handelt es sich um eine Übersetzung von „How to do TAT®- free booklet“, verfügbar als Download auf www.tatlife.com

Copyright für die Originalfassung © Tapas Fleming, www.tatlife.com

(Deutsche Übersetzung von Natasa Stojanovic, www.coachingworld.ch)

Willkommen bei TAT®

Wir freuen uns, dass Sie diese kraftvolle Heiltechnik erlernen möchten. Bitte lesen Sie zuerst unseren Haftungsausschluss, und dann werden Sie sofort zur Anleitung geführt darüber, wie Sie diese wundervolle Technik verwenden können.

Haftungsausschluss

Nichts im folgenden Haftungsausschluss beabsichtigt TATLife von den Erfordernissen des lokalen, nationalen oder staatlichen Rechts zu befreien.

Seien Sie sich bewusst, dass, wenn Sie TAT® verwenden, Emotionen, körperliche Empfindungen oder unverarbeitete Erinnerungen hochkommen können. Zuvor lebhafte oder traumatische Erinnerungen können schwächer werden, was die Fähigkeit, detaillierte gesetzliche Zeugenaussagen bezüglich eines traumatischen Vorfalls zu machen nachteilig beeinflussen kann. Emotionale Dinge können nach einer Sitzung weiterhin an die Oberfläche kommen, auf andere Themen hindeutend, die vielleicht angesprochen werden müssen. Bevor Sie irgend ein Protokoll oder eine Meinung befolgen oder anwenden, die in der vorliegenden Aufzeichnung ausgedrückt werden, diskutieren Sie das Protokoll oder die Meinung mit einem geeigneten Arzt, Therapeuten oder lizenzierten Heilpraktiker and folgen Sie deren Angaben präzise und beachten Sie alle Warnungen und Vorsichtsmassnahmen. TAT ist kein Ersatz für medizinische Behandlungen.

Dadurch, dass Sie fortfahren dieses Dokument zu lesen und diese Technik zu benutzen, stimmen Sie dem Ganzen oben genannten zu.

Falls irgendwelche Gerichts- oder rechtlichen Bestimmungen besagen dass irgendwelche Teile dieses Haftungsausschlusses ungültig sind, steht der Haftungsausschluss als ob diese Teile herausgestrichen worden wären.

Bitte erforschen Sie unsere Website, TATLife.com, wo Sie einen Kalender finden mit bevorstehenden Veranstaltungen, einer Liste von zertifizierten Professionellen und Trainern, Geschichten von Praktizierenden und unserem online Shop – alles grossartige Wege, um Ihr Verständnis von TAT zu vertiefen und sich mit der TAT Gemeinschaft zu verbinden.

Viel Spass mit TAT.

Die TAT® Pose



Berühren Sie mit dem Daumen einer Hand ganz leicht die Stelle, die 0.3 cm über der inneren Ecke



Ihres Auges liegt. Mit dem vierten Finger (Ringfinger) der selben Hand, berühren Sie ganz leicht die Stelle, die die 0.3 cm über der inneren Ecke Ihres anderen Auges liegt. Legen Sie die Spitze des Mittelfingers auf die Stelle in der Mitte dazwischen und ungefähr 1.25 cm darüber, auf Höhe der Augenbrauen.



Nun legen Sie Ihre andere Hand auf ihren Hinterkopf, so dass die Handfläche den Kopf so berührt, dass der Daumen auf der Basis des Schädels liegt, gerade über dem Haaransatz. Die Handfläche hält Ihre Schädelbasis. Beide Hände sollten sanft ruhen. Es ist kein Druck nötig. Das ist die TAT Pose.

Für Kinder die 11 Jahre alt oder jünger sind, kann eine offene Hand für die vordere Position verwendet werden. Die Handfläche wird über die Stirne gelegt, so dass sie die obere Hälfte der Augen bedeckt. Die Kinder könne die Pose selber halten, oder Sie können sie an ihnen halten.



