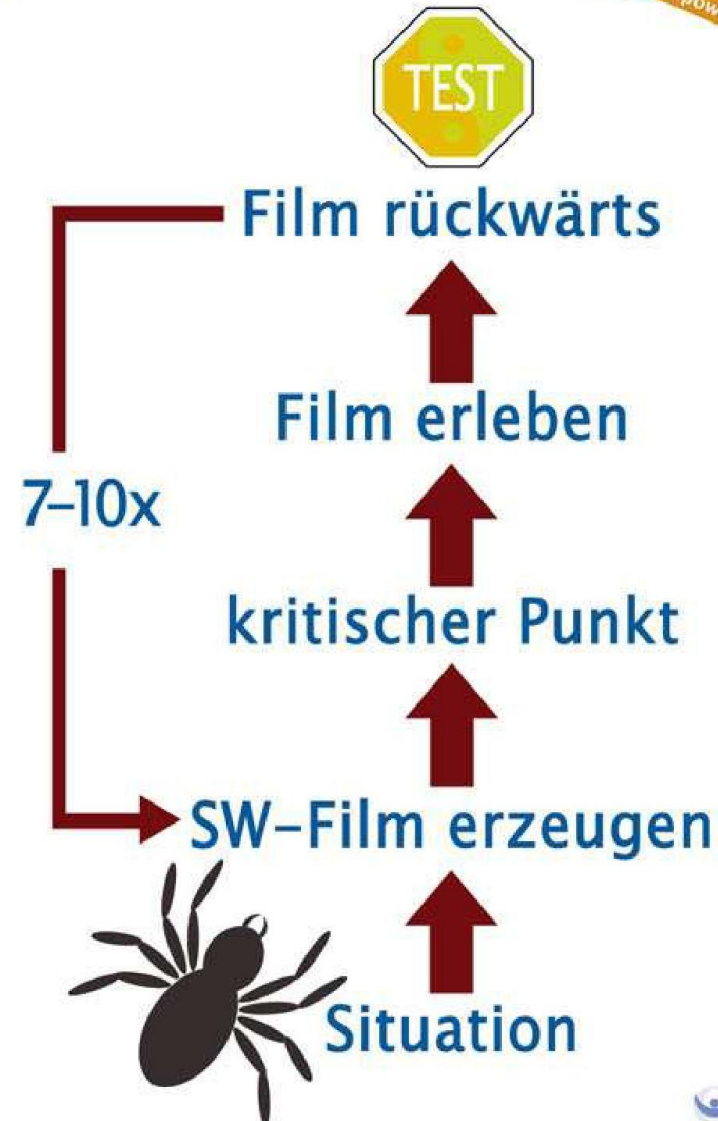
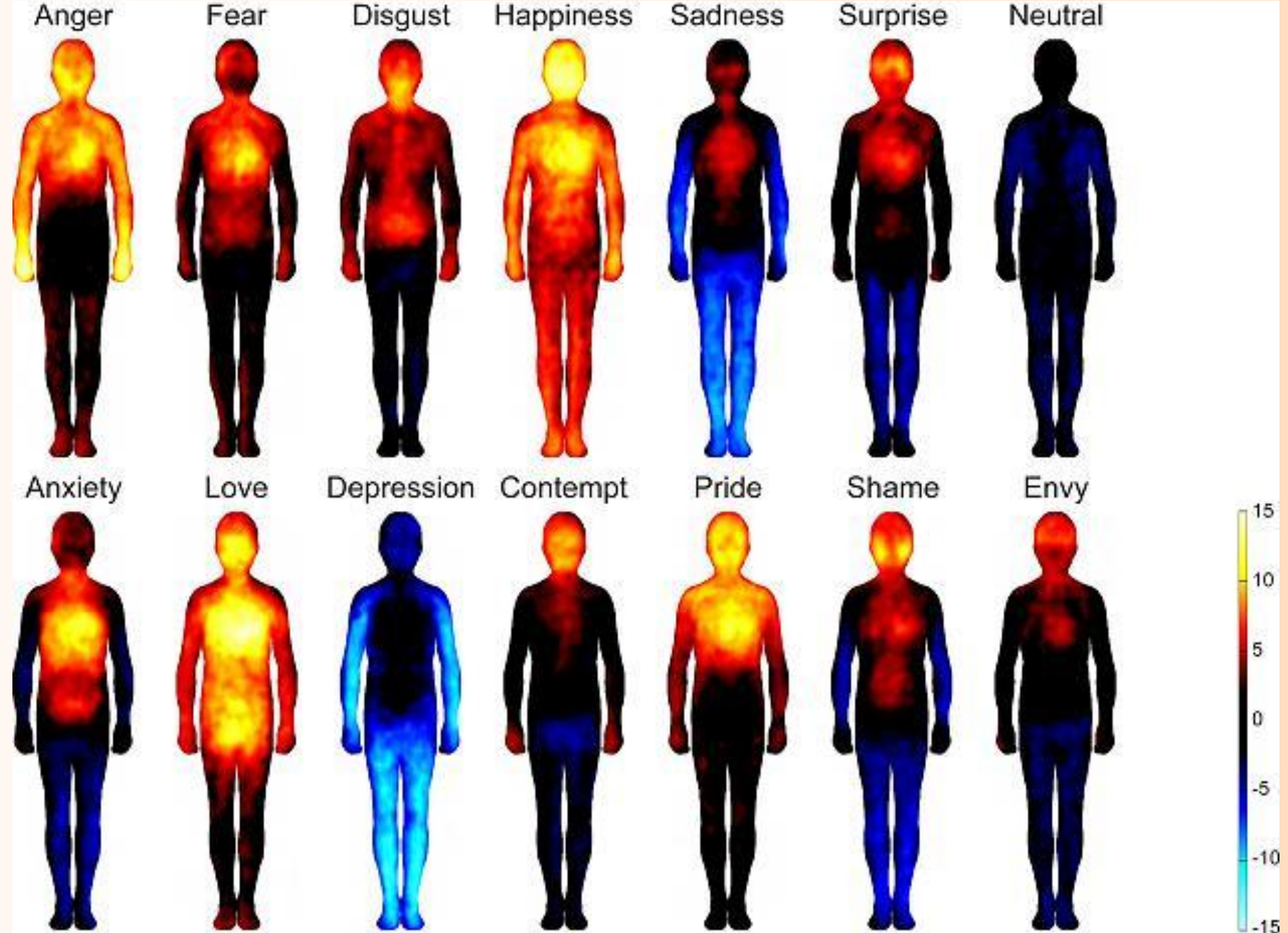


VK-Dissoziation





Quelle:
<https://www.pnas.org/content/early/2013/12/26/1321664111>

Starke Gefühle transformieren (Kinästhetische Dissoziation)

1. Denke an die schwierige Situation, wo Du ein stark unangenehmes Gefühl hattest
 1. Wo startet das Gefühl und wo geht es hin?
 2. Welche Form hat es?
 3. Welche Farbe hat es?
 4. In welche Richtung rotiert es?
2. Verändere nun die Farbe in eine Farbe, die Du lieber hättest und kehre die Rotation um.
3. Future Pace

➤ Beispiel von Steve Andreas: <https://www.youtube.com/watch?v=g9dDsn1Ka9g>