

PEACE

Resource Protocol

5 Steps to Modulate Activation & Build Resilience

P

Pause: Unterbrich kurz, was du gerade tust, und nimm Koerpersignale von Unruhe wahr

Vielleicht spuerst Du Anspannung, ein Zittern oder Schwaechegefuehl, schnelle oder flache Atmung, Herzklopfen

E

Embody: Probiere eine koerperliche Ressource, die sich unterstuetzend anfuehlt..

Versuche Kombinationen (z.B. Bewusst atmen und aufrichten; Eine Sopt—Geste machen und die Fuesse auf dem Boden spueren)

A

Acknowledg: Nimm die positive Wirkungen der Ressource wahr.

Vielleicht spuerst Du mehr Entspannung, innere Ruhe, einen langsameren Herzschlag, tieferer Atmung, weichen Blick, mehr Energie oder Wachheit

C

Concentrate: Richte Deine Aufmerksamkeit mind. 15 Sekunden lang auf die poitiven Effekte der Ressource.

Bewusste Wahrnehmung innerer Signale von Wohlbefinden staerkte den ressourcierten Zustand und unterstuetzt neue neuronale Verschaltungen.

E

Engage: Verbinde dich mit deiner Umgebung.

Schau Dich um, nimm angenehme Anblicke, Geraeusche und Gerueche wahr, spuer die Luft auf Deiner Haut, nimm Kontakte mit einem Menschen oder Tier auf, trinke Wasser, schmecke etwas, das Dir guttut.

Somatic Resources:

- **Orient**, sieh Dich um, benenne Farben
- **Lengthen** Richte Deine Wirbelsaeule auf
- **Ground**, Spuere Deine Fuesse, verbinde Dich mit der Erde
- **Breathe** Atme langsam und leicht durch die Nase, in Deinen Bauch hinein
- **Place hands** Lege die Haende auf Herz oder Bauch, oder umarme Dich selber
- **Smile** Laechle auf eine Art die fuer Dich stimmt
- **Make a "Stop" gesture** Mach eine Stopp-Geste mit offenen Handflaechen
- **Stand up**, Fuehle wie Deine Fuesse auf den Boden druecken
- **Push palms** Druecke die Handflaechen gegeneinander gegen eine Wand oder ein Objekt
- **Hum** Summe und spuer die Vibration
- **Move** Mache rhythmische Bewegungen wie Wiegen, Wippen oder Schwingen
- **Walk** Gehe langsam und spuer Deine Beine
- **Embody your culture**, iVerkoerpere Deine Kultur, ihre Traditionen oder die Unterstuetzung Deiner Ahnen



Sensorimotor Psychotherapy Institute

...because words are not enough