

Emotionale Aktivierungstherapie (EAT):

Mit Vitalität den Griff des dysfunktionalen Schemas lockern

Dr. Gernot Hauke
CIP

Ein Gemeinschaftswerk

... und auch interkulturell



Mirta Dall`Occhio
Buenos Aires

Emotionen sind eine große Kraft



(c) Dr.Gernot Hauke

...oder milder ...



(c) Dr.Gernot Hauke

...schaffen Bewegung ...



... können reguliert werden...



Was sind Emotionen?

- Emotionen sind wechselseitig gerichtete Prozesse
 - der Herstellung,
 - Aufrechterhaltung und/ oder
 - Unterbrechung signifikanter Beziehungen zwischen einem Organismus und der externen oder internen Umwelt (Barrett & Campos, 1987, p. 558).

Emotionen sind Vitalisierungssysteme

- Emotionen sind wechselseitig gerichtete Prozesse der Herstellung, Aufrechterhaltung und/ oder Unterbrechung signifikanter Beziehungen zwischen einem Organismus und der externen oder internen Umwelt (Barrett & Campos, 1987, p. 558).
- Sie energetisieren für das Erreichen unserer Ziele

Emotionen sind Vitalisierungssysteme

- Emotionen sind wechselseitig gerichtete Prozesse der Herstellung, Aufrechterhaltung und/ oder Unterbrechung signifikanter Beziehungen zwischen einem Organismus und der externen oder internen Umwelt (Barrett & Campos, 1987, p. 558).
- Sie energetisieren für das Erreichen unserer Ziele
- sie vermitteln uns eine schnelle Einschätzung über den Stand der Zielerreichung

Emotionen sind Vitalisierungssysteme

- Emotionen sind wechselseitig gerichtete Prozesse der Herstellung, Aufrechterhaltung und/ oder Unterbrechung signifikanter Beziehungen zwischen einem Organismus und der externen oder internen Umwelt (Barrett & Campos, 1987, p. 558).
- Sie energetisieren für das Erreichen unserer Ziele
- sie vermitteln uns eine schnelle Einschätzung über den Stand der Zielerreichung
- sie geben uns eine Richtung

Emotionen sind Vitalisierungssysteme

- Emotionen sind wechselseitig gerichtete Prozesse der Herstellung, Aufrechterhaltung und/ oder Unterbrechung signifikanter Beziehungen zwischen einem Organismus und der externen oder internen Umwelt (Barrett & Campos, 1987, p. 558).
- Sie energetisieren für das Erreichen unserer Ziele
- sie vermitteln uns eine schnelle Einschätzung über den Stand der Zielerreichung
- sie geben uns eine Richtung
- sie vermitteln wichtige Signale an unsere Umgebung

Emotionen sind Vitalisierungssysteme

- Emotionen sind wechselseitig gerichtete Prozesse der Herstellung, Aufrechterhaltung und/ oder Unterbrechung signifikanter Beziehungen zwischen einem Organismus und der externen oder internen Umwelt (Barrett & Campos, 1987, p. 558).
- Sie energetisieren für das Erreichen unserer Ziele
- sie vermitteln uns eine schnelle Einschätzung über den Stand der Zielerreichung
- sie geben uns eine Richtung
- sie vermitteln wichtige Signale an unsere Umgebung
- Jede Form einer Person-Umwelt-Beziehung wird durch eine „Familie“ unterschiedlicher Emotionen widergespiegelt (Fogel, 2010)

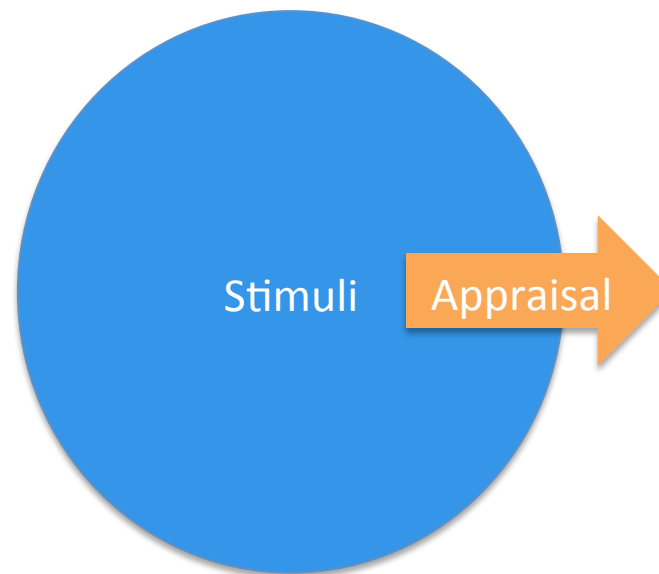
Auf welche Weise werden wir von unseren Emotionen bewegt?



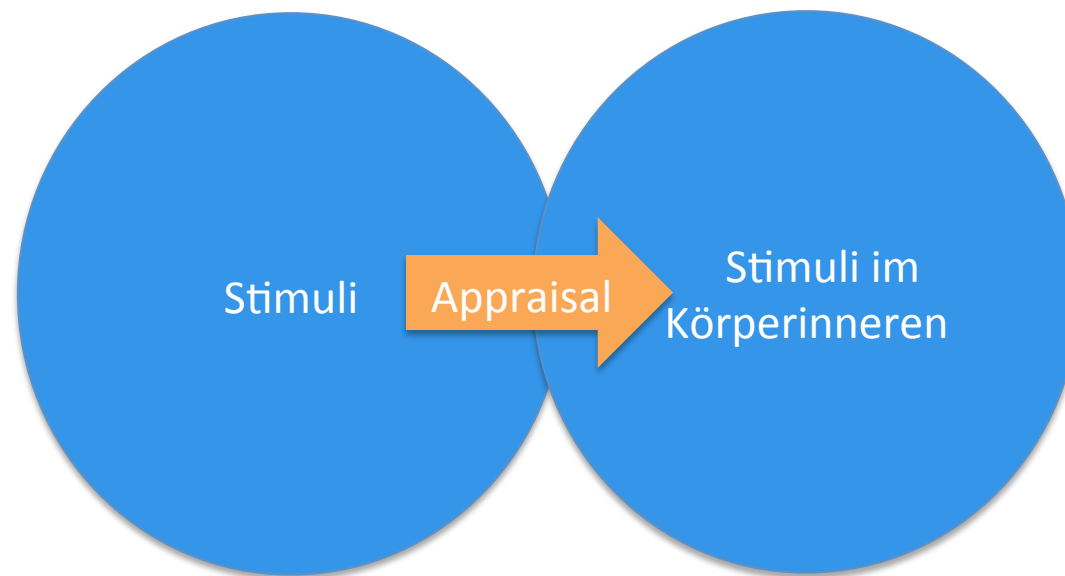
(Barrett, 2006, 2012 mit frühesten Wurzeln bei Dewey, 1895; James, 1890; Wundt, 1897

(c) Dr.Gernot Hauke

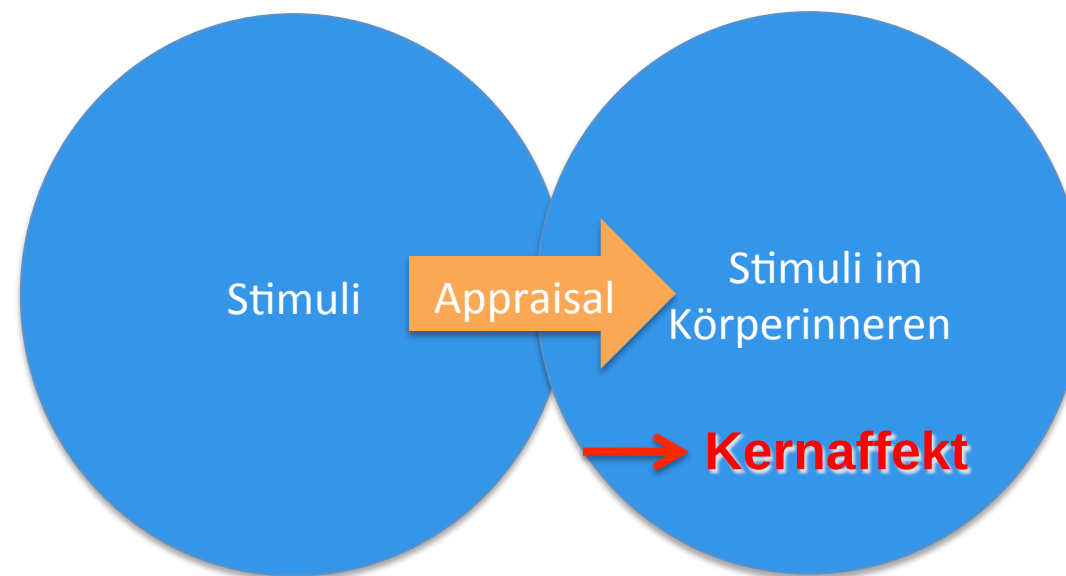
Auf welche Weise werden wir von unseren Emotionen bewegt?



Auf welche Weise werden wir von unseren Emotionen bewegt?

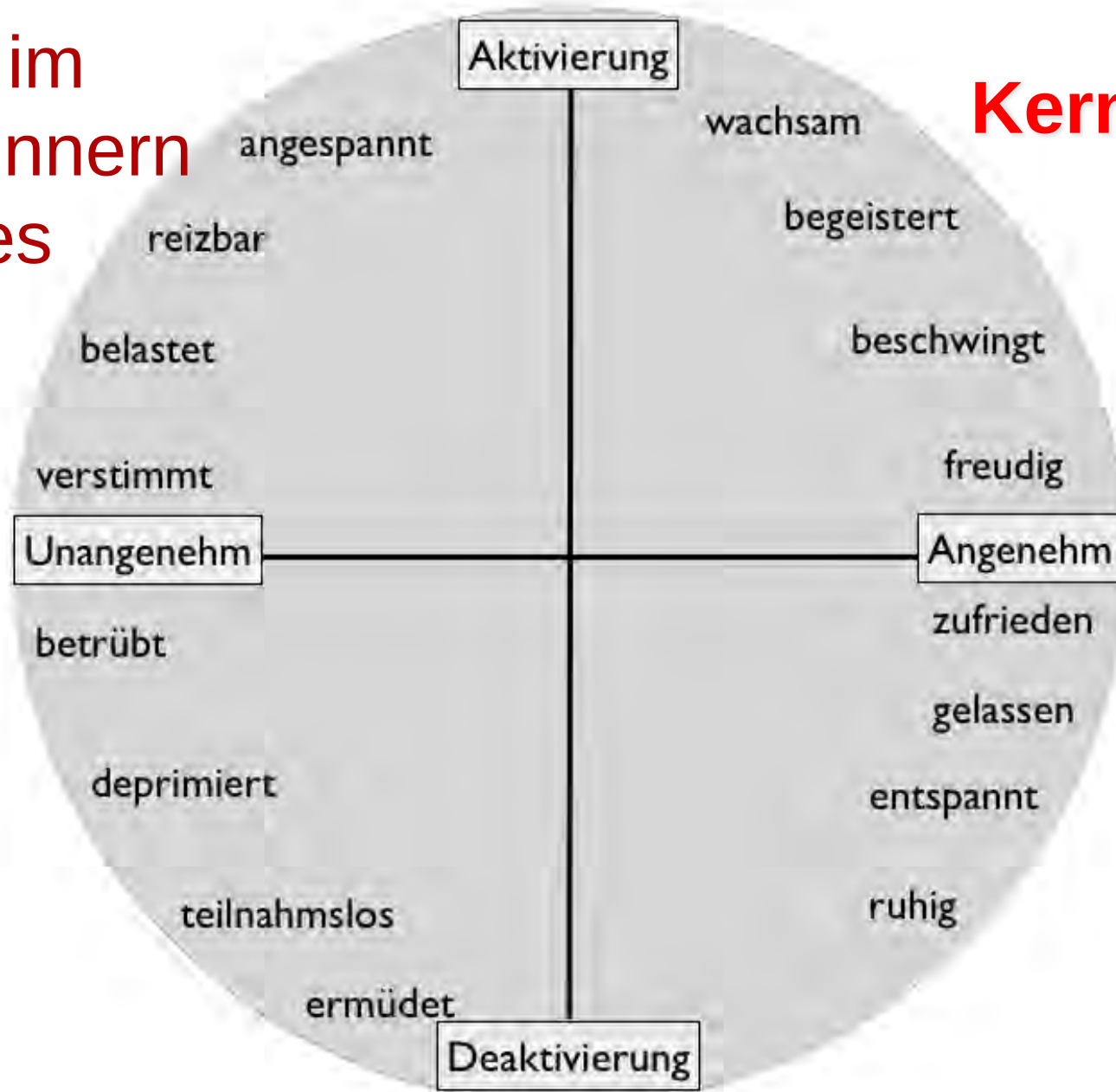


Auf welche Weise werden wir von unseren Emotionen bewegt?

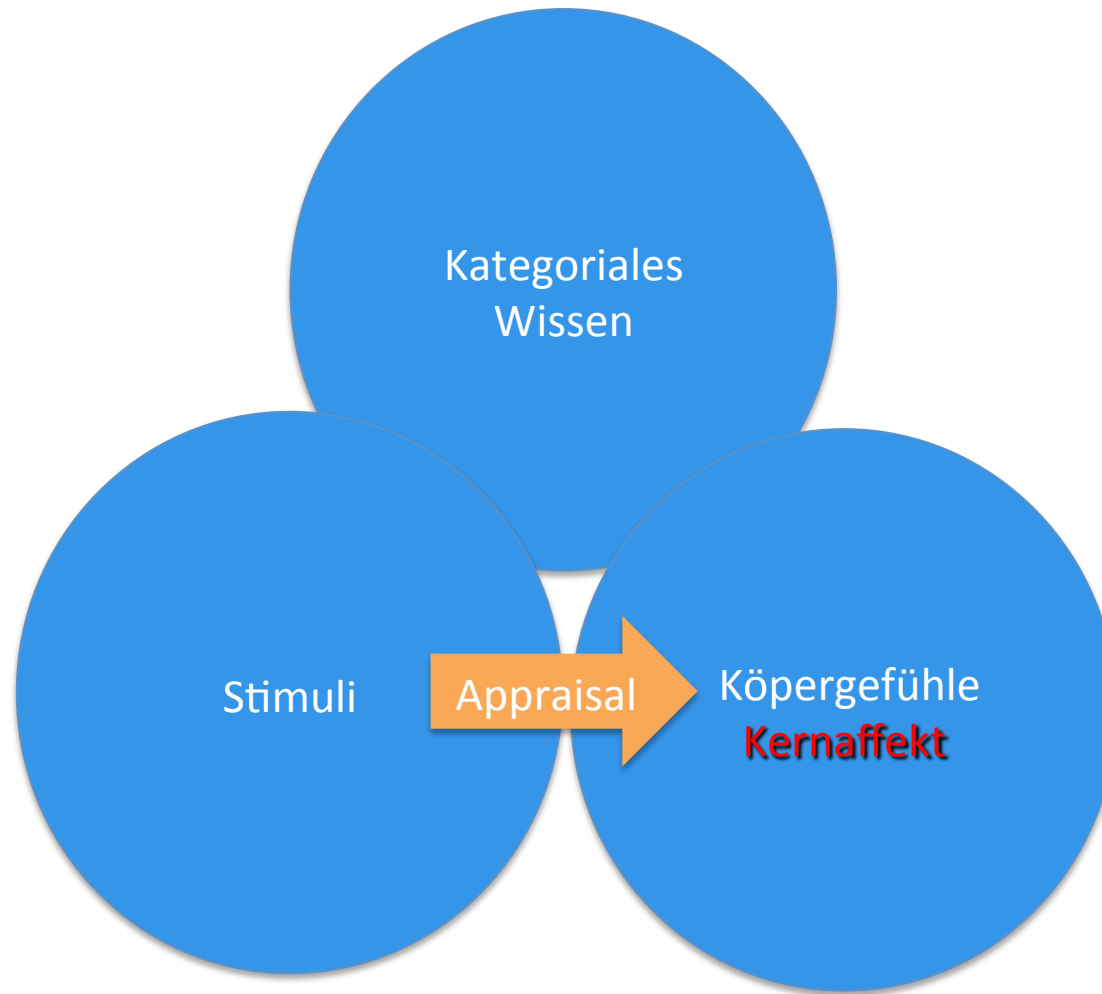


Stimuli im
Körperinnern
„internes
Milieu“

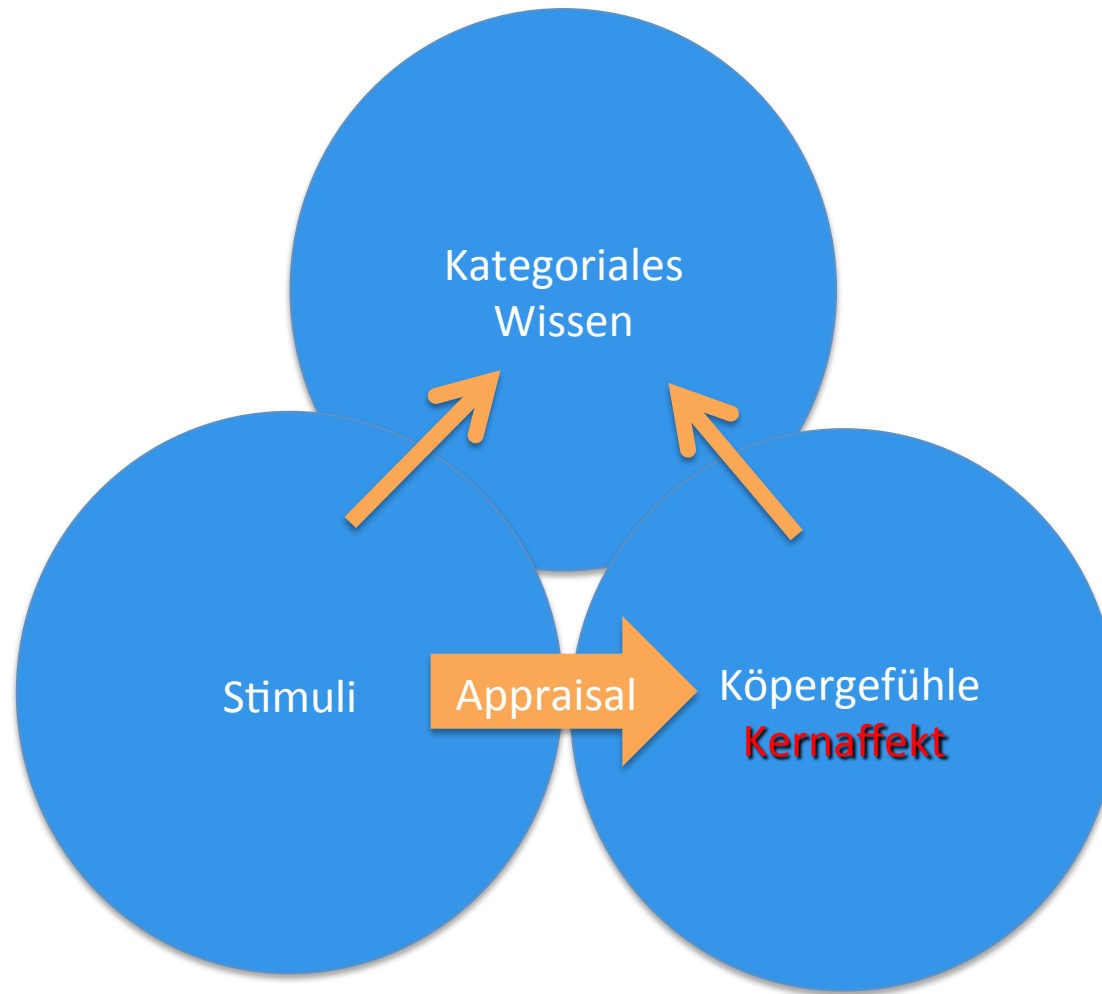
Kernaffect



Die Emotion wird erkannt



Die Emotion wird erkannt



Embodiment: Wie der Körper kognitive Prozesse beeinflusst

Ein Beispiel: Power Posing

- Um diesen Einfluss eindeutig bestimmen zu können, sollten Versuchspersonen nichts ahnen bzgl. der Versuchsabsicht.
- Deshalb werden sie mit einer überzeugenden Coverstory versorgt...