Für Babys, sehr kranke Menschen oder alle, die sich mit Berührung unwohl fühlen, kann die Pose so gehalten werden, dass dieselbe Stellung wie für Kinder gehalten wird, nur dass die Hände 3-6 cm entfernt vom Kopf der betreffenden Person sind. Falls Sie Ihre Hände in der TAT Pose an jemand anderem halten, wird in der hinteren Position genau das selbe Gebiet an der Schädelbasis bedeckt, aber ihr kleiner Finger wird gerade über der Haaransatzlinie sein statt ihres Daumens. Bevor Sie die TAT Pose an jemand anderem machen, bitte versichern Sie sich, dass Sie ihre Einwilligung erhalten haben, sie zu berühren oder TAT zu machen mit ihnen.

Sie können Ihre Arme zu jeder Zeit ausruhen wenn Sie wollen, während eines Schrittes oder zwischen Schritten. Die Augen können geöffnet oder geschlossen sein und es ist egal, welche Hand vorne ist. Wenn Sie sich wohler fühlen in der Pose, während sie liegen, ist das auch gut.

Sehr selten kann es passieren, dass Ihre Gefühle stärker werden, während Sie TAT machen, und dass die Gefühle das Zentrum ihrer Aufmerksamkeit werden. Falls dies passiert, bleiben Sie in der TAT Pose und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf zurück, der Absicht des Schrittes zu folgen. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit nicht darauf, sich immer mehr in diese Gefühle zu steigern. Wenn Sie diese Instruktionen befolgen, werden ihre Gefühle in der Regel friedvoller

werden innerhalb ungefähr einer Minute. Falls Sie nach ungefähr einer Minute nicht fühlen, dass Frieden am kommen ist, fragen Sie einen zertifizierten TAT Professional um Hilfe (aufgeführt unter www.TATLife.com) oder einen Psychologen oder Psychiater.

Begrenzen Sie ihre TAT Arbeit auf ein Maximum von 20 Minuten in der eigentlichen TAT Pose. Trinken Sie 6-8 Gläser Wasser an den Tagen, an denen Sie TAT machen.

Die TAT Schritte

Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit zu Beginn der Sitzung auf die Absicht oder das Gebet, dass die Heilung allen Teilen von Ihnen selbst zugute kommt, all ihren Vorfahren, Ihrer ganzen Familie, allen zukünftigen Generationen, allen Aspekte ihrer vergangenen und zukünftigen Leben (nur falls dies in ihr Glaubenssystem passt), genauso wie all Ihren Freunden, allen die irgendwie mit dem Problem in Beziehung stehen, allen die vielleicht an einem ähnlichen Problem leiden sowie allen Ansichten, an denen Sie je festgehalten haben.

Falls Sie nie vorher TAT gemacht haben, halten Sie die TAT Pose und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf jede dieser drei Aussagen, für einige Sekunden bis zu einer Minute:

„TAT ist zu einfach, um zu funktionieren oder von irgendwelchem Wert zu sein.“

„TAT ist einfach und könnte funktionieren und von grossem Wert sein.“

„Ich verdiene es zu leben und ich akzeptiere Liebe, Hilfe und Heilung.“

Nun werden Sie die Schritte von TAT lernen.

Nehmen Sie jeweils zu jedem Schritt die TAT Pose ein und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf die entsprechende Aussage, in einer offenen und freundlichen Haltung, und lassen Sie geschehen. Bleiben Sie in der Pose und mit der Aufmerksamkeit bei der Aussage, bis sie merken, dass sie fertig sind.

Das Problem - Schritt 1

Dieser Schritt ist unendlich variabel und die Worte können so gewählt werden, dass er zu jeder denkbaren Situation passt. Hier ist was Sie verwenden, um ein Trauma aus der Vergangenheit zu heilen:

Wenn Sie TAT für ein Ereignis aus der Vergangenheit machen (z.B. Trauma), **ist es wichtig zu wissen**, dass es weder nötig noch empfohlen ist, das Ereignis nochmals zu durchleben, um es zu heilen. Sie können sich auch nur darauf beziehen als „dies“. In dem Fall würde der Satz heissen:

„Dies ist passiert.“

Wenn es Ihnen hilft, detaillierter zu sein, können Sie das tun. In dem Fall könnten Sie sagen:

„_____ ist passiert.“

Füllen Sie einfach die Lücke mit Ihrer Beschreibung, wie zum Beispiel „Als ich hinfiel, ist passiert“ oder „Das Unglück ist passiert.“

Das Gegenteil des Problems - Schritt 2:

Schritt 2 gehört zu Schritt 1 und ist auch variabel. Denken Sie daran, wenn Sie die Aufmerksamkeit auf das Gegenteil von 1 lenken, dass Sie den Satz nicht glauben müssen, sondern bleiben Sie einfach bei diesem Gedanken oder dieser Möglichkeit in einer offenen Haltung.

