

Anleitung Havening nach Dr. Ronald Ruden

Dauer ca. 15 Minuten

HAVENING VORBEREITUNG

1. 3 Lieblingsorte + Bewegung auswählen (z.B. Spaziergehen am Strand, Schwimmen im See, Radfahren an der Nordsee, Bergwandern, Katze streicheln, Gitarre spielen in der gemütlichen Küche):

a)

b)

c)

2. Unangenehmes Erlebnis/Erinnerung auswählen. Stichworte dazu:


.....

.....

3.  Augen schließen.

4. Erlebnis vor dem inneren Auge aufsteigen und lebendig werden lassen.

Welche Szene/Bilder kann ich sehen? Wie sehe ich darin aus? Gibt es bestimmte Geräusche in dieser Situation? Wie fühlt es sich an? Habe ich weitere Wahrnehmungen wie z. B. einen spezifischen Geruch oder Geschmack? Wie reagiert mein Körper (Herzschlag, Atmung, Muskelspannung, Kribbeln etc.)? Spür genau hin!



 Dann Augen öffnen und unangenehmes Erlebnis/Erinnerung auf einer Skala von 0 (kein Stress/keine Belastung) bis 10 (maximaler Stress/sehr hohe Belastung) bewerten.

Auf einer Skala von 0 – 10 sind es bei mir aktuell:

Das war die Vorbereitung - jetzt geht's richtig los!

HAVENING ABLAUF

WICHTIG! Die ganze Zeit: Streichungen von den Schultergelenken zu den Ellenbogen oder bis zur Hand + Handflächen + Gesichtspartien

1.  Lieblingsort vorstellen + Bewegung + laut bis 20 zählen bei der Bewegung, die Du ausführst (Schritte, Schwimmzüge, Streicheln der Katze etc.)
2. Melodie summen (für mindestens 2-3 Minuten, mehr schadet nicht)
3.  Augen rechts und links (insgesamt ca. 15 x jede Seite, mehr schadet auch hier nicht)

Den ganzen Ablauf (Nr. 1-3) noch 2x wiederholen.

4.  **Zum Abschluss nach den 3 Runden: einfach dasitzen. Ruhig und tief atmen. Hineinspüren in den Körper. Dabei Zeit lassen.**

Wie fühle ich mich jetzt? Das unangenehme Erlebnis/Erinnerung vom Anfang erneut innerlich aufrufen und auf einer Skala von 0 (kein Stress/keine Belastung) bis 10 (maximaler Stress/sehr hohe Belastung) nochmal bewerten.

 **Dann Augen öffnen und den Wert notieren.**

Auf einer Skala von 0 – 10 sind es jetzt:

Welche Wahrnehmungen hatte ich (körperlich, emotional, visuell) während der Übung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bei Bedarf einfach so oft wiederholen, wie es notwendig ist.
Viel Spaß dabei!! ;-)**