(Carney et al., 2010)

Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance (Carney et al., 2010)



Körperliche Darstellung von Macht

expandiert



kontrahiert



(Carney et al., 2010)

(c) Dr.Gernot Hauke

Power Posing: Die Körperhaltungen wurden für 1 Minute eingenommen.



Machtvoll

erhöhter Testosteronspiegel
verringertes Kortisolspiegel
Erhöhte Risikobereitschaft



weniger machtvoll

Allein die Körperhaltung vermag schon das
interne Milieu zu verändern ...

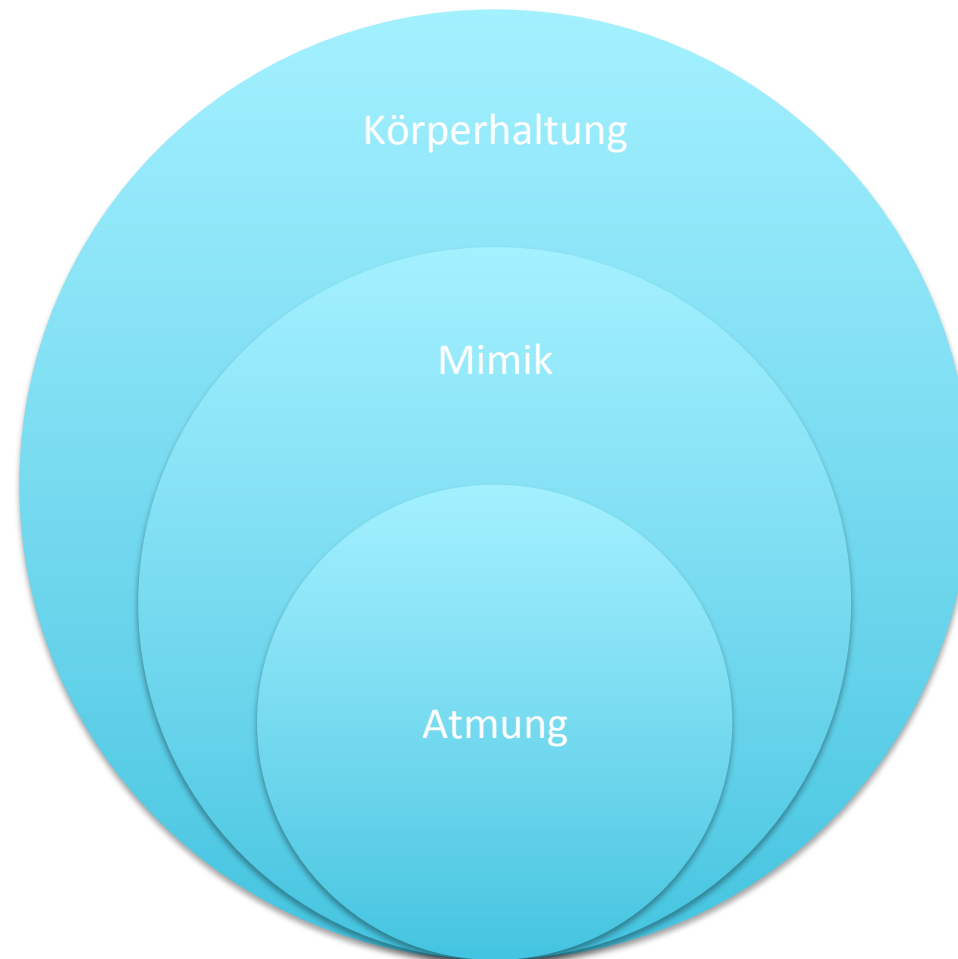


Körperhaltung

wird noch die emotionstypische Mimik
eingestellt ...



sowie das spezifische Atemmuster ...



(Bloch, 1989, 1991 sowie Boiten et al. 1994; Philippot et al., 2002)

(c) Dr.Gernot Hauke

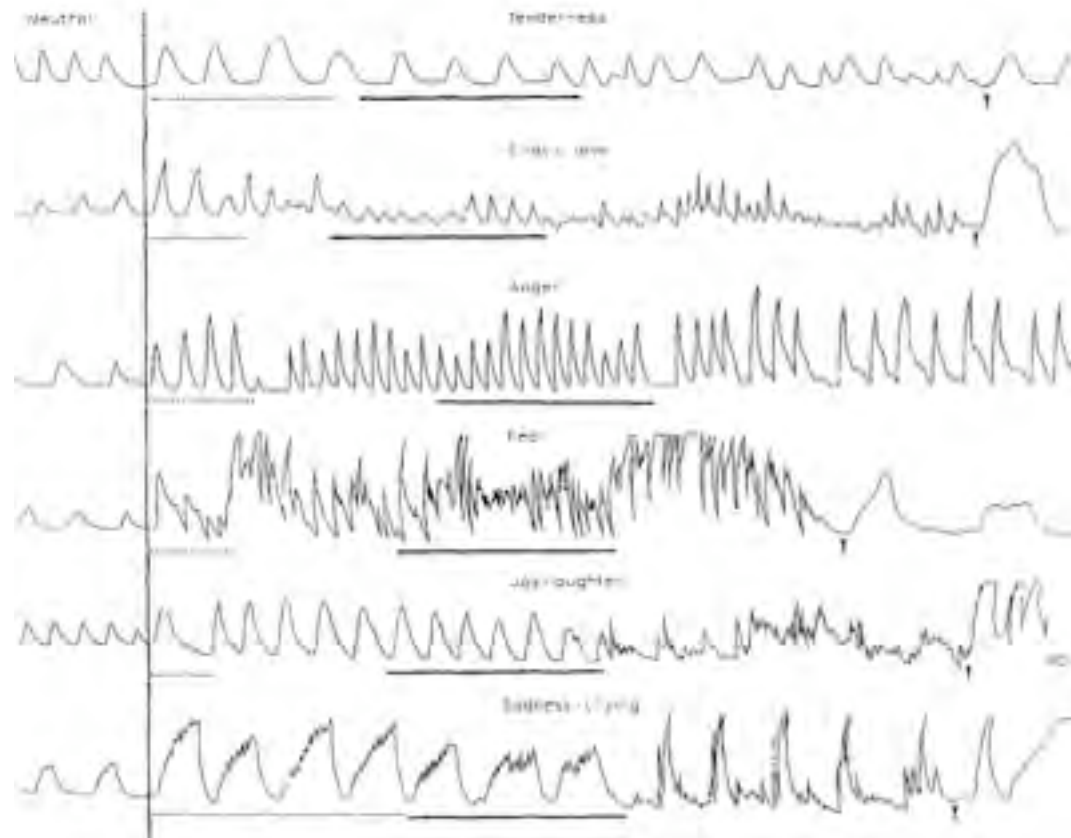
Aktivierung von Emotionen mit Hilfe des Körpers: AlbaEmoting (Bloch, 2006)

- ***Embodiment Pur:*** Empirische Studien zum Thema Emotionsinduktion.
- Mit Hilfe bestimmter körperlicher Aktivitäten können Schauspieler Emotionen aktivieren.
- In diesen Untersuchungen zeigte sich eine besondere Wirkung willkürlich herbeigeführter Atemmuster.

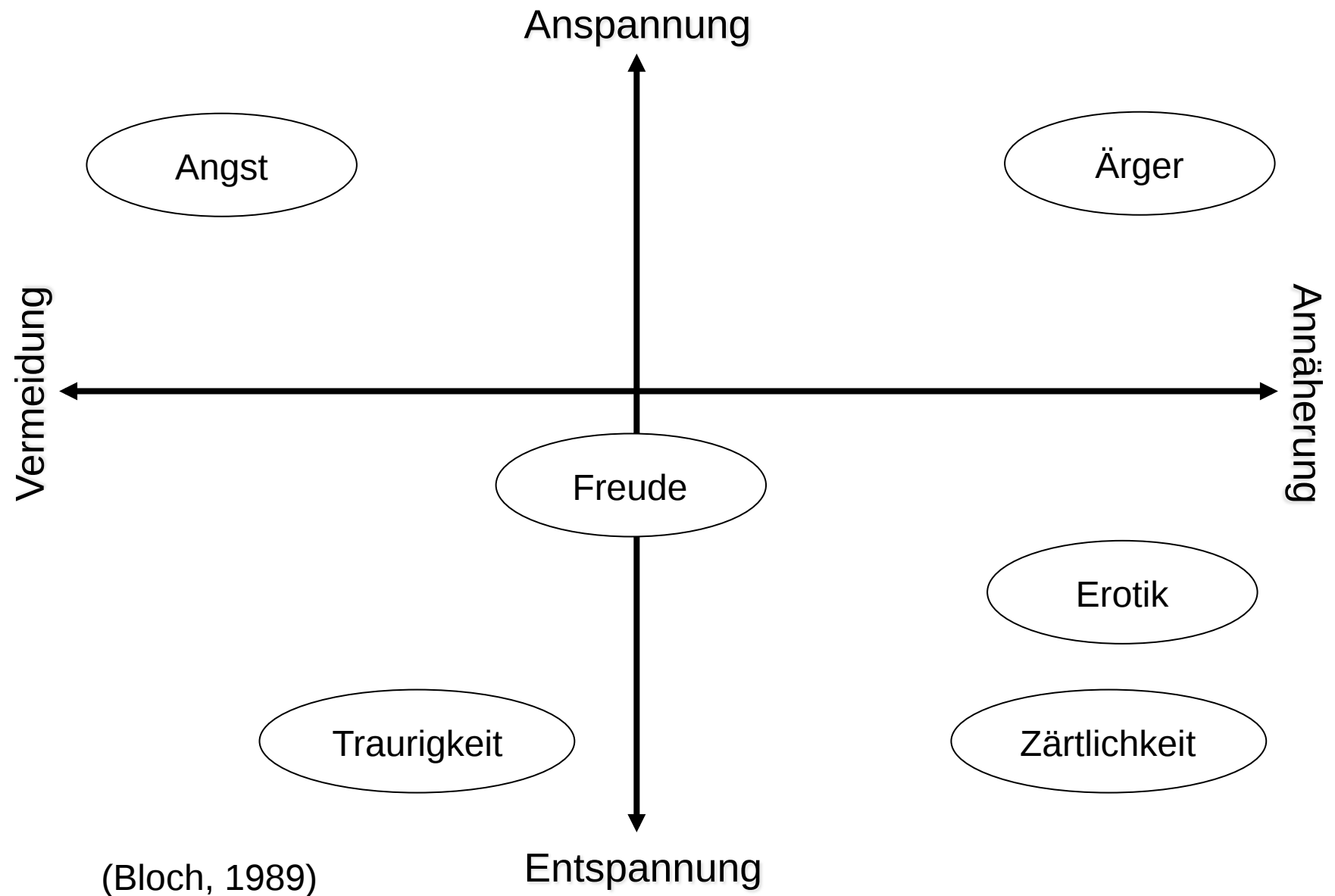


Verschiedene Emotionen unterscheiden sich signifikant in den zugehörigen Atemmustern

(Bloch et al. 1987; Bloch, 1991)



(Boiten 1994; Philippot, 2002)



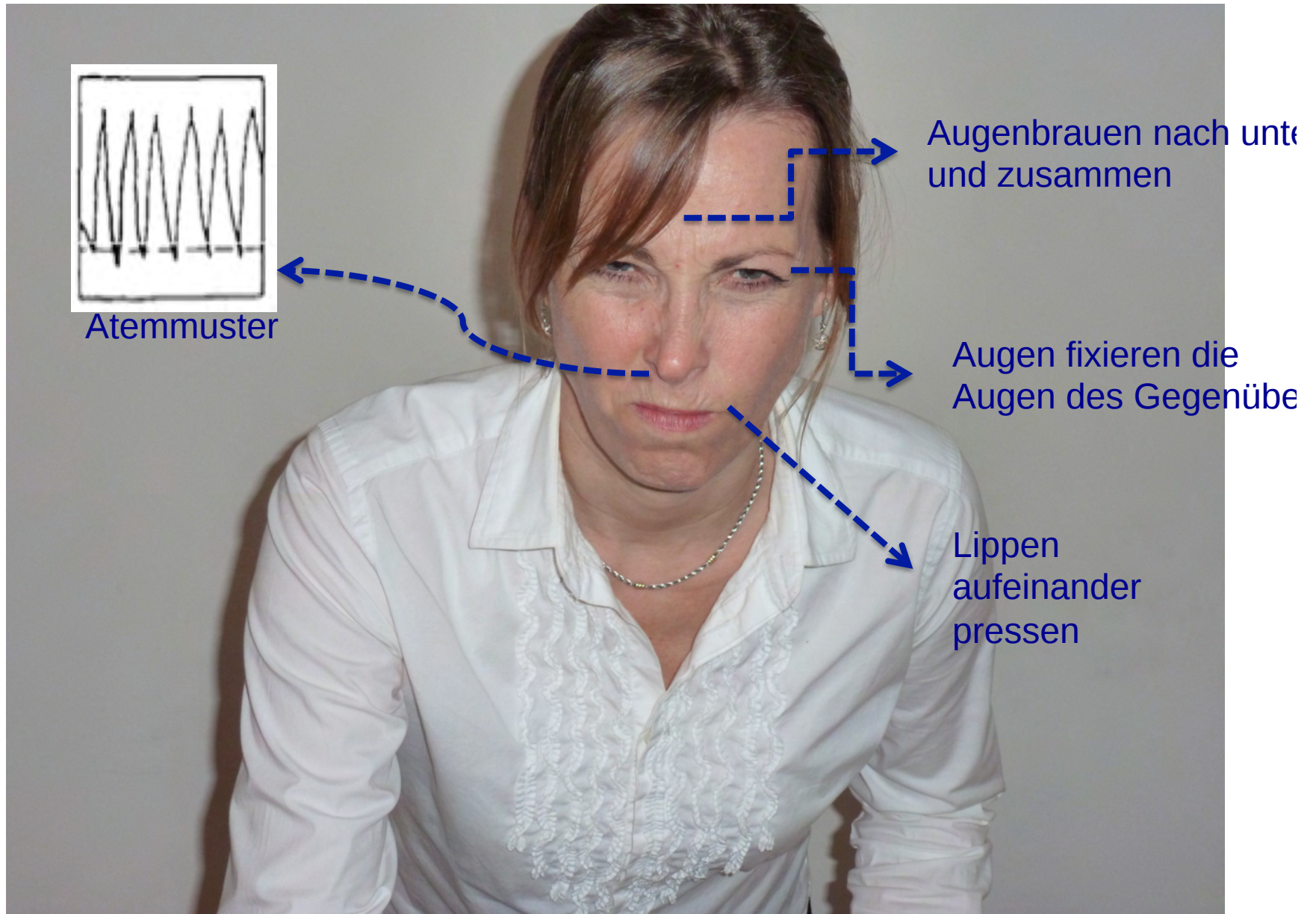
Emotion	Kernthema, Emotionsanlass, Auslöser	Regulationsfunktion für das Selbst	Regulationsfunktion für die Beziehung
Angst	Wahrnehmung von Bedrohung	Identifiziert Bedrohung; fördert Flucht- oder Angriffstendenzen	Signalisiert Unterwerfung; wehrt Angriff ab
Ärger	Person/Institution blockiert Bedürfnisbefriedigung	Bewirkt die Beseitigung von Barrieren und Quellen der Zielfrustration	Warnt vor einem möglichen drohenden Angriff; Aggression
Trauer	Verlust eines wertvollen Objekts; Mangel an Wirksamkeit	Geringe Intensität fördert Empathie; hohe Intensität, Handlungsunfähigkeit	Löst Pflege- und Schutzten- denzen sowie Unterstützung und Empathie aus
Ekel	Zu große Nähe zu aversiven Objekten, Individuen und Substanzen	Abweisen, Herstellen von Distanz zu aversiven Objekten, Individuen und Substanzen	Signalisiert Fehlen von Aufnahmefähigkeit bzw. Ablehnung
Freude	Vitalität, Wohlbefinden, genussvolle Situation, gute Fortschritte bei Zielrealisierung	Signalisiert dem Selbst, die momentanen Aktivitäten fortzuführen, entlastend, befreiend	Fördert soziale Bindung durch Übertragung von positiven Gefühlen
Scham	Eigene Unzulänglichkeit bzgl. eines Wertmaßstabs im Angesicht anderer	Signalisiert Gefahr des sozialen Ausschlusses, führt zu Vermeidungsverhalten	Führt zu Unterwürfigkeit, um sozialen Ausschluss zu verhindern
Schuld	Erkenntnis falschen Handelns und das Gefühl, nicht entkommen zu können	Fördert Versuche zur Wiedergutmachung	Führt zu unterwürfiger Körperhaltung, damit Senkung der Wahrscheinlichkeit eines Angriffs
Stolz	Eigene Kompetenz bzgl. eines Wertmaßstabs im Angesicht anderer	Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls	Führt zur Selbsterhöhung als Zeichen, dass man »groß« ist, und als Appell zur Bewunderung
Zuneigung/ Bindung	Person(en), die wichtig sind und denen man nahe sein will: Partner, Freunde, Kinder, Familienmitglieder	Öffnet sich für das Gegenüber, stärkt Annäherungstendenz	Signalisiert Sympathie, Zuneigung und Wunsch nach größerer Nähe
Sexualität/ Erotik	Erregende Details einer Situation	Fokussiert auf Geschlecht des Gegenübers	Signalisiert Wunsch nach körperlicher Vereinigung