Wenn Sie TAT für die Heilung eines Ereignisses aus der Vergangenheit machen, können Sie die Aussage nehmen:

„Dies ist passiert, es ist vorbei und mir geht es gut (englisch: I'm ok). Ich kann mich jetzt entspannen.“

Auch wenn Sie sich noch sehr emotional fühlen und „nicht gut“, können Sie diesen Schritt anwenden. Der Satz „mir geht es gut“ bezieht sich auf den ewigen Teil von Ihnen der von Ereignissen in diesem Leben nicht betroffen ist und dem es für immer gut geht, der für immer „okay“ ist.

Die Orte - Schritt 3

Trauma und negative Gedanken können in verschiedenen Bereichen des Körpers (inkl. energetischer Körper), des Geistes (inkl. Gefühle) oder in einem externen Ort ihres Lebens wie z.B. einem Haus oder einem Land wo das Ereignis passiert ist, einer spezifischen Jahreszeit oder sogar in einer bestimmten Gruppe oder Rasse von Menschen gespeichert werden. Diese Resonanz- oder Speicherorte sind unterschiedlich für jede Person, und jedes Trauma kann unterschiedlich gespeichert werden. Sie müssen sich all der „Orte“ nicht bewusst sein, wo das Problem gespeichert worden ist; sie müssen nur offen sein dafür, dass diese „Speicherorte“ geheilt werden, während Sie TAT machen.

Um diesen Schritt zu machen, lenken Sie ihre Aufmerksamkeit sanft auf:

„Alle Orte in meinem Körper, Geist und Leben, wo dies gespeichert worden ist, heilen jetzt.“

Und/oder: **„Danke Gott (oder was immer Sie für einen Namen verwenden), dass Du all die Orte in meinem Geist, Körper und Leben heilst, wo dies gespeichert worden ist.“**

Die Ursprünge – Schritt 4

Ursprünge können alles beinhalten, das Ihnen irgendwann passiert ist, irgendwo, und das die Existenz ihres Problems hervorgebracht hat: Ereignisse aus der Kindheit, Dinge, die anderen Personen passiert sind und Sie berührt haben, Träume, Erinnerungen, unbewusste Eindrücke, Zellerinnerungen... was auch immer Ihnen passiert ist. Sie brauchen sich nicht bewusst zu sein, was die Ursprünge sind; haben Sie einfach die Absicht, sie zu heilen.

Für diesen Schritt, lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf:

Alle Ursprünge von dem heilen jetzt.

Und / oder: **Gott, danke dass Du alle Ursprünge von dem heilst.**

Vergebung - Schritt 5

Dieser Teil besteht eigentlich aus drei Teilen: anderen vergeben, um Vergebung für sich selber fragen und jeden freisprechen, dem Sie für das Problem die Schuld gegeben haben. Es ist nicht nötig, an jede beteiligte Person zu denken; stellen Sie einfach in ihrem Herzen die Absicht her zu vergeben.

Vergebung ist unglaublich wichtig. Hegen von Groll, Hass, Wut oder schlechter Absicht gegenüber einer anderen Person hält sie an diese gebunden, braucht ständig einen Teil ihrer Energie und verhindert, dass Sie mit ihrem Leben vorwärts schreiten und glücklich leben.

