



Persönliche TRE® Prozessaufzeichnung im Rahmen der zertifizierten Fortbildung zum TRE®-Provider Leitfaden - Anregungen

Teil der TRE Provider Fortbildung sind 40 Selbsterfahrungen mit TRE, die in einem Zeitraum von mind. 3 Monaten stattfinden sollen und protokolliert werden. Wir empfehlen für die ersten Wochen, die Übungen maximal jeden 2. Tag zu machen. Manche bevorzugen eine Aufzeichnung in schriftlicher Form, andere wollen lieber eine Collage gestalten oder ein Mind Map zeichnen: bitte wähle die Methode, die für dich passt. Ziel ist es, die eigenen Erfahrungen festzuhalten, damit ein Eindruck über den persönlichen Entwicklungsprozess entsteht. Zusätzlich dienen die Aufzeichnungen dem/r TRE Certification TrainerIn, dich und deinen Prozess besser kennen zu lernen. Darüber hinaus dient es beiden, deine Bereitschaft festzustellen, andere zu unterrichten.

Deine Protokolle sind mit einem/r TRE Certification TrainerIn im Rahmen einer TRE Einzelsupervision oder einer TRE Einzelsitzung zu besprechen.

Bitte berücksichtige die im Folgenden aufgeführten Punkte in deinen Aufzeichnungen

1. Bevor du mit den Übungen beginnst
 - 1.1 Bewerte dein Empfinden von Lebendigkeit, Präsenz und emotionaler Befindlichkeit von 0 bis 10, 10 ist dabei die beste Bewertung
 - 1.2 Kommentiere Besonderheiten im Sinne deiner Wahrnehmung von
 - Körperliche Besonderheiten, z. B. Energieniveau, Spannung im Körper
 - Seelische Besonderheiten / Gefühle
 - Mentaler Zustand, beachte deinen inneren Dialog, z.B. Widerstand, bevor du mit den Übungen beginnst
2. Nach Abschluss der Übungen
 - 2.1 Vermerke, ob du alle Vorübungen gemacht hast. Waren es nur einige, notiere welche.
Während der Übungen ist mir aufgefallen...
 - 2.2 Körper / Vibrationen, z. B.
 - Meine Vibrationen kamen nur schwer in Gang und erst nachdem ich bereits 10 Minuten auf dem Boden lag
 - Die Vibrationen begannen, sobald ich mich gegen die Wand lehnte, und als ich mich auf den Boden legte, reichten sie bis zum meinem Genick, gingen aber nicht durch mein Becken
 - 2.3 „Selbst“-Abwehr oder Gedanken z.B.
 - Ich bemerkte, dass ich im Widerstand gegen die TRE war, mein Kopf sagte zu mir: „Das brauchst du nicht – das ist nur für Personen, die weniger fortgeschritten sind als ich“
 - 2.4 Emotionale Reaktion: z. B.
 - Ich hatte den Impuls zu Weinen
 - Ich erlebte Gefühle von Freude und Frieden
 - 2.5 Bewerte dein Empfinden von Lebendigkeit, Präsenz und emotionaler Befindlichkeit von 0 bis 10, 10 ist dabei die beste Bewertung



3. Später an diesem Tag (oder am nächsten Tag)

3.1 Kommentiere was dir aufgefallen ist, z. B.

- Ich war den ganzen restlichen Tag zufrieden
- Ich fühlte mich den verbleibenden Tag entspannt und wohl

3.2 Ergänze jede Symptomveränderung (Reduktion oder Verstärkung), wie z. B.

- Ich stellte fest, dass meine Nackenschmerzen abgenommen hatten
- Ich schlief gut
- Meine Kieferschmerzen nahmen zuerst zu und ließen dann nach
- Ich fühlte, dass mein Atem tiefer ging

4. Zusammenfassung der Aufzeichnung

Vor der Abgabe der Aufzeichnungssammlung für eine Besprechung

- Am meisten fällt mir auf...
- Veränderungen, die ich in meinen Vibrationen, meiner Gefühlsverfassung, meinem Selbstbewusstsein, meinem Leben... feststelle
- Fragen, die ich zu meinen Erfahrungen habe...
- Woran erkenne ich, wann ich beginnen kann, TRE zu unterrichten?