(s. Hauke, 2013)

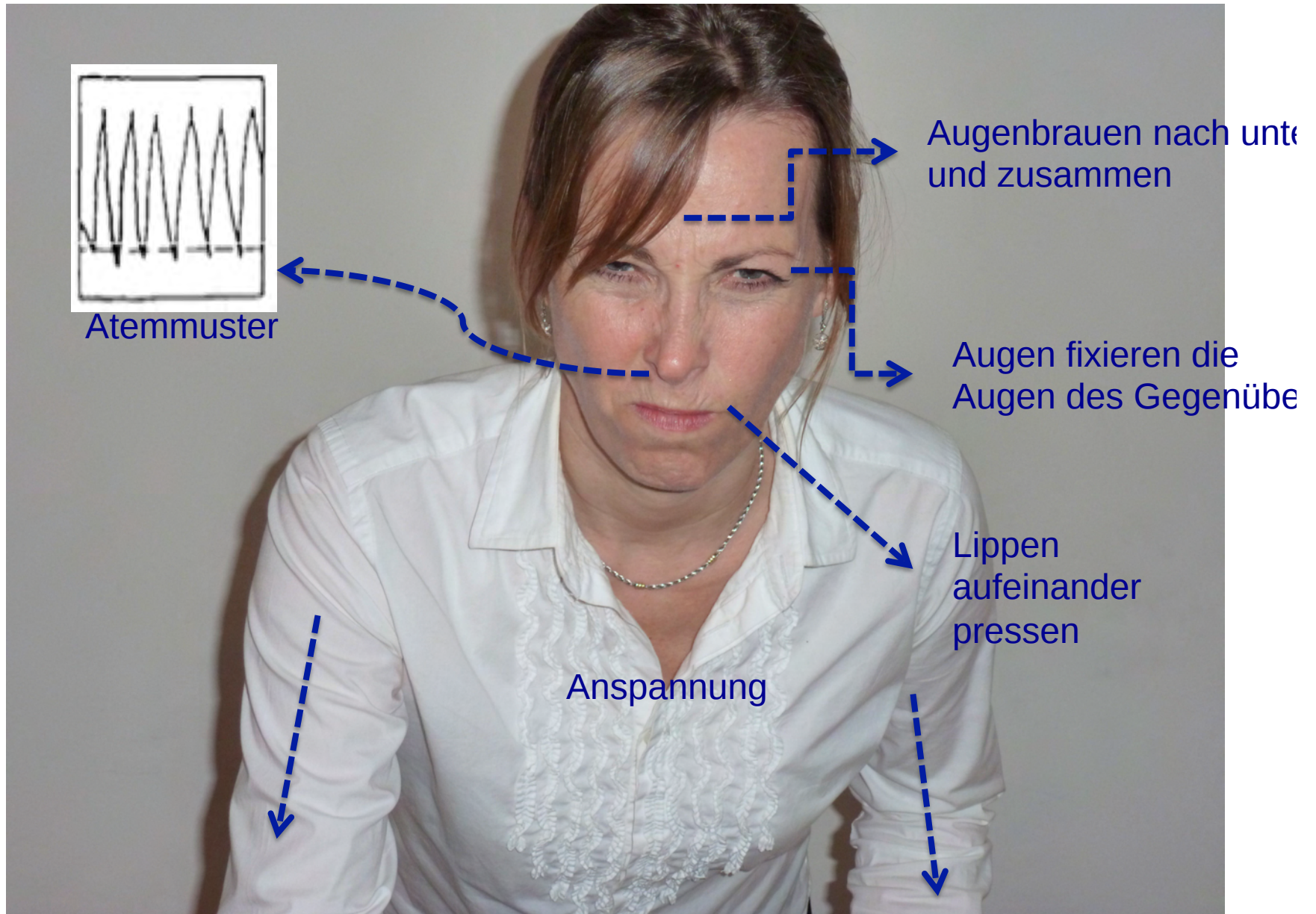
Präzise Einstellung erforderlich



Präzise Einstellung erforderlich



Präzise Einstellung erforderlich



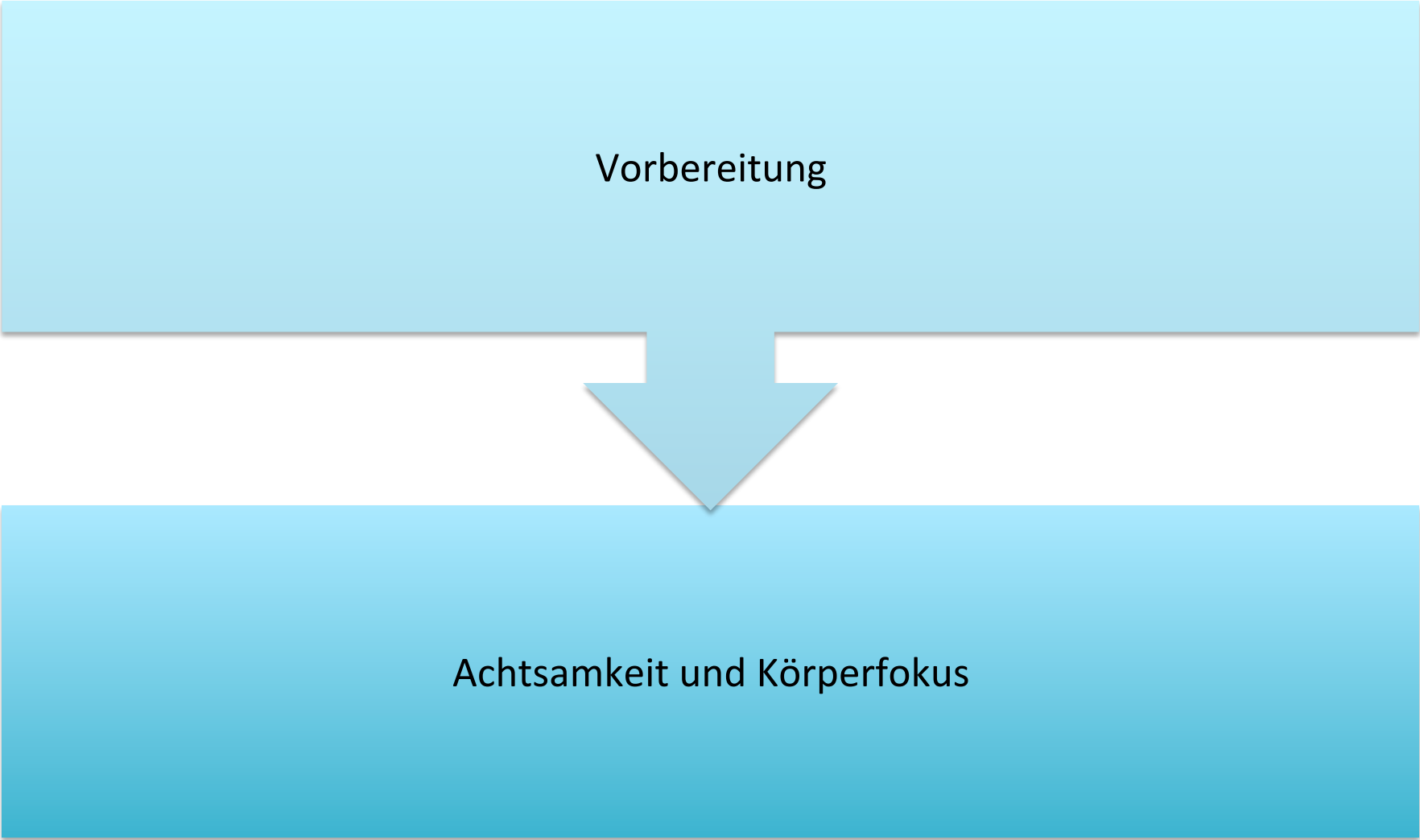
Wie läßt sich das in der Psychotherapie mit Patienten anwenden ?

- Alba Emoting wurde als ein Training für Schauspieler konzipiert
- Für psychotherapeutische Zwecke sind eine Reihe von Anpassungen notwendig,
 1. Perspektive problematischer Emotionsregulation
 2. Arbeitsweise mit Emotionen, die dabei hilft, funktioneller mit Emotionen umzugehen.

7 Schritte der Arbeit mit Emotionen

Vorbereitung

7 Schritte der Arbeit mit Emotionen



```
graph TD; A[Vorbereitung] --> B[Achtsamkeit und Körperfokus];
```

Vorbereitung

Achtsamkeit und Körperfokus

7 Schritte der Arbeit mit Emotionen

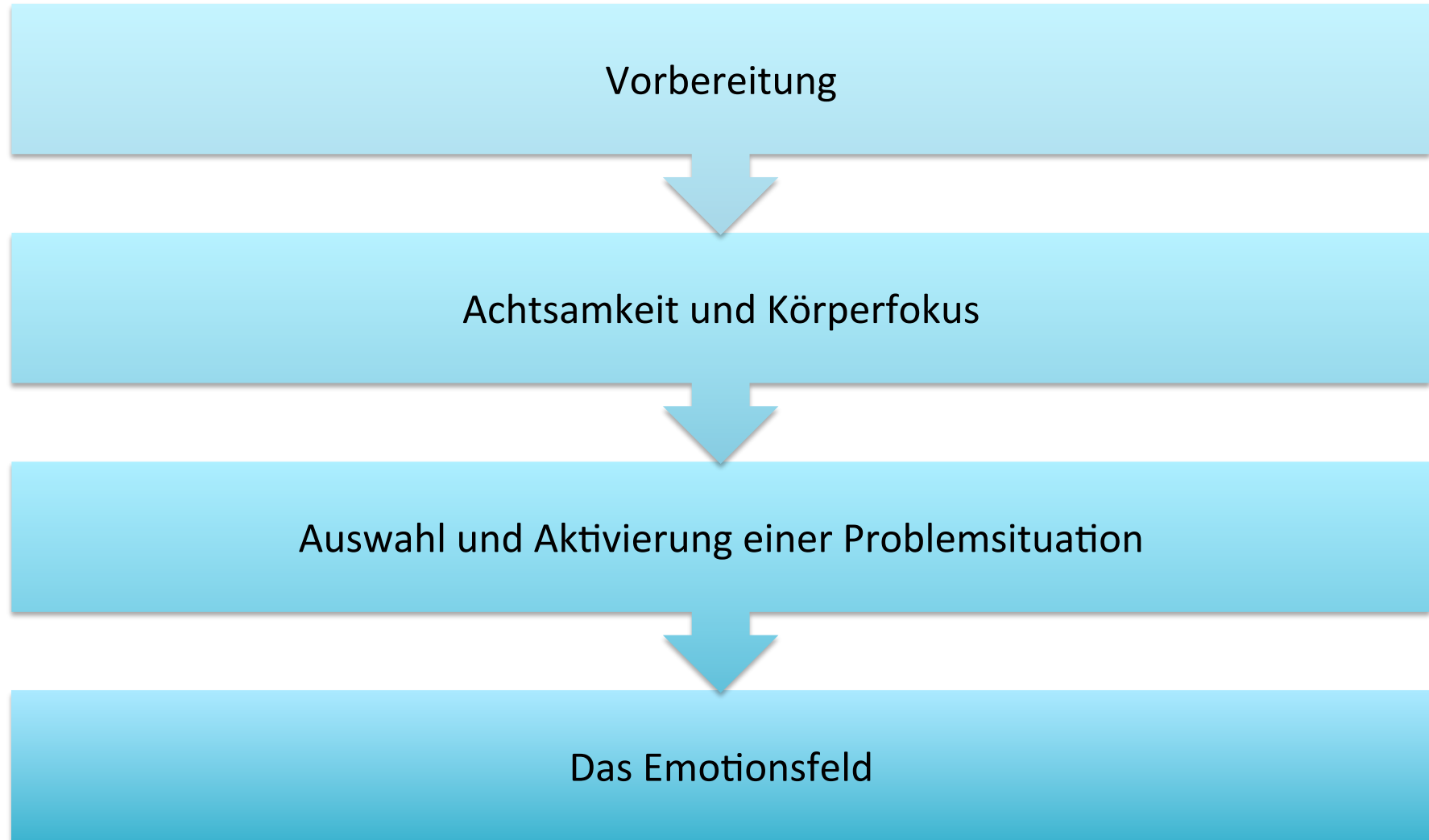
Vorbereitung

```
graph TD; A[Vorbereitung] --> B[Achtsamkeit und Körperfokus]; B --> C[Auswahl und Aktivierung einer Problemsituation];
```

