

## Übung zum Umgang Dissoziation

Ziel im Hier und Jetzt zu Kommen

- A) In welcher Situation habe ich mich befunden bevor ich in die Dissoziation kam?
- B) Was habe ich körperlich gefühlt?
- C) Was habe ich seelisch gefühlt?
- D) Was ist das letzte woran ich mich erinnern kann?
- E) Was versuchte ich zu vermeiden?
- F) Ich wusste das ich dissoziiere weil...

Ich begann hin und her zu schaukel  
Kopfdruck zu bekommen  
Ich aufhörte zu sprechen  
Ich nicht mehr klar denken konnte  
Ich an das Sterben dachte  
Ich dachte ich kann Menschen nicht trauen

Was hätte ich stattdessen tun können?

**Stoppen der Dissoziation**

**Wahrnehmung des Bodenkontaktes**  
**Kältereize (Eiswürfel, kaltes Wasser über die Hände laufen lassen)**  
**Körperliche Bewegung**  
**Selbstmassage (Igelball)**  
**Intensiver aber nicht unangenehmer Geruch**