Bitte verstehen Sie, dass wenn Sie jemandem vergeben, dies nicht heisst, dass Sie verzeihen was Sie getan haben oder dass Sie in einer ständigen oder nahen Beziehung mit dieser Person sein wollen. Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie wählen, Beziehungen mit Menschen zu erneuern nachdem Sie die Ereignisse der Vergangenheit geheilt haben und ihnen vergeben haben für was immer sie getan haben. Es gibt Menschen mit denen es für Sie physisch, mental oder emotional nicht sicher wäre in Kontakt zu sein. Es ist wichtig, dass Sie Sorge zu sich tragen. Es ist auch wichtig, dass Sie Ihre negative Verbindung mit diesen Menschen auflösen, und Ihnen zu vergeben wird dabei helfen. Manchmal gibt es Zeiten, wo Sie jemand anderem nur Ihretwegen (für Sie selber und Ihr eigenes Wohlergehen) vergeben, und um dieser Leute Willen.

Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf die folgenden drei Aussagen, eine nach der anderen:

„Ich entschuldige mich bei allen, die ich verletzt habe in Bezug auf dies und wünsche ihnen Liebe, Glück und Frieden.“

„Ich vergebe allen, die mich verletzt haben in Bezug auf dies und wünsche ihnen Liebe, Glück und Frieden.“

„Ich vergebe allen, die ich beschuldigt habe für dies, einschließlich Gott und mir selber.“

Teile - Schritt 6

Manchmal hat ein Teil von Ihnen in irgendeiner Weise einen Vorteil davon, dass Sie dieses Problem haben, an dem Sie arbeiten. Vielleicht ist es der Teil von Ihnen der denkt, dass falls dieses Problem heilt, sie nicht mehr viel gemeinsames haben mit einem lieben Freund, oder dass Sie grosse Veränderungen in Ihrem Leben machen müssen die Sie nicht machen wollen, oder dass es auf irgendeine Weise gefährlich für Sie werden wird. Was immer der Widerstand ist, dieser Schritt wird helfen es zu heilen und Ihnen Frieden und Ganzheit bringen.

Das wundervolle bei TAT ist, dass Sie die beste, spezifische Art für die Anwendung der Schritte nicht wissen müssen. Es geschieht von Natur aus. Sie halten nur die Pose, lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die Schritte und halten sich dann heraus.

Die Worte für diesen Schritt lauten:

„Alle Teile von mir, die etwas von dem haben heilen jetzt.“

Falls Sie immer noch fühlen, dass es gewissen Widerstand gegenüber der Heilung gibt, halten Sie die Pose und führen Sie eine Unterhaltung (still oder laut ausgesprochen) mit dem Teil, der Widerstand leistet. Der Teil ist vielleicht ein kindlicher Teil oder ein beschützender Teil, oder es

könnte ein körperlicher Teil sein, wie z.B. ihr Magen. Sogar wenn Sie nicht wissen, was für ein Teil es ist, das ist in Ordnung: führen Sie trotzdem eine Unterhaltung. Versichern Sie dem Teil, dass die Vergangenheit vorbei ist und er sich jetzt entspannen kann.

Was übrig ist – Schritt 7

Falls Sie fühlen, dass vielleicht ein paar kleine Teile des ursprünglichen Problems noch nicht ganz geheilt sind, lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf:

„Was auch immer übrig ist von dem heilt jetzt.“

Viele Menschen empfinden dies als einen schönen, reinigenden Schritt dessen Durchführung sich in jeder Sitzung gut anfühlt.

Nun überprüfen Sie ihren Problem Schritt (Schritt 1, das Problem) und schauen Sie, ob sich noch etwas unaufgelöst anfühlt davon. Es kann sein, dass Sie einen anderen Aspekt davon oder einen Gedanken haben dazu, der jetzt an die Oberfläche kommt. Falls es so ist, machen TAT zu dem. Meistens genügen die ersten zwei Schritte.

Wählen – Schritt 8

Für diesen Schritt, visualisieren Sie das positive Ergebnis, das Sie sich für dieses Thema wünschen. Im Beispiel von Angst vor Auftritten können Sie sich selbst auf der Bühne vorstellen wie Sie sehr ruhig sind. Es ist sehr wirkungsvoll, wenn Sie sich so stark wie möglich auf diesem Schritt einlassen. Es laut auszusprechen integriert beides, Sprechen und Hören in den Heilungsprozess. Fühlen Sie auch, wie dies sein wird – wie ihr Herz regelmässig schlägt, das Gefühl von Entspannung und ihr Lächeln der Zufriedenheit. Fühlen Sie wie ihr Auftritt mit allem drum und dran glatt abläuft, genau so wie Sie es möchten.