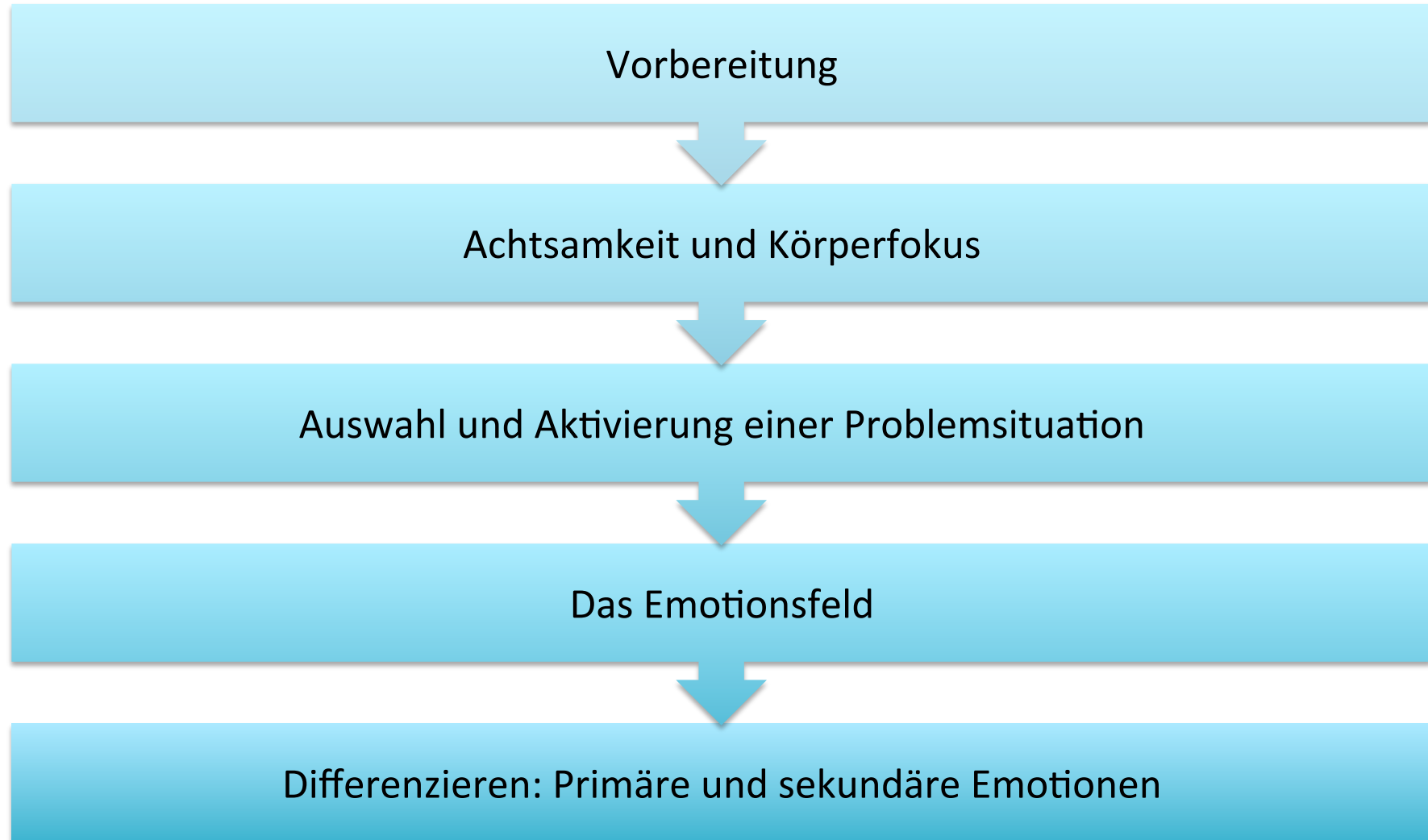
Achtsamkeit und Körperfokus

Auswahl und Aktivierung einer Problemsituation

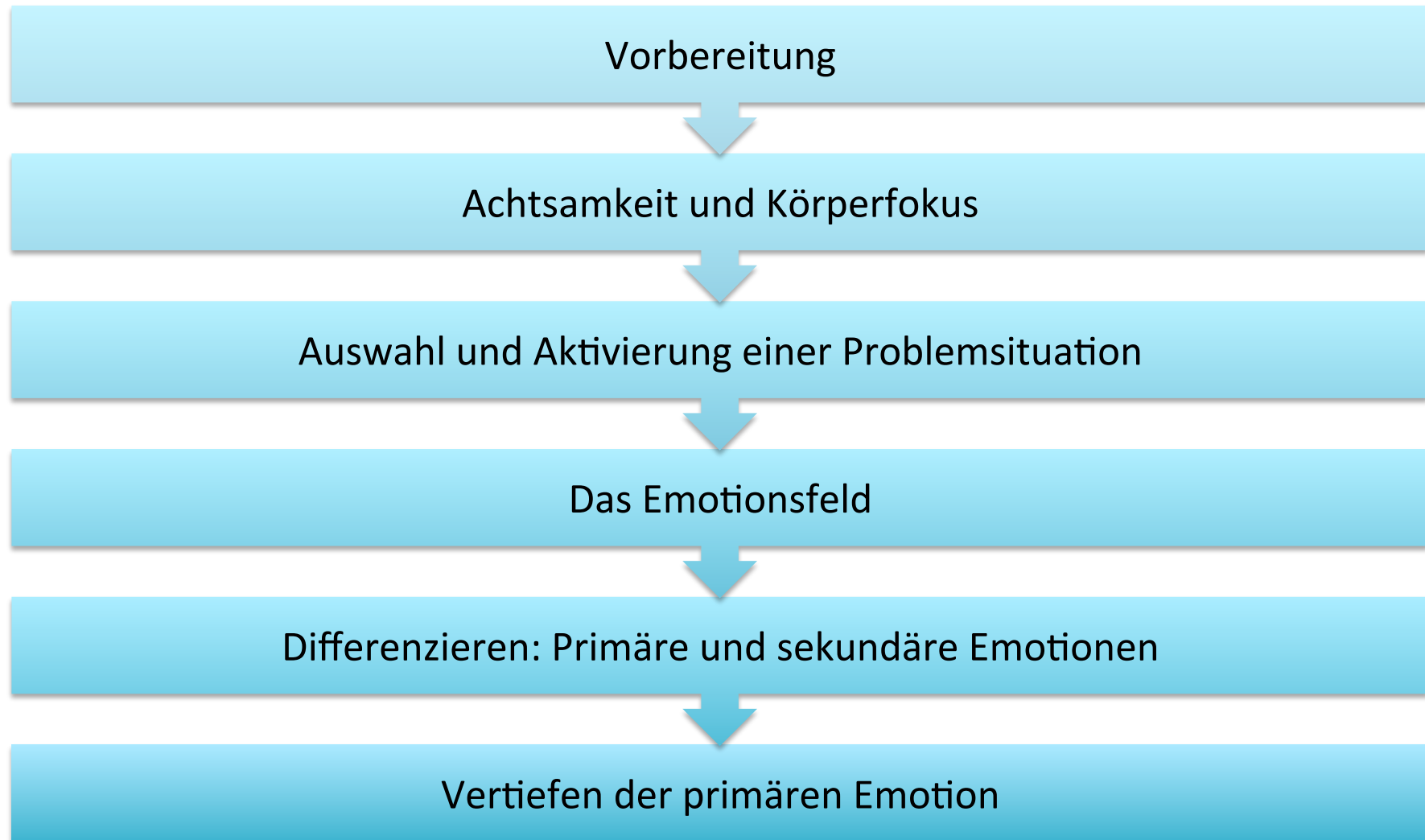
7 Schritte der Arbeit mit Emotionen



7 Schritte der Arbeit mit Emotionen



7 Schritte der Arbeit mit Emotionen



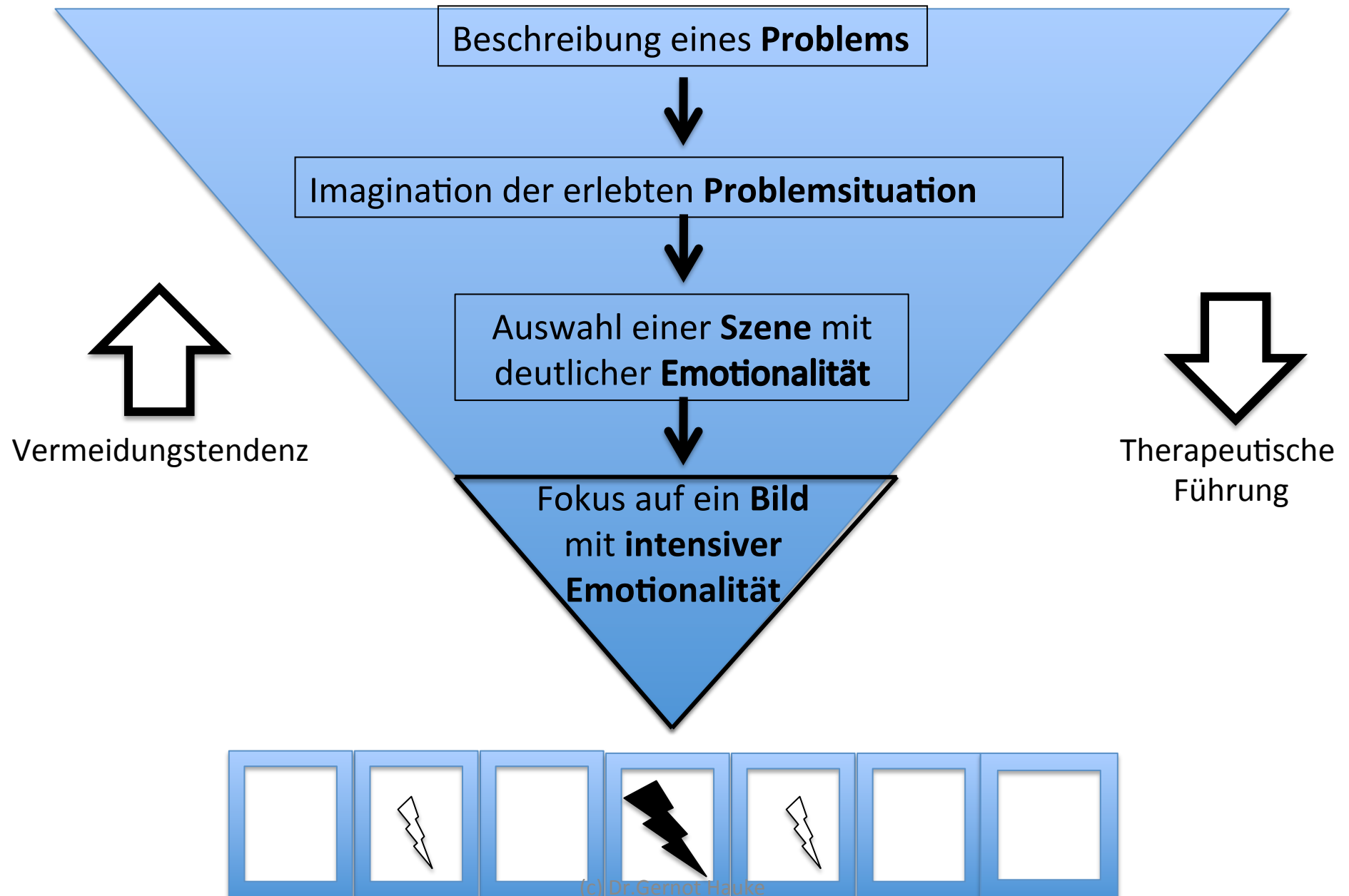
7 Schritte der Arbeit mit Emotionen



Schritt 1: Achtsamkeit und Körperfokus

- Regelmäßige Übungen „Achtsames Atmen“
 - Bodyscan
 - Variation von Körperhaltung, von Bewegungen, der Atmung, Beobachten und Beschreiben resultierender Körperempfindungen
 - Verhaltensanalytisches Tagebuch
-
- Achtsamkeit 1: Basis
 - Achtsamkeit 2: Dock für Atem finden ... Atem beobachten im Gehen... Gefühl für Atem bekommen: Z.B. starker Strom oder Rieseln ...
 - Dann: Mund aufeinander pressen, Brauen zusammen ziehen und scharf durch die Nase ein- und ausatmen ... (ca. 1 Minute)
 - Was ändert sich im Körper (Bodyscan im Stehen)?
 - Gefühl?

Schritt 2: Auswahl und Aktivierung einer Problemsituation



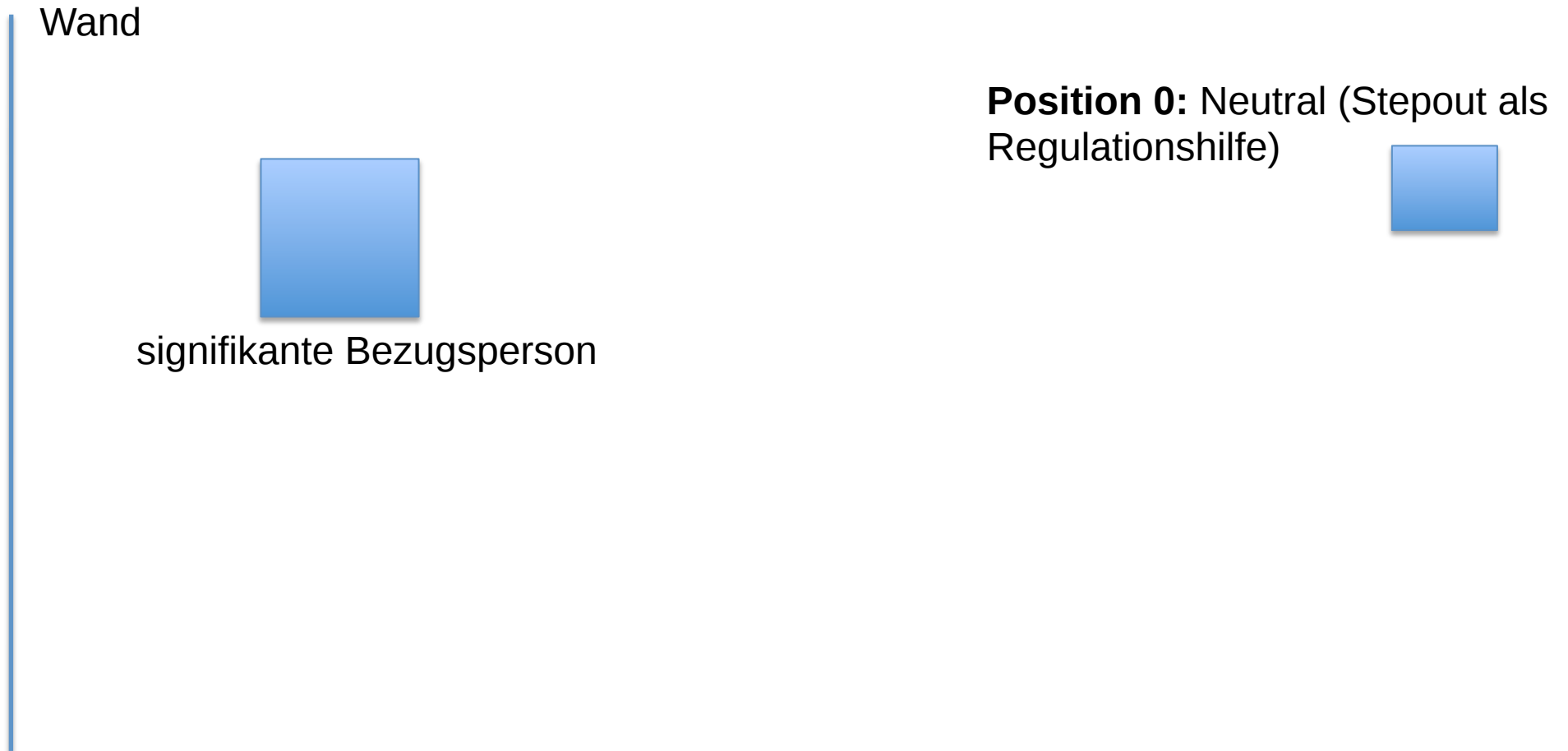
Schritt 3: Das Emotionale Feld

Wand

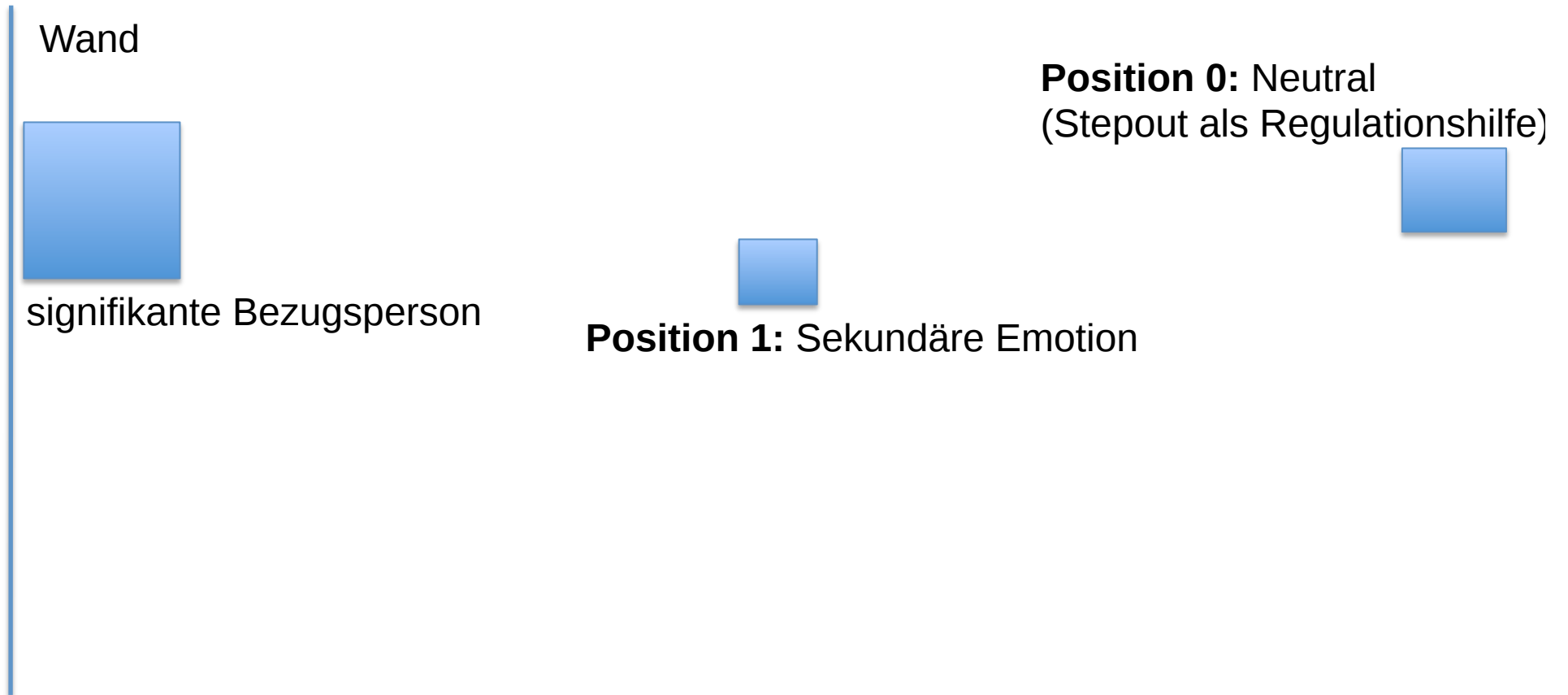


signifikante Bezugsperson(en)

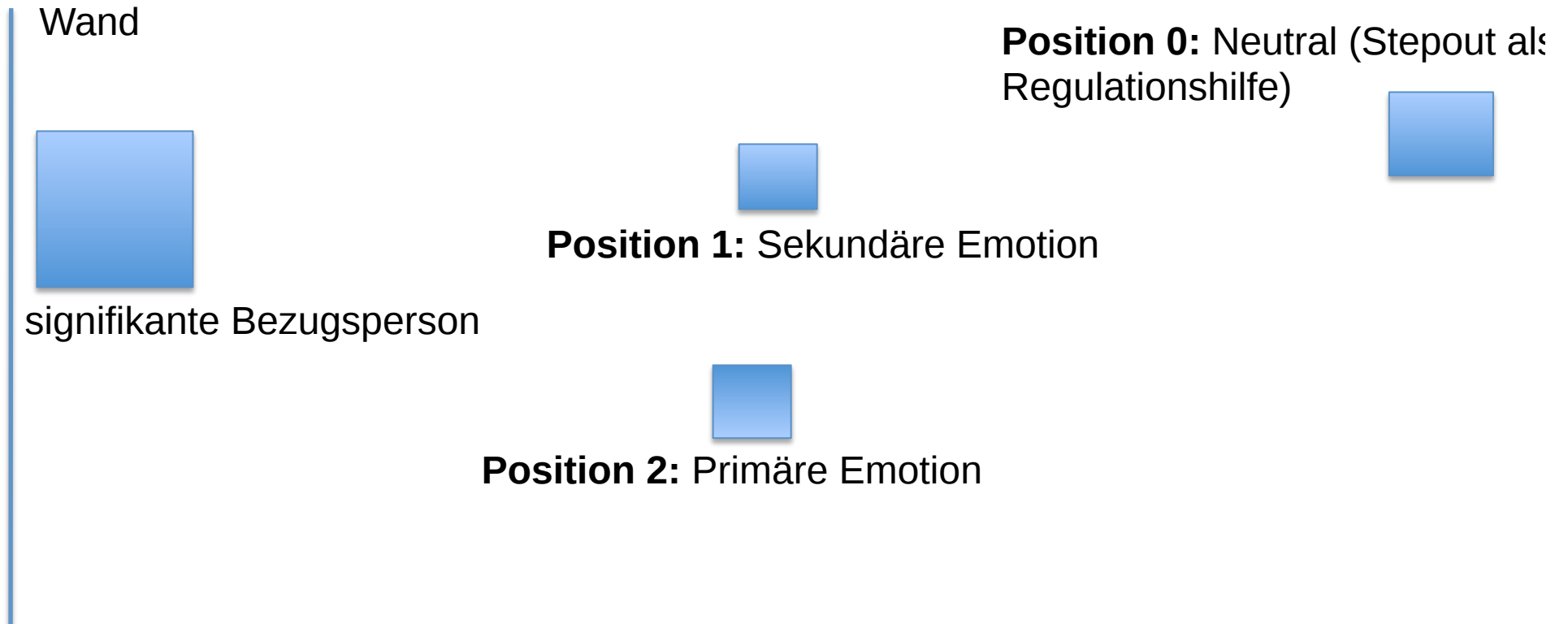
Schritt 3: Das Emotionale Feld



Schritt 3: Das Emotionale Feld



Schritt 3: Das Emotionale Feld



Schritt 3: Das Emotionale Feld

Wand



signifikante Bezugsperson



Position 0: Neutral (Stepout als Regulationshilfe)



