



Willkommen bei

AudioFokus

Bremen, 23.6. 2019

AudioFokus © Axel Mecke 2019

Leitfragen:

- Gibt es aktivierende auditive Fokuspunkte, analog zu den bekannten visuellen Fokuspunkten wie im Traumafokus/Brainspotting ?
- Welche Prozesse löst das Verweilen auf diesen Punkten aus? Sind die vergleichbar mit den Effekten bei den visuellen Fokuspunkten? Kommt noch etwas spezifisch Auditives hinzu?

AudioFokus © Axel Mecke 2019

Übersicht:

- Das grundlegende Prinzip: Aktivierung/Intensivierung eines „felt sense“ durch einen Klang und einen räumlichen Klangpunkt („Audiofokus“)
 - ❖ kurze Demo: Intensivierung eines ressourcervollen Körpergefühls mit einem AudioFokus
- Die beiden elementaren setups im AudioFokus:
 - auditiver Belastungsfokus und auditiver Ressourcefokus
- Welche Prozesse werden durch das AudioFokus ausgelöst?
- In welchen Schritten verläuft eine typische AudioFokus-Sitzung?
 - ❖ Film
- Wie steuern bzw. begleiten wir die typischen Prozesse im AudioFokus?
- Längere Demo: Arbeit mit TeilnehmerIn
- Weitere Anwendungen, Ausbildungsmöglichkeiten, Termine....

Zwei elementare setups im AudioFokus

- a) Auditiver Belastungsfokus:
 - für den felt sense der Belastung (z.B. des Traumas) wird ein intensivierender Audiofokus gesucht und fixiert.
 - wenn die Intensität der Belastung niedrig bis mittel ist, wenn das Thema schwer aktivierbar ist.

- b) Auditiver Ressourcefokus: Für eine positives oder „angenehm neutrales“ Körpergefühl - in Anwesenheit der Belastung - wird ein Audiofokus gesucht.
 - wenn die Intensität der Belastung hoch ist, Überschwemmung droht.

Die Prozesse beim AudioFokus:

- a) **Regulation** – Veränderung der emotionalen Ladung eines Themas, einer Erinnerung oder eines traumatischen Erlebnisses
- b) **Verarbeitung** – Veränderung der Repräsentationen des Themas / des Erlebnisses – Perspektive (von assoziiert zu dissoziiert, Abstand des Betrachters), des Zusammenhangs (von fragmentiert zu zusammenhängend), des Ablaufs (von „freeze“ zu „Film“); später: Neubewertung, veränderte Kognitionen

Beide Prozesse wollen spontan ablaufen und kennen die richtige Richtung; wir schaffen Bedingungen, unter denen das mehr oder minder von alleine gelingt

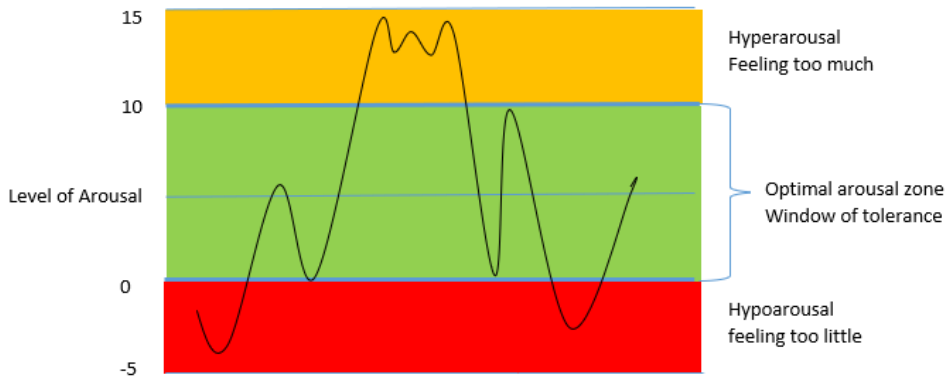
AudioFokus © Axel Mecke 2019

Die Schritte des AudioFokus-Prozesses (Mit auditiver Ressource)

- Erste Aktivierung, felt sense für belastendes Thema (**kurz**)
- Ressource im Körper finden
- Passenden Klang und Audiofokus dafür finden
- Klang **leise/aus**
- Zweite Aktivierung, Kontakt wieder zu felt sense der Belastung, ev. visuellen Fokus dafür finden (spontan oder zur Not mit Pointer), etwas entwickeln lassen
- Klang **wieder an**
- PatientIn im Prozess begleiten, folgen, ggf. stützen, bis zur vollständigen Regulation und Verarbeitung
- Transfer-Imaginationen

AudioFokus © Axel Mecke 2018

Window of tolerance



Prozessbegleitung beim AudioFokus

- a) Zeit geben
- b) Fokus halten auf: Körper, Emotionen, spontan auftretende Erinnerungen oder Assoziationen
- c) Gegenwärtigkeit wahrnehmen, freundlich-wohlwollende Distanz zum inneren Geschehen finden und halten.
- d) Hilfe beim Halten des „window of tolerance“
- e) Dissoziationen beobachten (sie können auch Regulation sein), ggf. Hilfe beim Auflösen
- f) Don't push the river, just help it to find its own bed
- g) Mehrfache Aktivierung anregen
- h) Imagination des Transfers

...und wie lässt sich AudioFokus noch nutzen?

- Teilarbeit mit AudioFokus: Veränderung von Klang oder Position eines Klangs, der den Teil repräsentiert
- Triggerklänge zur Aktivierung
- Intensivierung imaginativer Techniken
- Beiläufiger Audiofokus, z.B. vor Gespräch zunächst ressourcenhaften Audiofokus finden und „installieren“

AudioFokus © Axel Mecke 2019

Kontakt:

Axel Mecke
Wilhelmstraße 1 a
D-69115 Heidelberg

++49 163 8890138

++49 6221 40 22 36

www.audiofokus.net

info@audiofokus.net
axel.mecke@t-online.de