Falls Sie Worte möchten für diesen Schritt, lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf:

„Ich wähle (welches positive Ergebnis Sie auch immer möchten in Bezug auf dieses Problem)...“

Integration – Schritt 9

Dieser Schritt dient dazu, die Heilung dieser Sitzung vollständig in Ihr Körper-Geist System zu integrieren. Es gibt drei Teile. Lenken Sie zuerst Ihre Aufmerksamkeit auf:

„Diese Heilung ist jetzt vollständig integriert.“

Und/oder: **„Danke Gott (welchen Namen Sie auch immer verwenden für Gott), dass Du diese Heilung jetzt vollständig integrierst.“**

Nun wechseln Sie die Position Ihrer Hände, so dass die vordere Hand sich nach hinten bewegt und die Hand von hinten sich nach vorne bewegt. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Aussage.



Nun legen Sie ihre Hände um Ihre Ohren herum, als ob Sie diese mit der hohlen Hand umfassen würden. Legen Sie Ihre Daumen genau hinter die Stelle wo Ihre Ohrläppchen an Ihrem Nacken angemacht sind und Ihre kleinen Finger dorthin, wo der obere Teil Ihrer Ohren angemacht ist. Die übrigen Finger breiten Sie so aus, dass sie die Haut genau hinter dem Ohr berühren.

Zum Schluss rate ich Ihnen, ihren Dank (innerlich oder laut) auszusprechen wer oder was immer Sie glauben die Heilung vollzogen hat – Gott, Mutter Natur, der heilige Geist, göttliche Liebe usw.

Trinken Sie an diesem Tag mindestens sechs grosse Gläser Wasser und gönnen Sie sich Ruhe.

Das ist es. Die Pose und die Schritte sind die Grundlage von TAT. Es wird oft als elegant einfach und doch erstaunlich wirkungsvoll beschrieben. Es wird ein „Portal der Anmut“ genannt (engl. „portal of grace“).

Die Schritte von TAT um ein Trauma zu heilen

Absicht	Die Heilung, die ich jetzt machen werde wird auch all meinen Vorfahren nutzen, meiner Familie, jeder Person die in irgendeiner Form beteiligt ist, allen Teilen von mir selber und allen Ansichten, an denen ich je festhielt.
Das Problem (Schritt 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Dies(es Ereignis) ist passiert
Das Gegenteil des Problems (Schritt 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Dies(es Ereignis) ist passiert, es ist vorbei, mir geht es gut und ich kann mich jetzt entspannen
Die Orte (Schritt 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Orte in meinem Geist, Körper und Leben, wo dies gespeichert worden ist, heilen jetzt. Sie brauchen nicht zu wissen welches die Orte sind. Haben Sie einfach die Absicht, dass sie jetzt heilen. • Gott (welchen Namen Sie auch immer wählen), danke dass Du all die Orte in meinem Geist, Körper und Leben heilst, wo dies gespeichert worden ist.
Die Ursprünge (Schritt 4)	<ul style="list-style-type: none"> • All die Ursprünge von dem (diesem Problem) heilen jetzt. Sie brauchen die Ursprünge nicht zu kennen; haben Sie einfach die Absicht, dass sie jetzt heilen. • Gott, danke dass Du alle Ursprünge von dem (diesem Problem) jetzt heilst.
Vergebung (Schritt 5)	<ul style="list-style-type: none"> • Ich entschuldige mich bei allen die ich verletzt habe im Zusammenhang mit dem (diesem Problem) und ich wünsche ihnen Liebe, Glück und Frieden • Ich vergebe allen, die mich verletzt haben im Zusammenhang mit dem (diesem Problem) und ich wünsche ihnen Liebe, Glück und Frieden

