

RESURSINSTALLATION (ABSORPTION/WEDGING TECHNIQUE)

Helga Mathess 2007

1. Identifiera en stressande livssituation, och ta reda på SUD.

SUD:

2. *Vilken positiv förmåga, resurs eller styrka kan hjälpa dig att bättre hantera denna stressande situation?*

(Sök efter tre specifika förmågor såsom: styrka, inre frid, förmåga att sätta gränser, förmåga att få kontakt med någon) (OBS! olika typer av "Action systems")

Fokus

- A.....
- B.....
- C.....

3. *Vilken förmåga skulle du vilja börja med?* (Börja med det fokus som klienten själv väljer eller det som har den starkaste affektiva komponenten)

4. *Kan du minnas någon situation eller tillfälle i ditt liv under de senaste två åren, eller tidigare, då du har kunnat använda dig av denna förmåga, resurs eller styrka?* (Be klienten beskriva en tydlig situation som han/hon minns bra och där han/hon har känt åtminstone något av en positiv affektiv reaktion)

5. *Vilken bild representerar bäst denna situation?* (Bilden som starkast tar fram affekten)

6. *Var kan du känna det i kroppen?* (Håll utkik efter ett kroppsligt tillstånd –"state" - relaterat till upplevelsen och som klienten lokaliserar i sin kropp). Om man får en bild och ett kroppsligt tillstånd av "förmågan", fortsätt till punkt 7.

7. Ta nu fram bilden, upplev känslan i kroppen! Kan du få fram den?

Om ja... **Följ mina fingrar** (eller annan bilateral stimulering).

8. Gör en omgång av 7 – 12 långsamma ögonrörelser .

9. **Hur är det nu?** (Fråga speciellt efter förändringar i kroppsligt tillstånd.)

10. Så länge som upplevelsen stärks så fortsätter man med ytterligare en omgång 7 – 12 ögonrörelser.

Om en affektbrygga till negativt material uppstår, gå till en annan situation med samma förmåga (eller ändra till annan förmåga enligt ovan).

11. **Be klienten om ett kodord som representerar förmågan:**

12. **Installera samtliga tre förmågor med ögonrörelser** (börja om med nr 3 – nr 11)

13. När förmågan är fullt utvecklad:

Skapa kontakt med dessa förmågor (nämna samtliga tre). **Har du kontakt?**

Om ja:

Ta en ny titt på den stressande situationen som du berättade om.

Hur störande känns den för dig just nu på en skala från 0 – 10?

Ny SUD:

Normalt minskar SUD-nivån.

Man kan fortsätta med fler resurser om klienten behöver flera.

Om nödvändigt: Gör ett grundprotokoll på den stressande situationen.