Position 1: Sekundäre Emotion

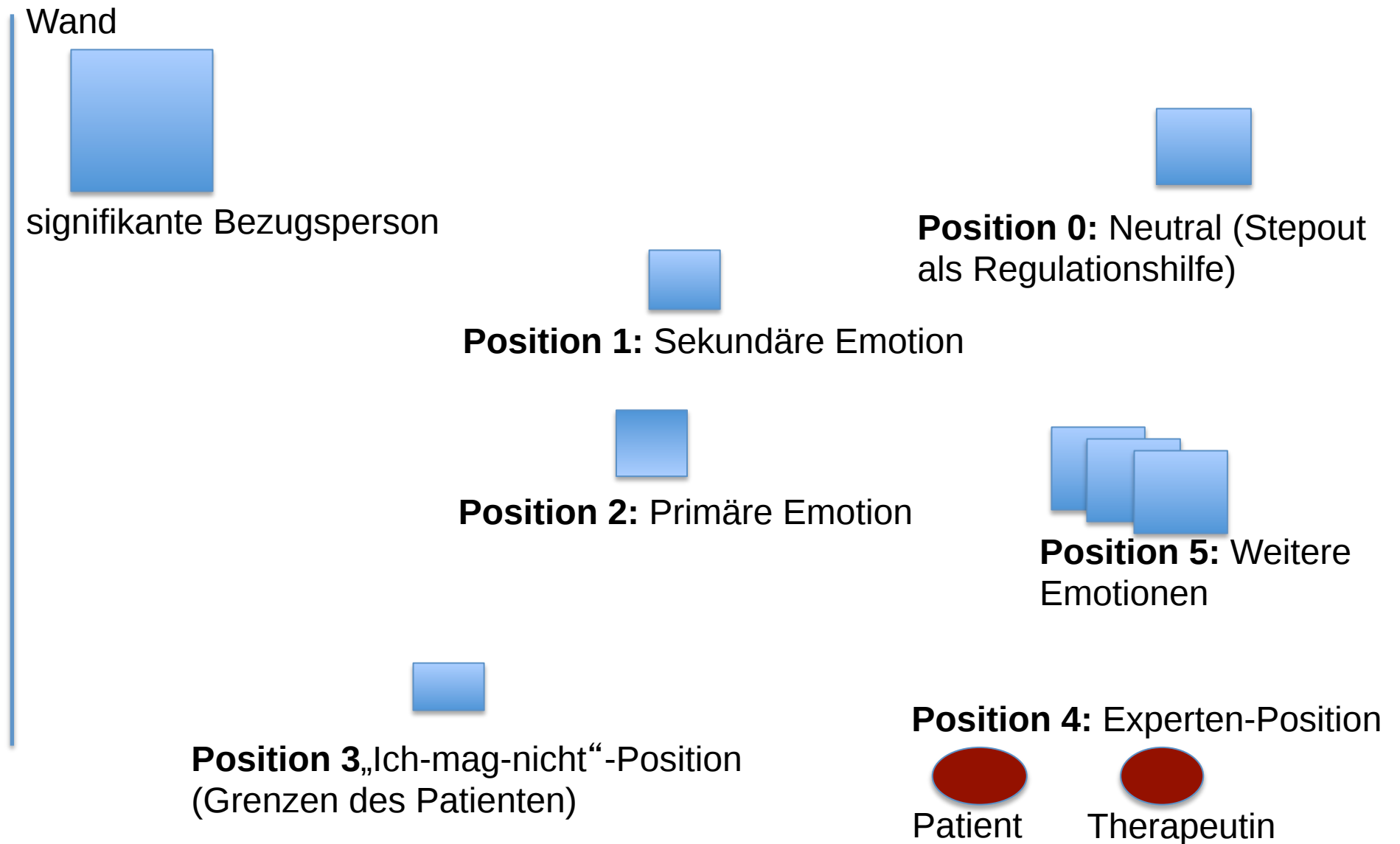


Position 2: Primäre Emotion



Position 3: „Ich-mag-nicht“-Position
(Grenzen des Patienten)

Schritt 3: Das Emotionale Feld



Schritt 4: Differenzieren primärer und sekundärer Emotionen

- Ausgangslage: Pat. hat die Bedeutung der verschiedenen Positionen im Feld genau verstanden und hat mindestens eine Emotion benannt. Reflexion in der Expertenposition.
- In der Expertenposition: „Wollen Sie nun noch ein Stück weiter gehen?“
- Bitte nehmen Sie die Position der Emotion ein, die als erstes aufgetaucht ist ...
- Sanftes Anleiten des entsprechenden Musters ...
- Durchführung für etwa 60 Sekunden ...
- Lenken der Aufmerksamkeit auf den Körper des Pat.
- Typischerweise kann jetzt die primäre Emotion benannt werden ...
- ... manchmal tauchen weitere Emotionen auf ...
- Sämtliche Emotionen werden auf Zettel notiert, die der Pat. im Raum auslegt.

auslösende Situation: Konfrontation mit Unpünktlichkeit und schlampiger Arbeit der Angestellten

primäre Emotion: Ärger, Wut

primärer (verbotener) Impuls:
Anschreien, Angestellte entlassen

Antizipation der Folgen: Allein dastehen, untergehen, Insolvenz

sekundäres gegensteuerndes Gefühl: Angst, Panik

beobachtbares Verhalten: Contenance und freundliche Haltung bewahren,

Symptombildung: Angst, Depression

Schritt 5: Vertiefen der primären Emotion

- In der Expertenposition wird eine Reaktionskette erstellt.
- **Primäre Emotion:** Was ist das erste Gefühl, das aufblitzt? Was ist es, wenn ich es mir jetzt erlaube, zu empfinden?
- **Primärer Impuls:** Welcher Impuls entsteht, wenn ich dieses erste Gefühl zulassen würde -was möchte ich am liebsten tun?
- **Antizipation der Folgen:** Was sind die Folgen für mich und die Beziehungen in der Situation, wenn ich diesen Impuls zulassen würde?
- **Sekundäre Emotion (gegensteuerndes Gefühl):** Welches Gefühl entsteht dann tatsächlich und wie wirkt es sich auf mich aus?
- **Beobachtbares Verhalten:** Welches Verhalten zeige ich nach außen? Welches Signal sende ich damit an die Beteiligten?
- **Symptombildung:** Welche Symptome zeigen sich bei mir? Welche Wirkung haben sie auf mich? Wie reagieren die anderen?
- Pat. entscheidet sich nun, ob er die primäre Emotion vertiefen möchte.
- Er begibt sich zur Position der primären Emotion (Position 4 -> Position 2)
- Th macht das entsprechende Effektormuster vor; Pat. soll anfangs mit geringer Intensität imitieren ...
- Nach Abschluss der Übung wird die Neutralposition (0) aufgesucht.
- Der Prozess wird in der Expertenposition reflektiert.
- Ziel ist, dass Pat. durch Stepout eine Regulationserfahrung erlebt.

Schritt 6: Umgang mit weiteren Emotionen im Feld

- Beispiel: neben Ärger als primärem und Angst als sekundärem Gefühl können auch noch Traurigkeit und Zärtlichkeit auftauchen.
- Aufgrund der unterschiedlichen Erregungsgrade und Handlungsimpulse, die sich nun im Feld abbilden wird **die Gesamtsituation** der ausgewählten Situation deutlicher.
- Die unterschiedlichen Richtungen entsprechender Handlungsimpulse machen oft eine lähmende Problemlösungs- und Handlungsunfähigkeit verständlich.
- Besetzen der jeweiligen Positionen im Feld und Darstellen des jeweiligen Effektormusters.
- Danach jeweils: (1) Position 0: Stepout und (2) Reflexion und Validieren in der Expertenposition

Schritt 7: Emotional Mastery

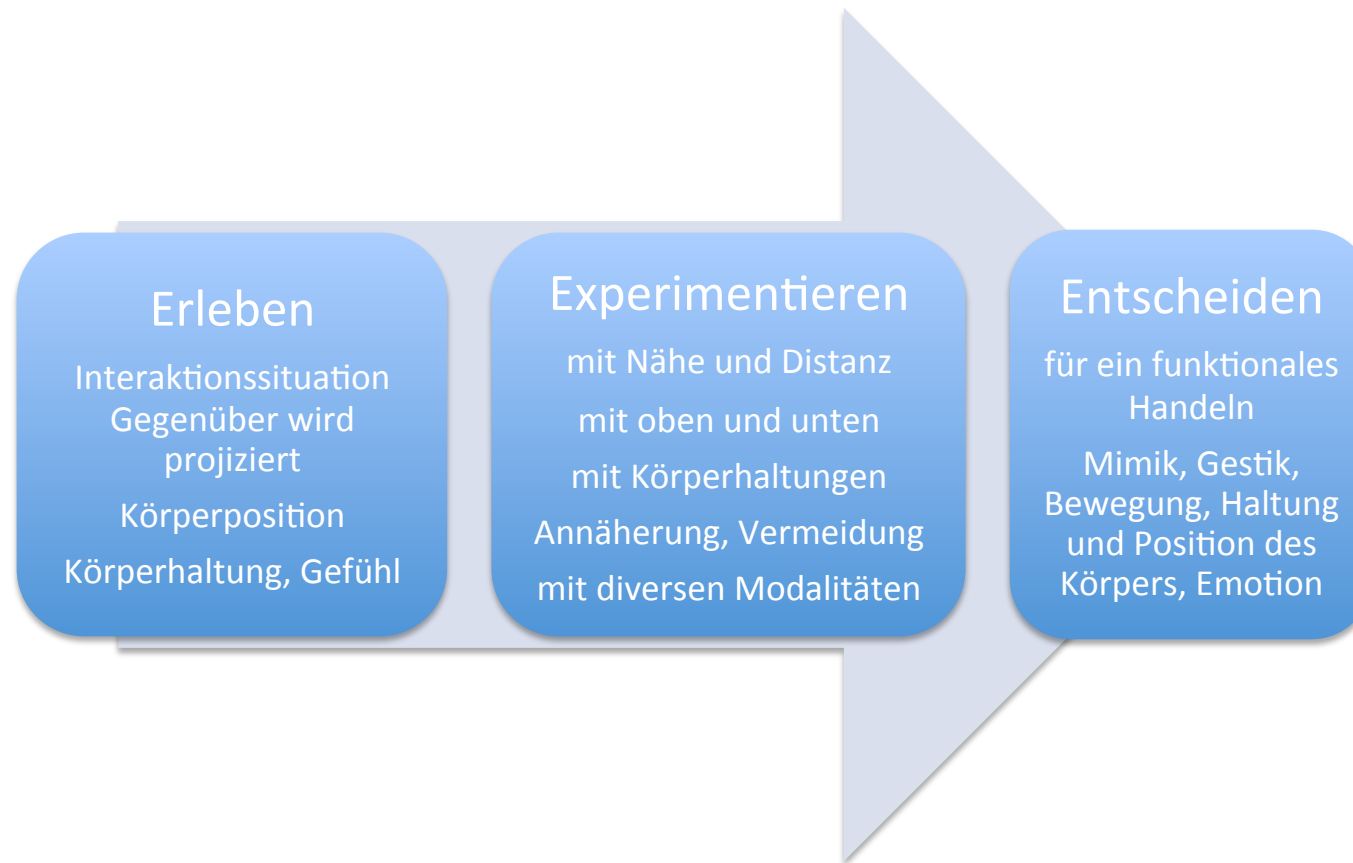
- Stärkerer Fokus wieder auf die „äußere“ Problemsituation.
- Emotionen nutzen, um hier Ziele zu erreichen.
- Emotionen des Feldes werden mit Themen verbunden:

Emotion	Ziele
Ärger, Wut (Position 2: primäre Emotion)	Die Intensität des Ärgers steuern, um einer Forderung angemessenen Nachdruck zu verleihen.
Angst (Position 3: sekundäre Emotion)	Angst annehmen und aushalten lernen, bis sie in ihrer Intensität nachlässt.
Zärtlichkeit (Position 6)	Nach Klärung des ärgerbezogenen Themas Zeigen dieser <u>beziehungsstärkenden</u> Emotion: „Neben meinen Ärger fühle ich mich auch zu dir hingezogen“.
Trauer (Position 6)	Zeigen der Trauer und Ansprechen des Verlustes: „Diese Problemsituation hat Distanz zwischen uns geschaffen.“

Emotional Mastery

- Blick in die Tabelle
- Frage: Womit wollen Sie beginnen?
- Die Emotion wird dargestellt (Körperhaltung, Pattern, etc.).
- Dann: Was will ihr Körper machen. Was wollen Sie tun? Was könnte ihr Ziel in der Problemsituation sein?
- Ziel: Haltungsziel erarbeiten, dann Handlungsziel (3 Kriterien). Wertekorridor.
- Abschluß: Blick auf bisheriges Verhalten. Wie ist die neue Richtung?

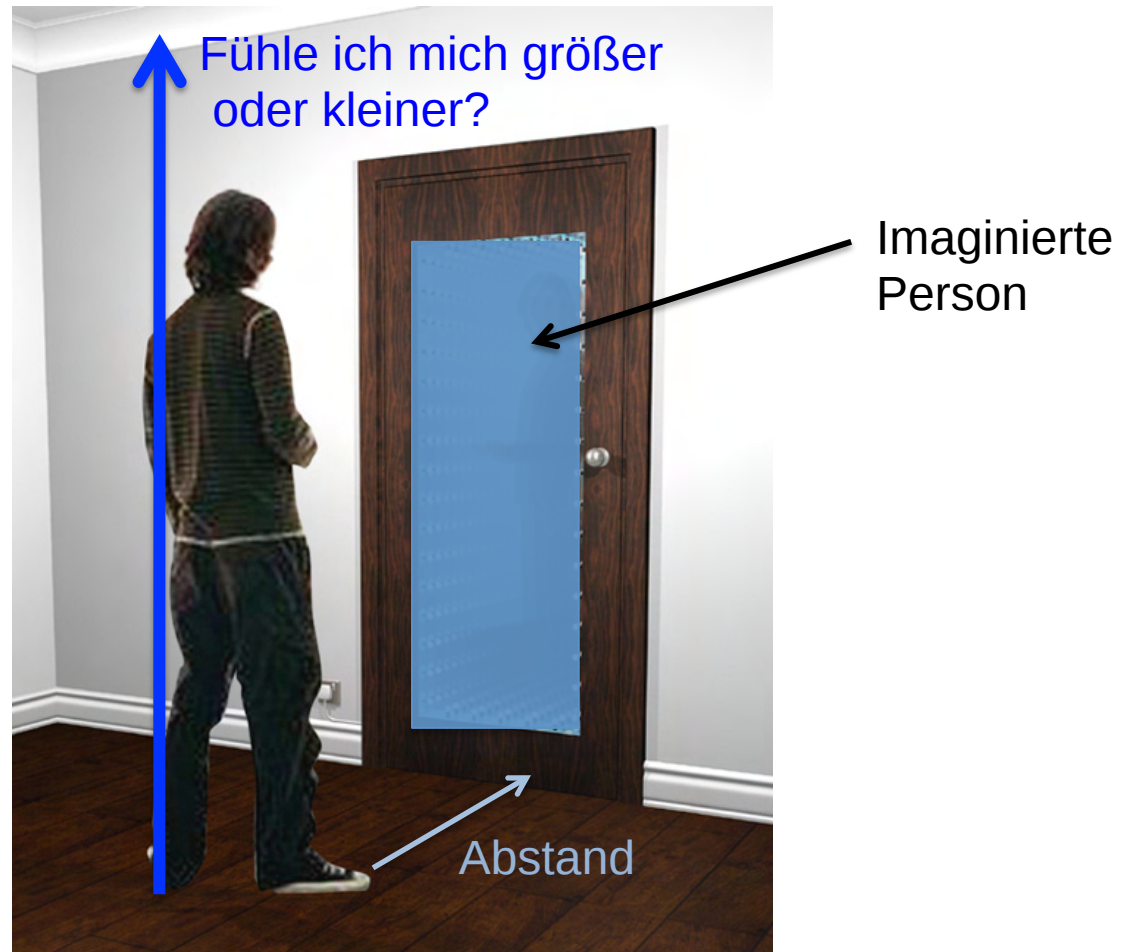
Phasen des Emotional Mastery



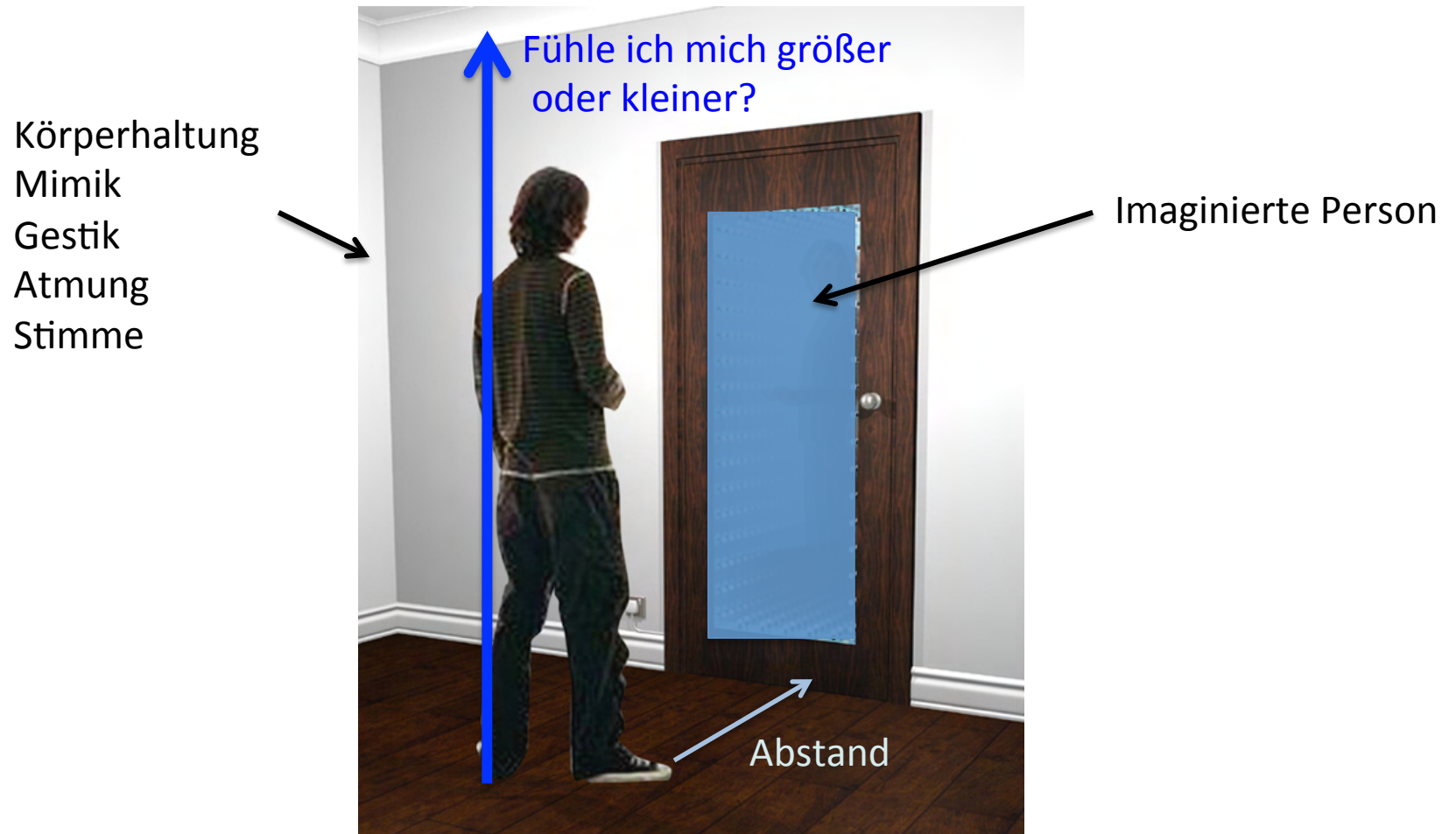
Emotion in der Interaktion



Emotion in der Interaktion



Nachstellen der Interaktion



Oben:

Machtvoll, psychisch
groß
große Attraktivität
Göttlichkeit, Heiligkeit
Positive Stimmung
hohe Qualität
Gutes
hohe Moral

Unten:

Machtlos, psychisch
klein
geringe Attraktivität
Unwürdiges
Negative Stimmung
geringe Qualität,
Schlechtes
niedrige Moral

Wirkungsvolle Parameter fürs Emotionscoaching

Hinten:

Vergangenheit



Vorne:
Zukunft

geringer Abstand, nahe: Erfolg, positive Erinnerungen, Intimität

großer Abstand, entfernt: Misserfolg, negative Erinnerungen, emotionale Distanz

Große Ausdehnung in alle Richtungen, Expansion: mehr Selbstverwirklichung, mehr Selbstau

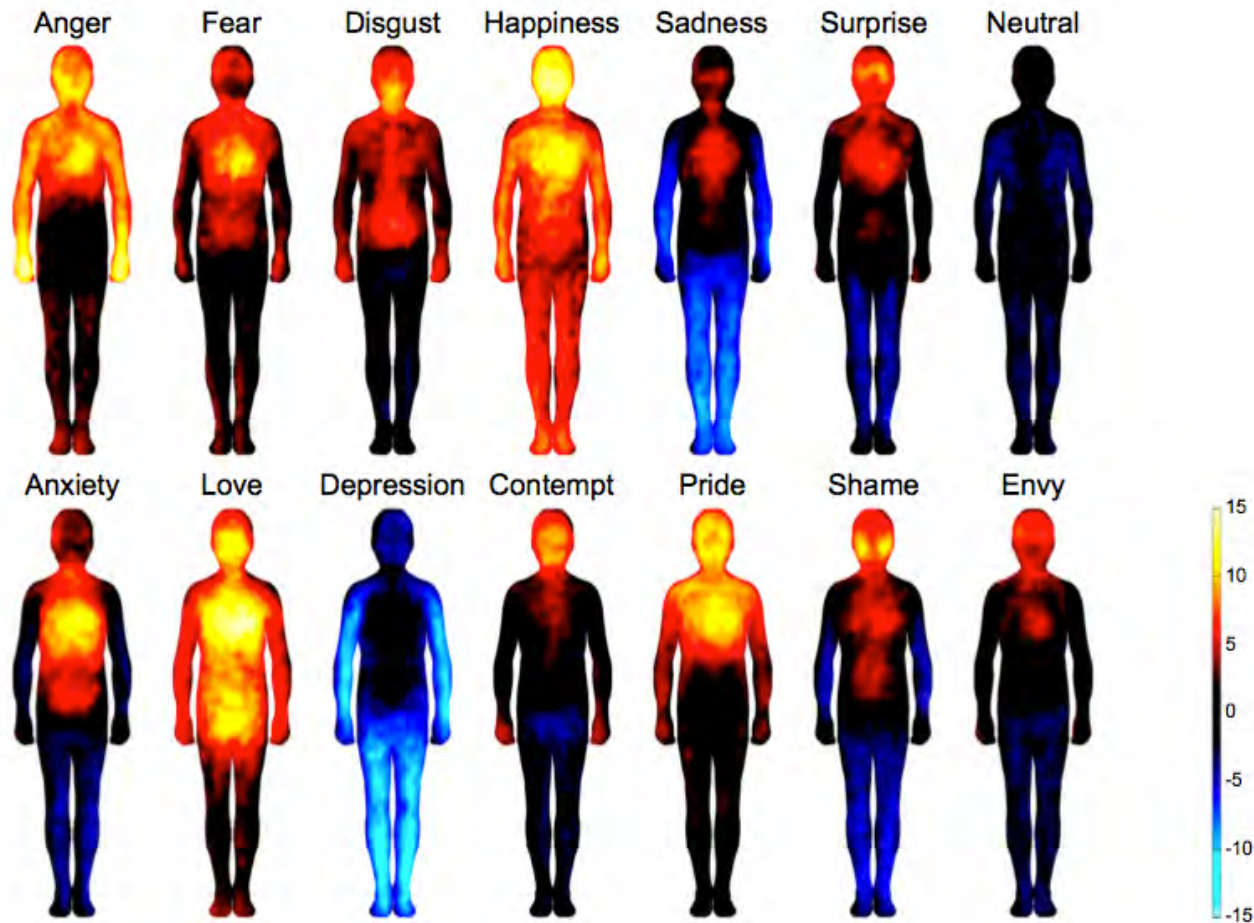
Geringe Ausdehnung in alle Richtungen, Schrumpfung: geringere Selbstverwirklichung bis hin
unsichtbar

(c) Dr.Gernot Hauke

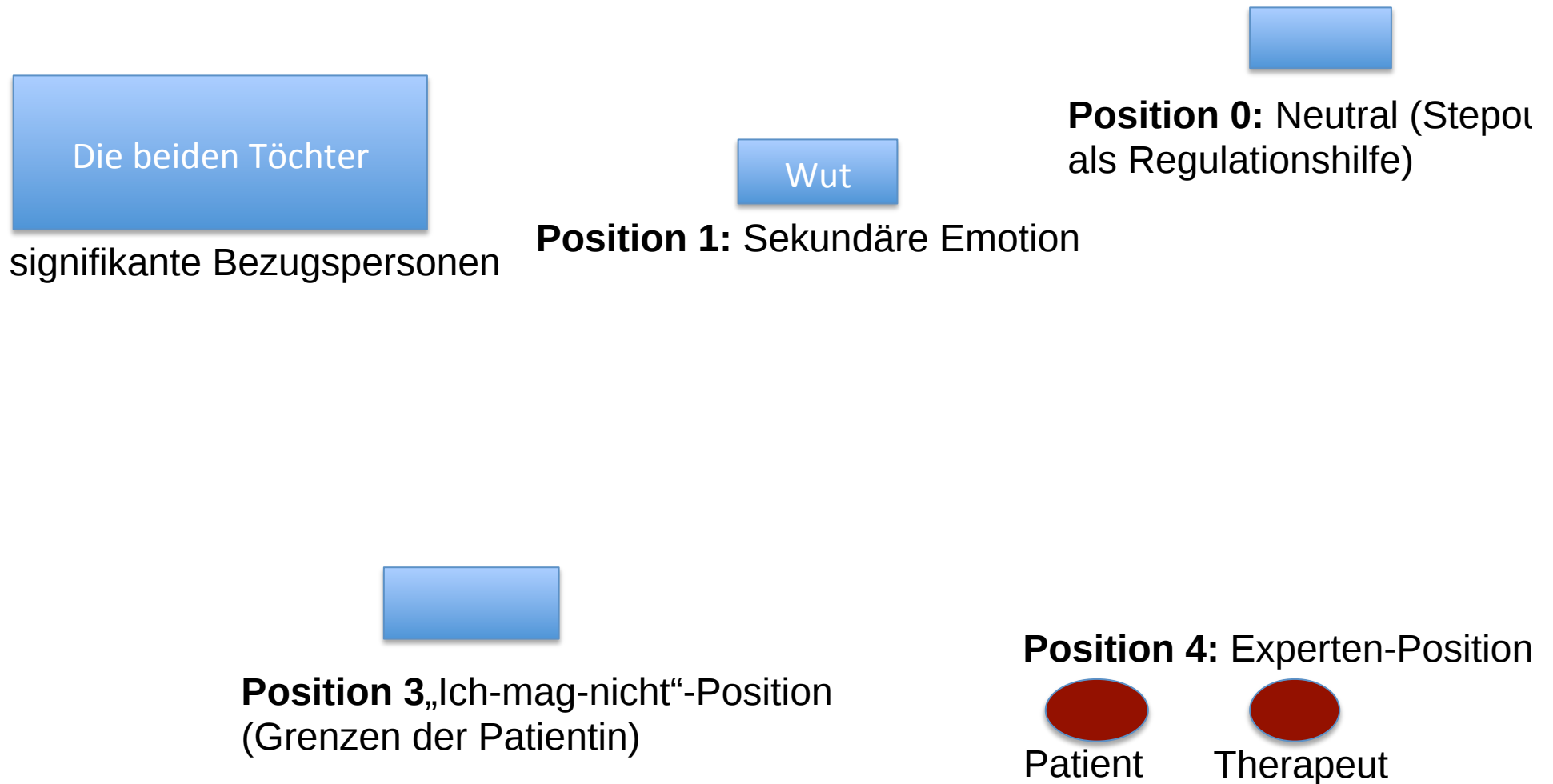
Fall: Patientin K. 45 Jahre

- Mathematikerin und Betriebswirtin, Leitungsebene unter Vorstand
- Partner hat 10 Jahre gebraucht, um das juristische Staatsexamen zu schaffen,
- hat sich überwiegend um die Töchter gekümmert.
- Nach ca. 20 Jahren Ehescheidung, da der Partner eine andere Frau kennen gelernt hatte.
- Die beiden Töchter wollen nun beim Vater leben.

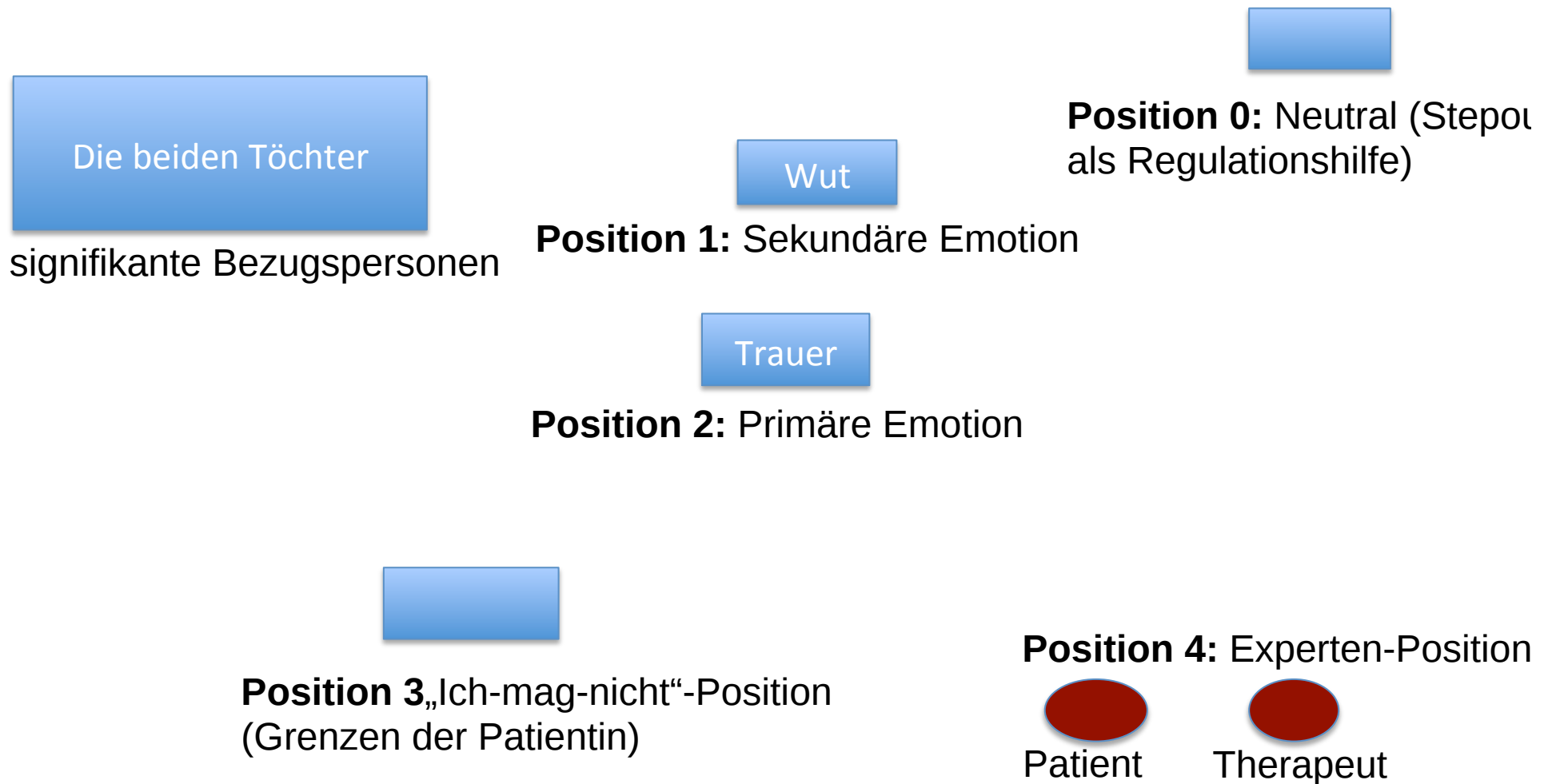
Selbstbeobachtung in Achtsamkeit



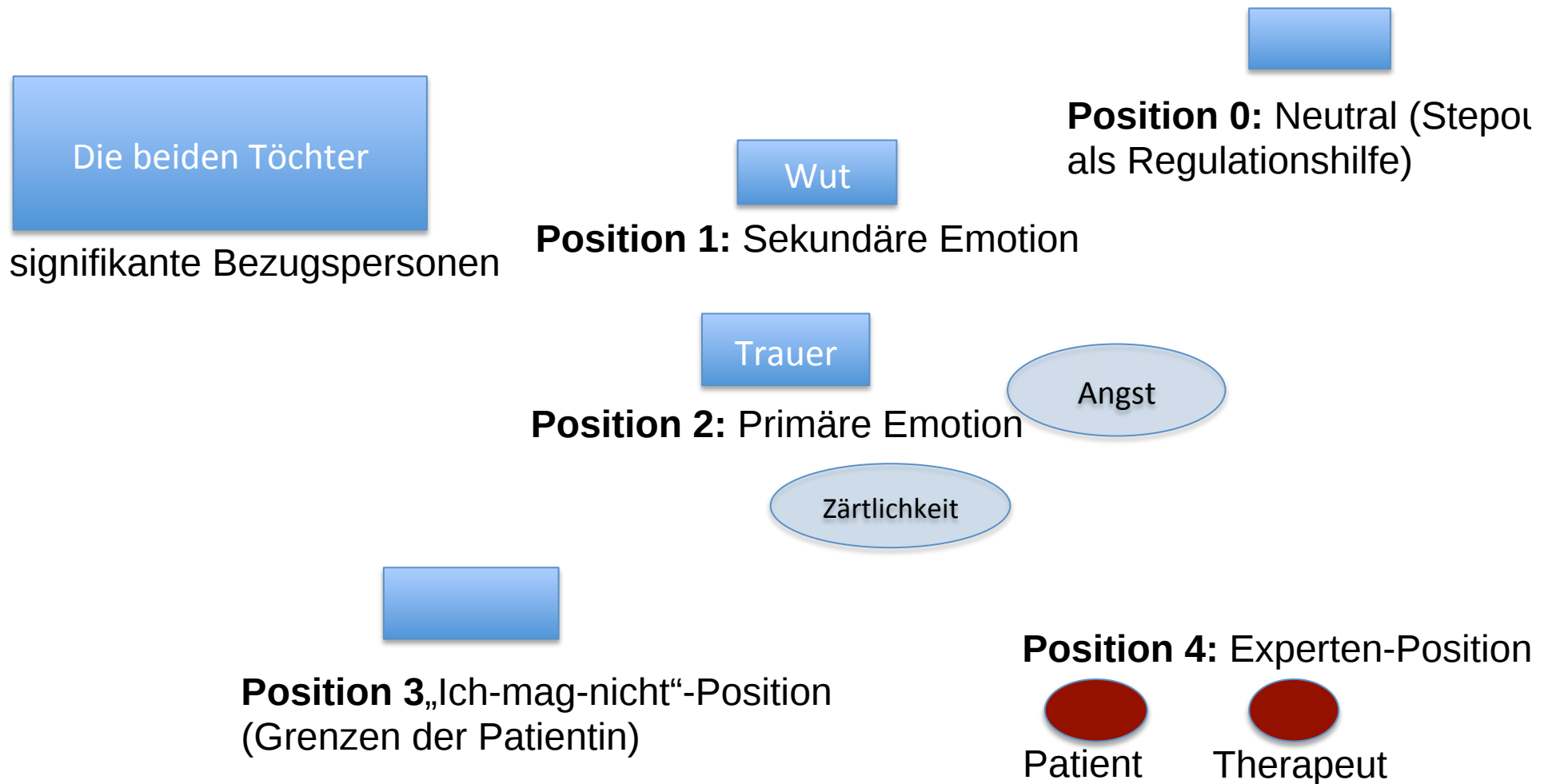
Das Emotionsfeld



Das Emotionsfeld



Das Emotionsfeld



Auslösende Situation:

Letztes Gespräch mit den Töchtern, die sich verabschieden wollen, um dann beim Vater zu leben

primäre Emotion: Trauer, Verzweiflung, Hilflosigkeit

primärer (verbotener) Impuls: hemmungslos weinen, kollabieren

Antizipation der Folgen: sich klein fühlen, handlungsunfähig sein

sekundäres gegensteuerndes Gefühl: Ärger, Wut

beobachtbares Verhalten: Schimpfen, Fordern

Symptombildung:

Anspannung, Schlaflosigkeit, Getriebensein, Depression

Position „Sekundäre Emotion“: Ärger



(c)

