

**Die mentale Schutzhülle soll helfen, belastende und negative Situationen, dissoziiert, also mit Abstand zu betrachten.**

**BESCHREIBUNG:**

1. Beschreibe die **Situation**, in der du dich **nicht wohlfühlst** und eine **mentale Schutzhülle** benötigen würdest, am unten angeführten Fragebogen (äußere Gegebenheiten, Personen, Situationen, ...).
2. Im Anschluss kannst du den **restlichen Fragebogen** anhand unten angeführter Beschreibung ausfüllen, um einmal bewusst deine **persönliche Schutzhülle** zu kreieren.
3. In Zukunft kannst du dir dann die **mentale Schutzhülle** überziehen, um die nun folgende Situation **mit Abstand** zu betrachten. Ein **mehrmaliges Üben** ist hierzu erforderlich.
4. Wenn die Schutzhülle definiert und festgelegt ist, benötigst du noch einen **Anker**, um deine persönliche Hülle **aktivieren** zu können. Ein Anker kann zum Beispiel „Das Drehen eines Ringes“, „Ein leichtes Zwicken“, „das Berühren des Ohrläppchens“, ... sein. Wichtig ist dabei nur, dass du den Anker immer bei dir hast und dieser nicht bereits eine andere Bedeutung hat.
5. Im Anschluss kannst du mit Hilfe des Ankers versuchen, deine persönliche Schutzhülle zu aktivieren und dich **noch einmal** in die mentale Schutzhülle **hineinfühlen**, um festzustellen, ob sie genügend Schutz bietet, oder du noch etwas **Wichtiges benötigst**.

**ANLEITUNG:**

- Wie soll deine Schutzhülle aussehen? Welche Form soll sie haben? Ist sie eine Glocke, ein Anzug, ein Schleier, oder hat sie eine andere Form?
- In welcher körperlichen Position befindest du dich meistens, wenn du deine persönliche mentale Schutzhülle benötigst? Stehen, Sitzend, Liegend, ...?
- Aus welchem Material soll deine persönliche mentale Schutzhülle bestehen? Wie soll deine mentale Schutzhülle beschaffen sein? Soll sie weich sein, oder hart, soll sie aus einem flüchtigen Material bestehen, ...?
- Soll die Hülle eine bestimmte Farbe haben? Falls ja, welche?
- Wenn du die Schutzhülle aktiviert hast, möchtest du dann etwas von außen hören können? Alles, Nichts, Leise, nur ein Murmeln, ...?
- Soll es in deiner Hülle einen bestimmten Geruch geben? Falls ja, nach was?
- Soll es in deiner Hülle auch noch einen bestimmten Geschmack geben oder brauchst du keinen? Falls ja, welchen?
- Gibt es sonst noch etwas, was du gerne dabeihättest oder brauchen würdest, damit deine persönliche Schutzhülle für dich perfekt wäre?

**Beschreibe deine Situation:**

**Kreiere deine eigene „mentale“ Schutzhülle:**

In deiner Schutzhülle, die du nun nur für dich aufbaust, wirst du alle wichtigen Dinge, wie z.B.: genug Luft, angenehme Temperatur, etc. haben, die du benötigst, um dich sicher und wohl zu fühlen.

1. Wie soll deine Schutzhülle aussehen? Welche Form sollte diese Hülle haben?
2. Wann brauchst du diese Hülle am öftesten? In welcher Körperposition?
3. Wie soll dieser Schutz beschaffen sein? Aus welchem Material soll sie bestehen?
4. Soll diese Hülle eine bestimmte Farbe haben? Wenn ja, welche?
5. Wenn du dich in deiner mentalen Schutzhülle befindest, möchtest du da was von draußen hören?
6. Soll es in deiner Hülle einen bestimmten Geruch geben oder brauchst du keinen?
7. Wäre es für dich wichtig, wenn du noch einen Geschmack dabei hast? Wenn ja, welchen?
8. Gibt es sonst noch irgendetwas, was du noch gerne hättest oder brauchen würdest, damit für dich deine Hülle perfekt ist?