ATA - Arbeitsblatt

Thema: ……

1. Was gilt es zu lernen? ……
   Mit Ypsilon/Umkehrzeichen auf Wasser trinken oder PU/EFT/EMDR freilegen!

2. Welcher Schatten wird durch das Symptom/die Schutzschöpfung verhindert?
   ……
   Annahme, Integration und Korrektur des Schattens[1]. Dadurch werden die hinter dem Schatten verborgenen bzw. an den Schatten gebundenen Ressourcen frei verfügbar.

3. Thema Angst:

   a. Was befürchte ich könnte passieren, wenn das Symptom/die Schutzschöpfung nicht mehr da wäre? Bzw.: Welche gute Absicht liegt in dem Symptom/der Schutzschöpfung? ……

   b. Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte[2]. ……

   c. Was wäre das Schlimmste daran? ……

   d. Immer wieder nachfragen, bis ich das Schlimmste habe und fühle.
      Notieren:……

   e. Damit Wingwave-Klopfen[3]gleichzeitig und abwechselnd, bis es sich verändert. Therapeut rasselt für mich und singt „korrigiere, korrigiere“ (bzw. Ypsilonwort).

   f. Wenn das Bild sich verändert, beschreiben lassen, weiter korrigieren – was geschieht dann? ……

   g. So oft korrigieren, bis Bild positiv und bleibt. Wie sieht es aus?……

   h. Als Finalbild aufbauen. Auch dieses vor Störeinflüssen reinigen, es wird nur korrigiert (gereinigt), was an Sabotageprogrammen dazwischen kommen könnte. ……

   i. Bleibt das Bild, kann es geankert werden (Submodalitäten, ggf. aufzeichnen).

---

[1] z. B. durch Ho´oponopono, Ypsilonwort oder QCM. Ggf. Bild des Schattens, davor klein eigenes Bild und „korrigiere, korrigiere“

[2] runterziehen nach Robin/ Kensignton

[3] oder EMDR, Schenkelklopfen oder andere Klopfmethode

ATA nach Andreas Krüger, Arbeitsblatt von K. J. Becker, Seefeld