Position „Ich mag nicht“



Position „Primäre Emotion“: Trauer



(c) Gernot Hauke & Mirta Dall'Occhio

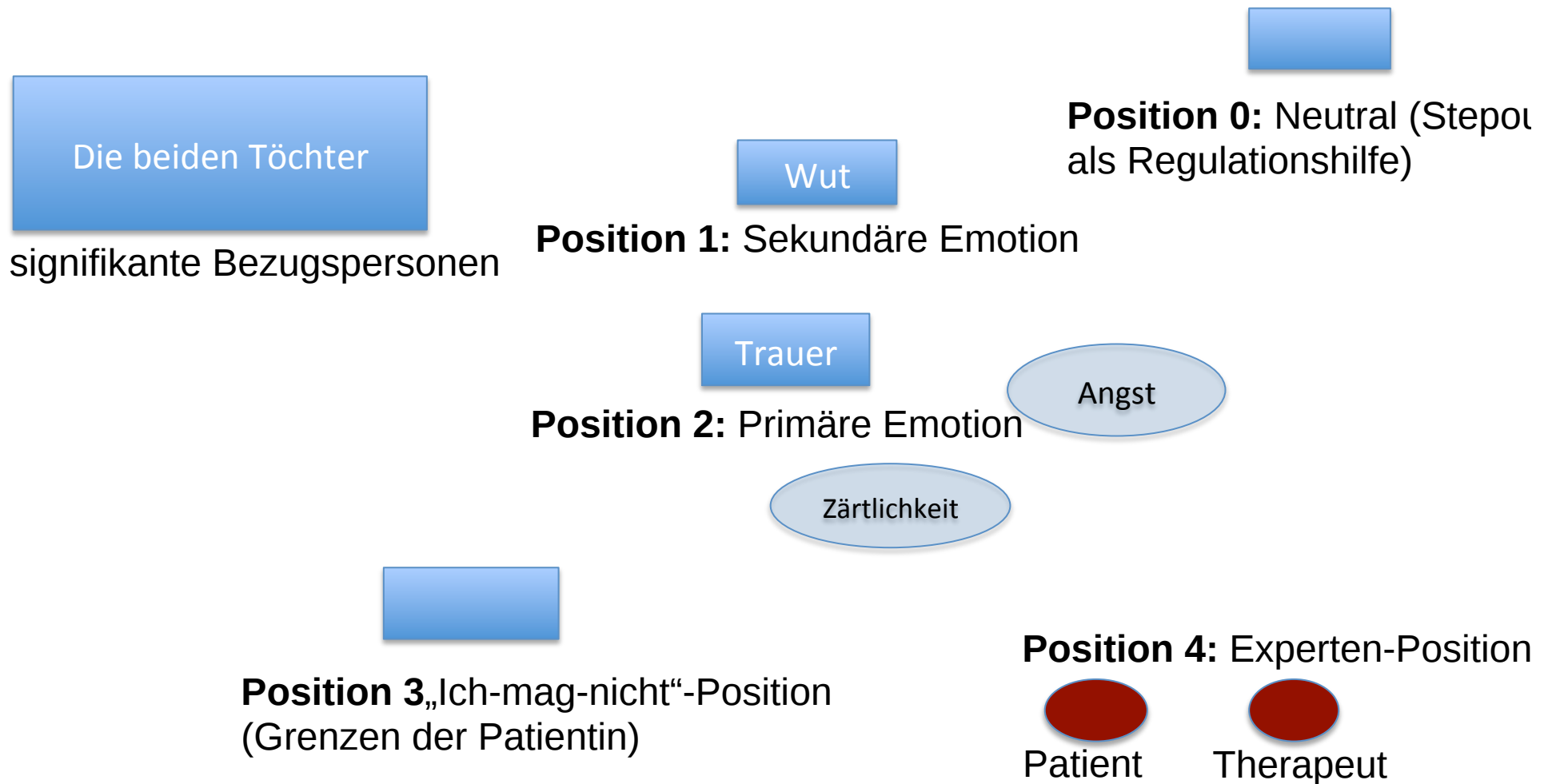
Position „Neutral“: Stepout als Regulationshilfe



Experten-Position: Metaperspektive



Das Emotionsfeld



Position „Angst“



Position „Zärtlichkeit“



(c) Gernot Hauke & Mirta Dall'Ossio

Projekte für das Emotional Mastery

Emotion im Feld	Thema
Ärger, Wut	Häufigkeit erkennen, relativieren, dosieren, welche Emotionen werden dadurch verdeckt
Trauer	Abschiednehmen von Lebensphase, von wichtigen Bezugspersonen
Zärtlichkeit	„Zart und stark“, Beziehung zu sich selbst, Erfahrungen mit neuen Beziehungsqualitäten
Angst	Alleinsein, Einsamkeit, Tod, Sterben, Sinn des Lebens

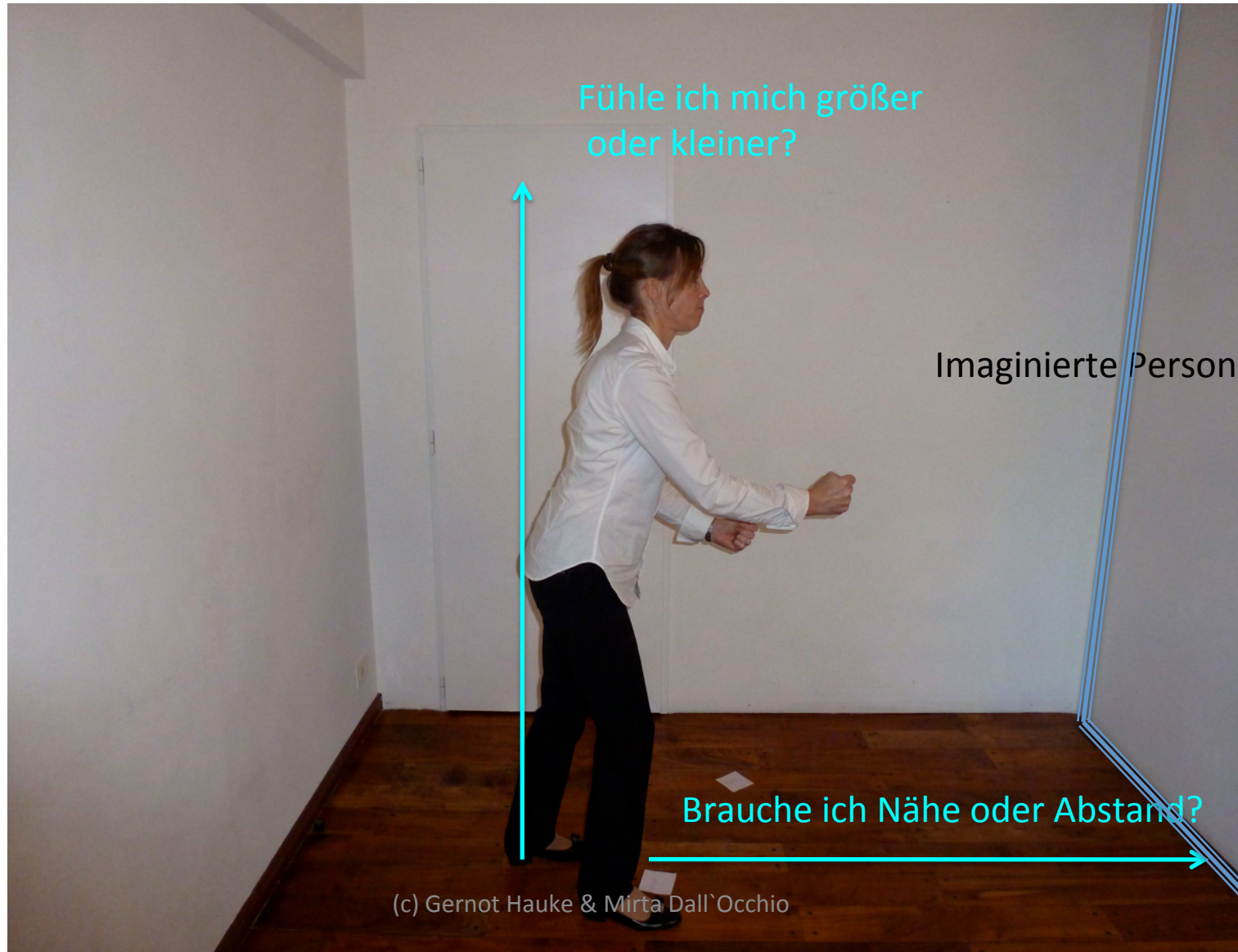
Emotional Mastery: Wie kann ich mit Hilfe meiner Emotion meine Ziele erreichen?



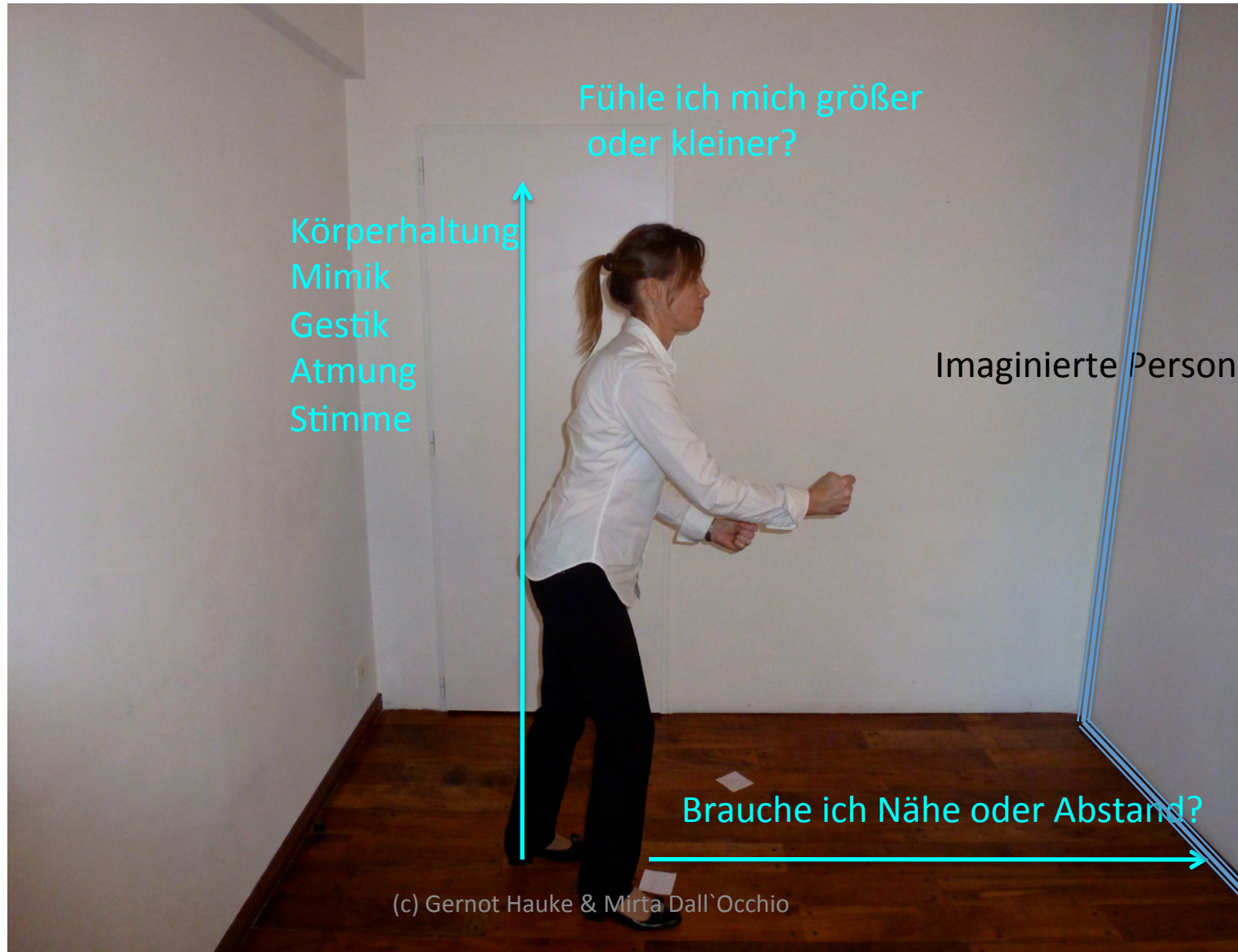
Emotional Mastery: Wie kann ich mit Hilfe meiner Emotion meine Ziele erreichen?



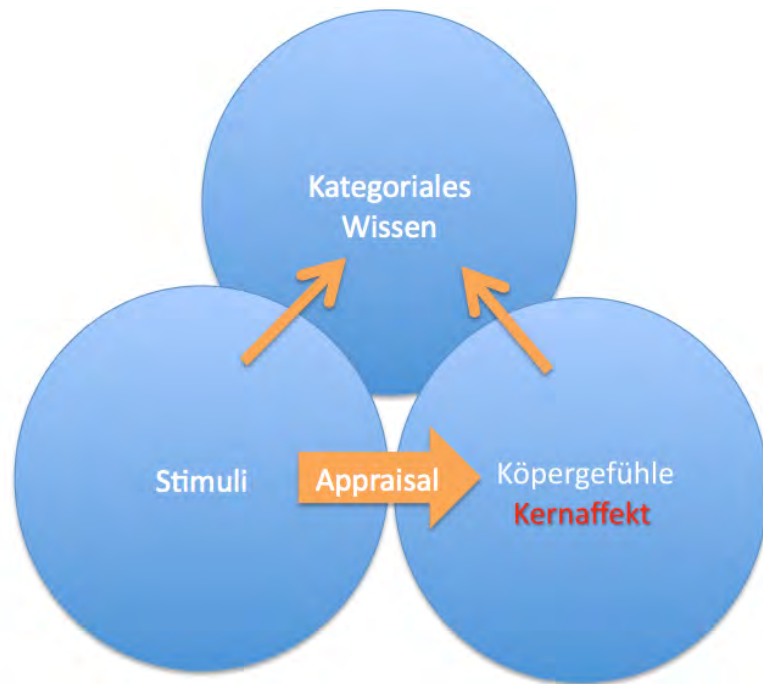
Emotional Mastery: Wie kann ich mit Hilfe meiner Emotion meine Ziele erreichen?



Emotional Mastery: Wie kann ich mit Hilfe meiner Emotion meine Ziele erreichen?



Emotional Mastery



- Auslöser verstehen
- Funktion der Emotion verstehen
- Was will ich auslösen, was erreichen?
- Bewegung, Haltung des Körpers, Mimik und Körpergefühl
- passenden Emotionsausdruck herstellen
- Intensität steuern

Ihre Überlebensstrategie: Kognitiv-affektive Quintessenz ihrer Entwicklung

- **Nur wenn ich immer** auf Unabhängigkeit, Überlegenheit und Stärke achte
- **und wenn ich niemals** bedürftig bin, zu viel Nähe und Gefühle zulasse, niemals Schwächen zeige
- **dann bewahre ich mir** Kontrolle, ein positives Selbstbild und
- **verhindere** entwertet zu werden und unterzugehen

Anleitung zur Induktion spezifischer Emotionen

I

- **Neutral – Ausgeglichensein – Wachsein**
- **Atem:** langsam-gleichmässige Bauchatmung mit kleinen Atempausen. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den leicht offenen Mund, feines Ausblasen der Luft.
- **Gesicht:** entspannt, belebt, nicht schlaff, Lippen ein wenig offen oder locker geschlossen, ohne Druck, Gesicht mehrmals reiben.
- **Augen:** Blick geradeaus, offen, Lider unverspannt, wacher, aufmerksamer Blick.
- **Körper:** aufrecht, Beine beckenbreit, Füße parallel, Arme, Beine und Rumpf in feinem Muskeltonus, Knie gelockert, Beckenboden nach hinten gekippt, Arme vorne hoch und über den Kopf führen. Die Bewegung begleitet den Atem (nicht umgekehrt).

Anleitung zur Induktion spezifischer Emotionen

II

- **Ärger – Wut – Zorn – Hass – Aggression – Kraft**
- **Atem:** schnelles, ruckweise heftiges, auch *unregelmäßiges* und tiefes Atmen durch die Nase, (Beginn mit Ausatmen), Anspannung der Brust, etwas Zittern. Ausatmung über Zwerchfell.
- **Gesicht:** Lippen und Kiefer zusammengepresst, Backen und Nacken / Hals
- gespannt.
- **Augen:** schmal, gepresste Lider, Augen schmal und fokussiert auf Augen des Gegenübers
- **Körper:** gespannte Muskulatur: Arme, Fäuste, ganzer Körper; Körperhaltung etwas nach vorne geneigt, Bewegung nach vorne auf ein Ziel zu, Arme wie zum Angriff erhoben vor den Körper

Anleitung zur Induktion spezifischer Emotionen

III

- **Angst – Furcht – Schrecken – Schauder – Panik**
- **Atem:** *Erschrecken:* kurzes, schnelles Hineinreissen der Luft durch den offenen Mund, dann Atemstop. Bei Erschrecken einmaliges Einziehen, unregelmäßiges Atmen.
- *Angst:* Weitgehend nur Brustatmung, flaches, schnelles, mehr regelmäßiges Atmen, Atemlosigkeit, Luftnot.
- **Gesicht:** Mund weit offen, Lippen gespannt, ebenso Wangen und Hals.
- **Augen:** weit aufgerissen, starr, ruckartige Kopf- oder nur Augenbewegungen,
- suchend (Wo ist die Gefahr)
- **Körper:** zurückweichend, nach rückwärts geneigt, plötzliches Anspannen der Arm-Rumpf- und Beinmuskulatur, starres Verharren (passiv) oder plötzliches Lösen, wegrennen (aktiv), Arme schützend erhoben

Anleitung zur Induktion spezifischer Emotionen

IV

- **Traurigkeit – Weinen – Leid**

- **Atem:** *Weinen:* zuckend-stufenweises, volles Einatmen durch die Nase, langsames, etwas stöhnendes Ausatmen durch den wenig geöffneten Mund, tiefe Atmung
- *Trauer:* Nasale Atmung mit normaler Amplitude und Frequenz, mit Seufzen und Zittern und Brustanspannung und unregelmäßig.
- **Gesicht:** schlaff, entspannt, hängende Wangen, Lippen unverspannt, Brauen in der Mitte leicht hoch- und zusammengezogen (ohne die Augenlider hochzuziehen)
- **Augen:** Augen halb geschlossen, Lider entspannt, Blick nach unten gerichtet, bei sich bleibend
- **Körper:** schwer, leicht nach vorne gebeugt, Muskulatur schlaff, Kopf beim Einatmen nach oben hinten und beim Ausatmen hängend, Schultern und Arme hängend, nach unten hingezogen, „schmelzen“, evtl. auf den Boden sinkend.

