

Bewusste Entladung

Eine Übung zur emotionalen Entlastung von Vivian Dittmar aus ihrem Buch „Der emotionale Rucksack“

Hilfreich sind allgemein klare Regeln, die einen sicheren Rahmen schaffen. Bei der bewussten Entladung sind dies:

- Klare Rollen - Eine Person spricht, die andere(n) nur hört nur zu, und zwar von Herzen
- Ein klarer Zeitrahmen – Es gibt ein klar definiertes Ende und einen klaren Beginn, was eingehalten wird.
- Besondere Vertraulichkeit – Es wird danach nicht nur mit niemand anderem über das Geteilte gesprochen, sondern auch nicht mit der Person selbst.
- Wir praktizieren nicht mit Personen, die uns akut emotional aktiviert haben.

<https://viviandittmar.net/projekte/online-entladungsraum/>



Was ist bewusste Entladung?

Vivian Dittmar | Lebensweise
2770 Abonnenten

Abonnieren

83

Teilen

Clip

Speichern

https://www.youtube.com/watch?v=b9C_2QEpAo8