	<ul style="list-style-type: none"> Ich vergebe allen, denen ich für dies(es Problem) die Schuld gegeben habe, einschliesslich Gott und mir selber.
Teile (Schritt 6)	<ul style="list-style-type: none"> Alle Teile von mir, die etwas davon haben (von diesem Problem) heilen jetzt
Was immer übrig ist (Schritt 7)	<ul style="list-style-type: none"> Was immer übrig ist davon (von diesem Problem) heilt jetzt
Wählen (Schritt 8)	<ul style="list-style-type: none"> Ich wähle (welches positive Ergebnis Sie auch immer wollen in Bezug auf dies)
Integration (Schritt 9)	<ul style="list-style-type: none"> Diese Heilung ist jetzt vollständig integriert Gott (welchen Namen Sie auch immer benutzen für Gott), danke dass Du diese Heilung jetzt vollständig integrierst Bewegen Sie die Hand, die hinten war nach vorne und umgekehrt und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf: diese Heilung ist jetzt vollständig integriert. Umkreisen Sie ihr rechtes Ohr mit den Fingern der rechten Hand und ihr linkes Ohr mit den Fingern der linken Hand und richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf: Diese Heilung ist jetzt vollständig integriert.
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> Zum Schluss empfehle ich dass Sie sich bedanken bei der Kraft, von der Sie denken dass Sie die Heilung für Sie vollzogen hat – Gott, Mutter Natur, der heilige Geist, göttliche Liebe, etc.

Vielleicht möchten Sie in den ersten paar Sitzungen, die Sie mit sich selber machen, die Intensität des Problems vor der Sitzung bewerten, indem Sie eine Skala von 0-10 verwenden. „0“ bedeutet „kein Stress“ und „10“ bedeutet „schlimmstmöglicher Stress“. Bewerten Sie, wie sie sich fühlen wenn Sie an den negativen Gedanken oder das vergangene Ereignis denken, das in ihrem Problemschritt ausgedrückt wird (Schritt 1). Benutzen Sie dieselbe Skala am Ende der Sitzung und bewerten Sie das Problem wieder. Vergleichen Sie ihre Bewertung von vor- und nachher.

Natürlich werden der wahre Test dafür, wie wirksam TAT ist, die Veränderungen in ihrem Leben sein. Bei einigen Sitzungen werden Sie sofortige, grosse Veränderungen spüren – ein Gewicht, das sich plötzlich von ihren Schultern hebt, ein dramatisches Nachlassen von Schmerz oder Spannung. Zu anderen Zeiten könnten die Veränderungen viel subtiler sein. Vielleicht realisieren Sie eines Tages, dass sie einfach wochenlang nicht mehr an das Problem gedacht haben, während es ihnen vorher täglich auf dem Herzen lag. Vielleicht tun sie plötzlich etwas, das zu tun sie noch vor einem Tag nicht im Traum für möglich gehalten hätten, und nun tun sie es einfach und ohne zusätzliche Gedanken daran.

All diese Veränderungen tragen dazu bei, dass Sie ihr Leben glücklicher leben.

Zur Erinnerung

- Wenn Sie TAT zum ersten Mal machen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die folgenden Aussagen, während Sie die TAT Pose halten:
TAT ist zu einfach um zu funktionieren oder um von Wert zu sein.
TAT ist einfach und könnte funktionieren und von grossem Wert sein.
Ich verdiene es zu leben und ich nehme Liebe, Hilfe und Heilung an.

- Machen Sie jeden Schritt ungefähr eine Minute lang oder bis Sie fühlen, dass Sie fertig sind (was immer das für Sie ist).
- Trinken Sie 6-8 Gläser Wasser an Tagen wo Sie TAT machen.
- Verwenden Sie die Worte, die für Sie stimmen. Seien Sie kreativ.
- Begrenzen Sie die Zeit, in der sie wirklich in der TAT Pose sind auf 15-20 Minuten pro Tag.
- Sie könne Ihre Arme zu jeder Zeit herunternehmen und entspannen – auch während eines Schrittes.
- Es ist egal, welche Hand vorne ist; die Augen können geöffnet oder geschlossen sein.
- Falls Sie zu irgend einem Zeitpunkt, während Sie TAT machen fühlen, dass Ihre Gefühle stärker werden und zum Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit, – was selten passiert - bleiben Sie in der Pose und bringen Sie ihre Aufmerksamkeit sanft zurück auf den Schritt, an dem Sie arbeiten.
- *Es ist nicht nötig und auch nicht empfohlen, vergangene Erlebnisse wieder zu erleben oder erfahren, damit sie heilen können.*