Anleitung zur Induktion spezifischer Emotionen

V

- **Freude – Lachen – Glück - Spaß**

- **Atem:** *Aufgeregte Freude:* schnelles, abruptes, tiefes Einatmen durch die Nase, dann stossweises, stufenartiges Ausatmen durch den Mund, Ausstoßen und Auspressen der letzten Luft, dann die Luft schnell einziehen lassen, tiefe Atmung
- *Ruhige Freude:* regelmäßiges, moderat tiefes und langsames Atmen durch die Nase, minimale Brustspannung. Tendenziell Brustatmung, aber auch beides (Brust- und Zwerchfellatmung).
- **Gesicht:** Mund breit, Wangen breit-hochgezogen, Lippen etwas gespannt,
- obere Zahnreihe entblößt
- **Augen:** halb geschlossen, etwas gekniffen, klein, entspannt, leuchtend
- **Körper:** sehr entspannt, gelöst, frei, locker, etwas schwankend, eher nach hinten oben, auch wieder vor, vielleicht auf den Boden fallend, mit Armen eine wegwerfende Bewegung

Anleitung zur Induktion spezifischer Emotionen

VI

- **Erotische Gefühle – Sinnlichkeit – Sexualität**
- **Atem:** weiches, gleichmässiges Ein- und Ausatmen durch den offenen Mund, wenig Geräusch, kaum keuchend, tiefes Atmen, bei größerem Engagement flacheres und schnelleres Atmen und mehr Geräusch
- **Gesicht:** Mund bildet ein „liegendes O“, Lippen und Wangen unverspannt,
- **Augen:** halb geschlossen („Schlafzimmerblick“), weiter Blick
- **Körper:** weich, unverspannt, im Hüft- und Beckenbereich bewegt, auch Kopf macht kleine Bewegungen, bei Frauen leicht nach hinten und zur Seite geneigt (den Hals zeigen)

Anleitung zur Induktion spezifischer Emotionen

VII

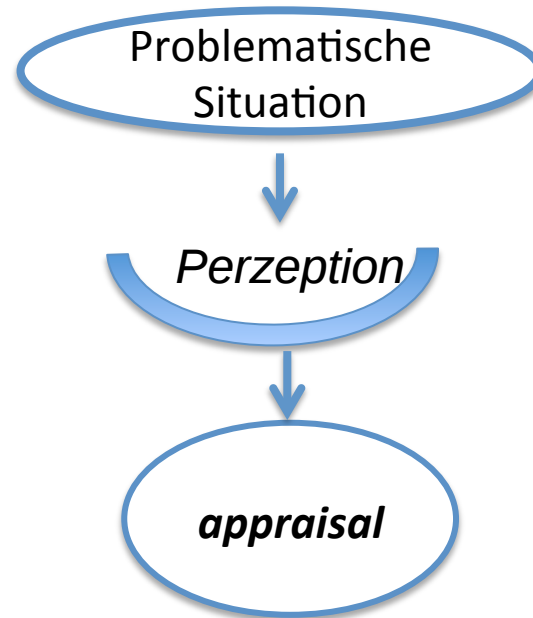
- **Zärtliche Gefühle – Sanftmut – Freundschaft – Kinds- und Elternliebe**
- **Atem:** ruhig tiefes Einatmen durch die Nase, doppelt so langes Ausatmen
- **Gesicht:** kleines Lächeln, etwas verbreiterter Mund, unverspannt, leicht offen
- **Augen:** ein wenig kleiner, ohne Druck, weit, leuchtend
- **Körper:** entspannt, den Kopf leicht zur Seite geneigt, aktive Annäherung, streicheln, Arme und Hände in einer zugewandten und offenen Haltung

Interactions in the polyvagal system

	Nerve system	function	Structure of the brain	Part of the body +function
Sicherheit	Ventraler Vagus	Selbstberuhigung Kommunikation	Kortex	Kopf Stimme
Gefahr	Sympathisch	Mobilisierung Kampf/ Flucht	Limbisches System	Limbs Bewegungen
Lebensbedrohlich	Dorsaler Vagus	Feign death Dissoziation Passive Vermeidung	Hirnstamm	Viscera freeze

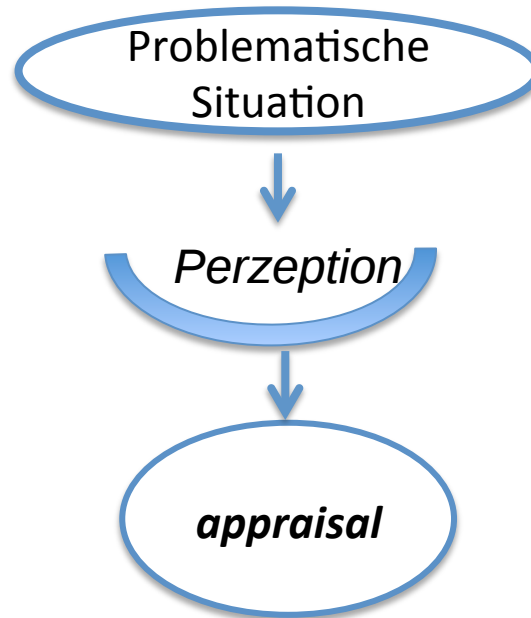
Die emotionale Exposition im phylogenetischen Modell des autonomen Nervensystems

(Porges, 2001, 2003)



Die emotionale Exposition im phylogenetischen Modell des autonomen Nervensystems

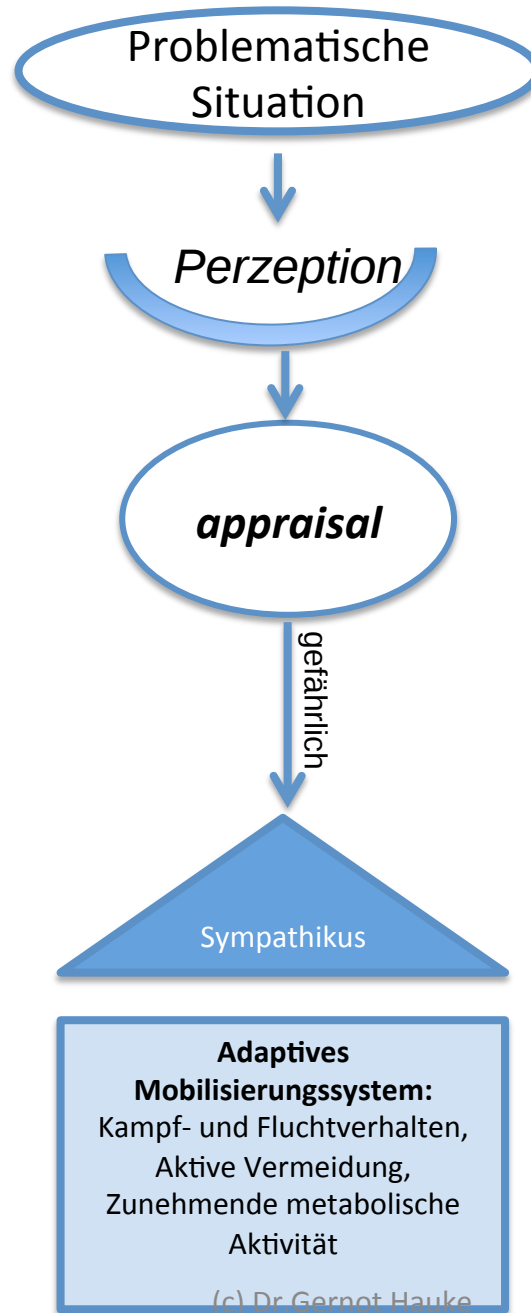
(Porges, 2001, 2003)



Neurozeption = Wie gestaltet sich die Situation in Hinblick auf Gefahren?

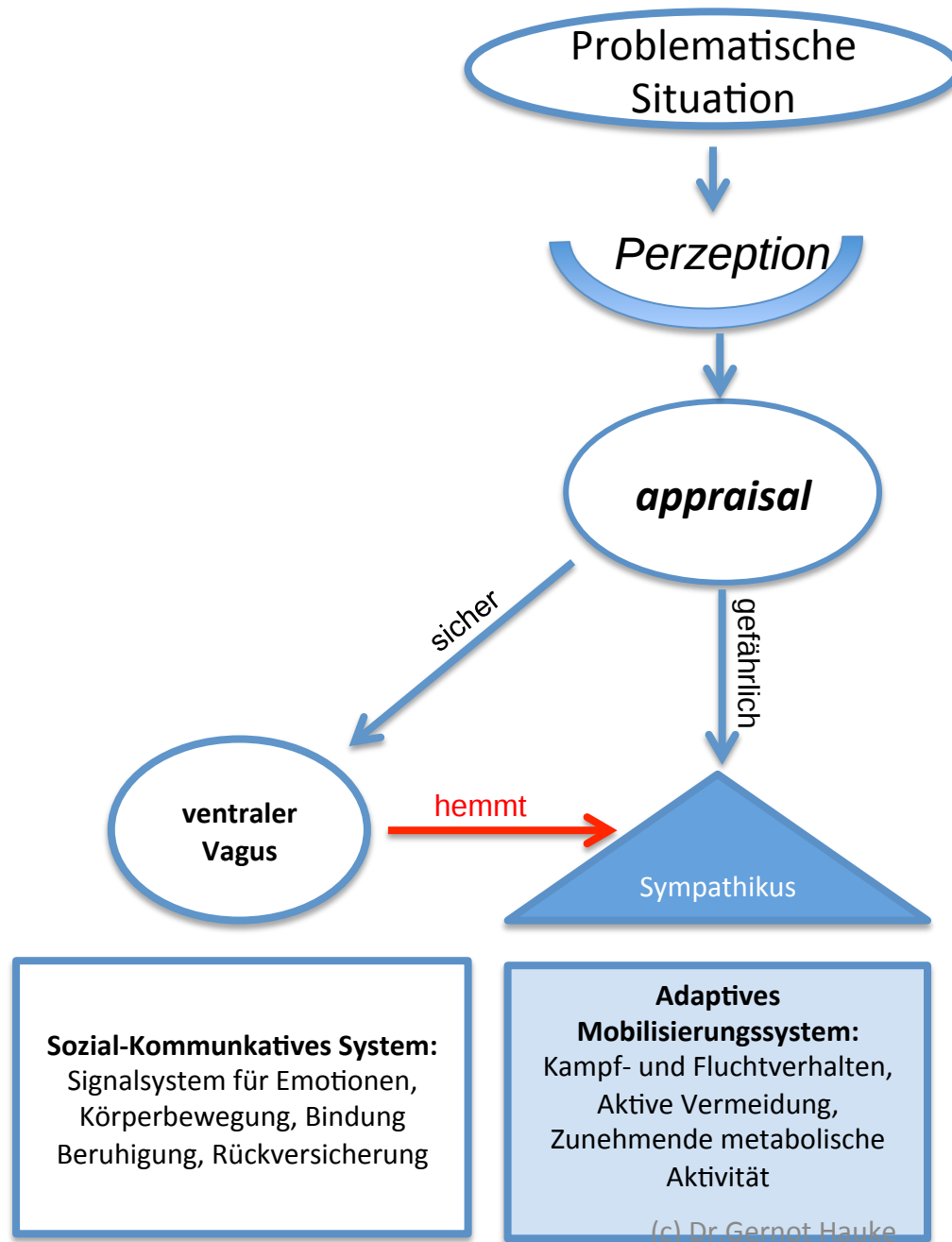
Die emotionale Exposition im phylogenetischen Modell des autonomen Nervensystems

(Porges, 2001, 2003)



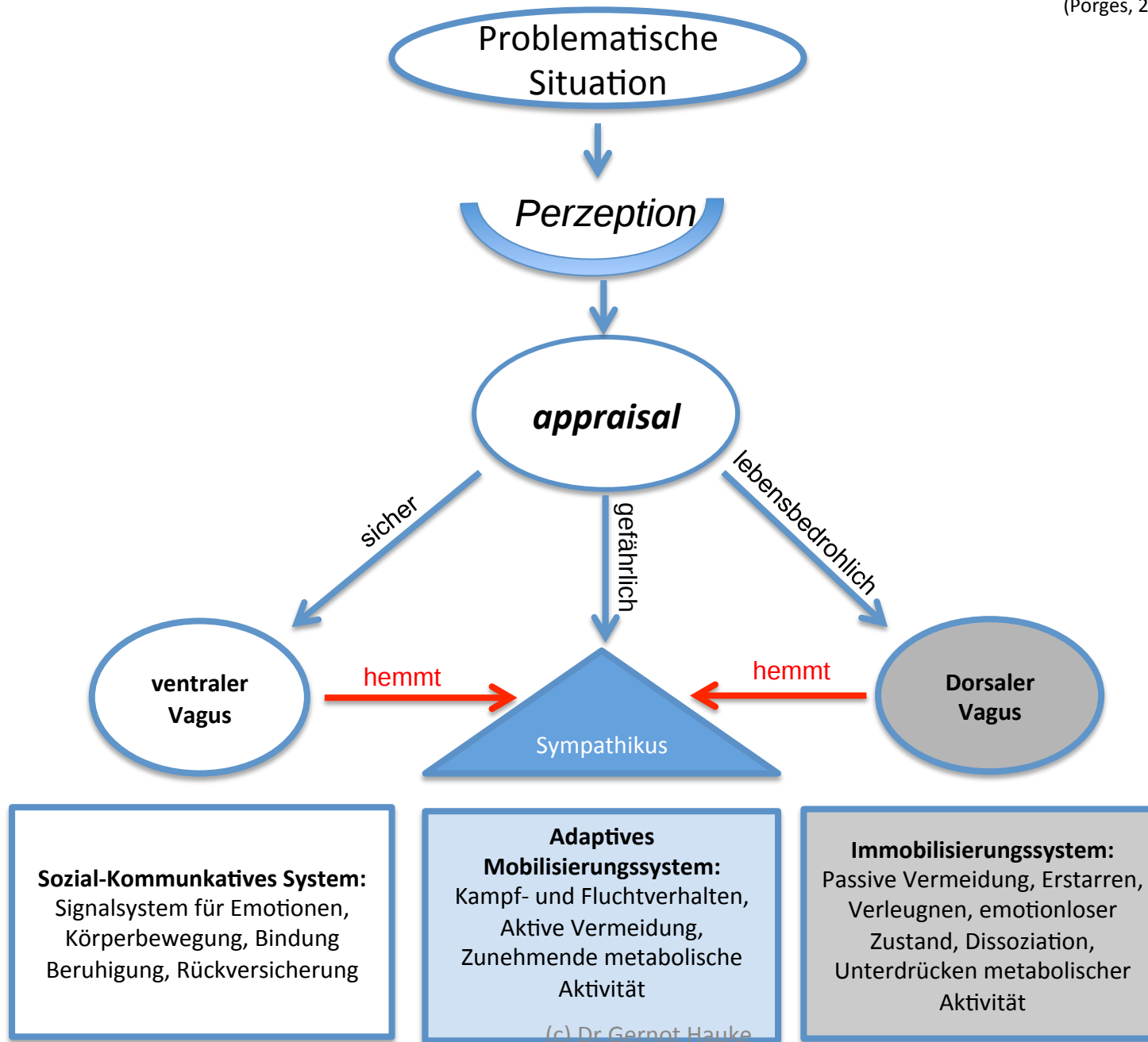
Die emotionale Exposition im phylogenetischen Modell des autonomen Nervensystems

(Porges, 2001, 2003)

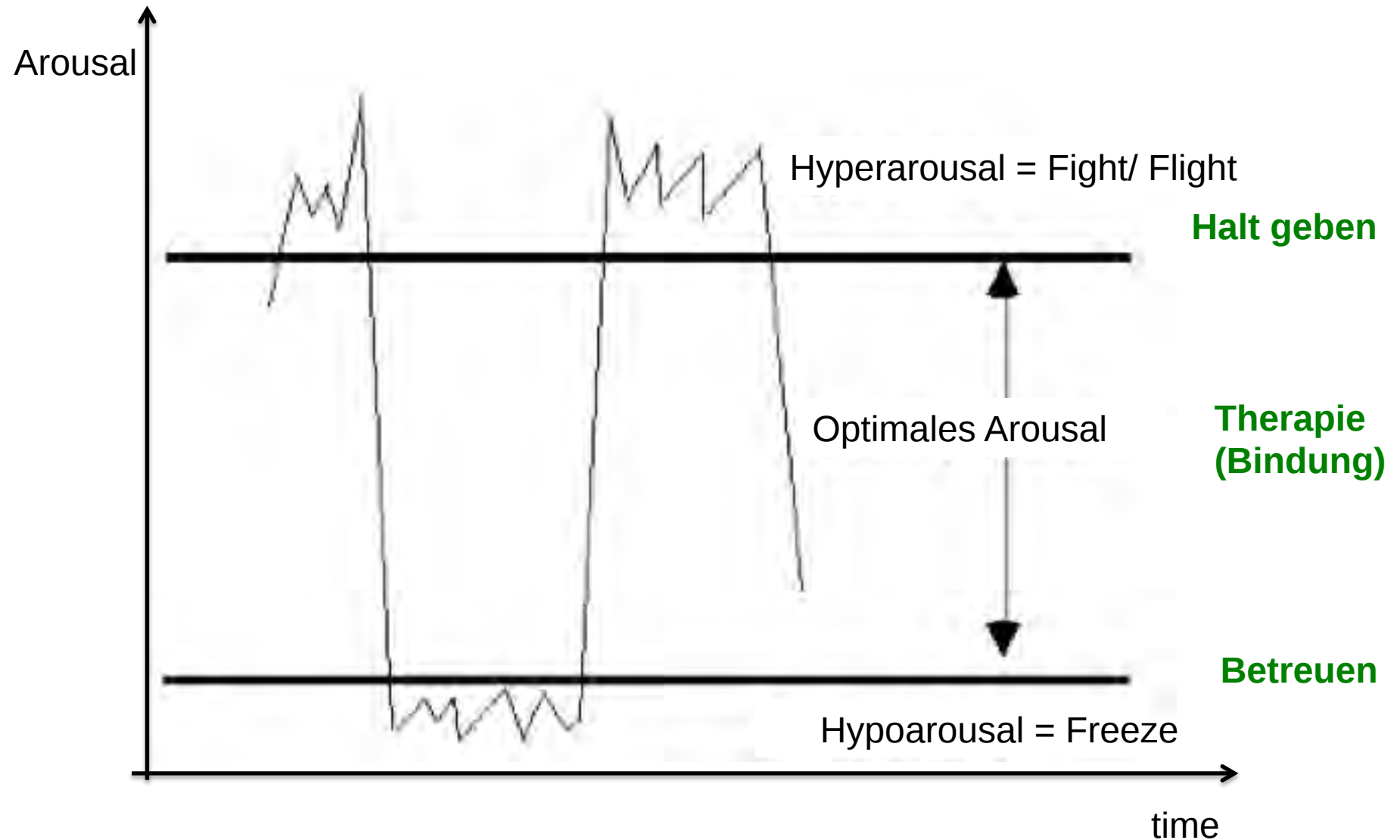


Die emotionale Exposition im phylogenetischen Modell des autonomen Nervensystems

(Porges, 2001, 2003)



Bi-phasische Trauma-Reaktion (Ogden & Minton, 2000)



Literatur

Hauke, G. (2013): Strategisch Behaviorale Therapie:
Emotionale Überlebensstrategien – Werte – Embodiment.
Heidelberg, New York: Springer-Verlag.

Hauke, G. & Dall`Occhio, M. (2013): Emotional Activation Therapy (EAT).
Intense work with different emotions in a cognitive behavioral setting.
European Psychotherapy, 11, 1, 5 – 29.

