



Die mentale Schutzhülle soll helfen, belastende und negative Situationen, dissoziiert zu betrachten.

1. Der Trainer lässt sich die **negative Situation** vom Klienten erklären (wo, Personen, Wort,...) und versucht den **Trigger** herauszufinden, bei dem der Klient die Schutzhülle benötigen würde. Wird dann in Zukunft der Trigger durch die negative Situation aktiviert, kann der Klient die **mentale Schutzhülle** überziehen, um die nun folgende Situation dissoziiert betrachten. Um die mentale Schutzhülle aktivieren zu können, ist im Vorfeld ein mehrmaliges **Trockentraining** erforderlich.
2. Nun **baut der Trainer mit dem Klienten** gemeinsam seine persönliche **mentale Schutzhülle**, wobei folgende Fragen zur Hilfe herangezogen werden können:
 - In deiner Schutzhülle, die wir nun gemeinsam aufbauen werden, wirst du alle wichtigen Dinge, wie z.B.: Luft, Temperatur, ... haben.
 - **V** Wie soll deine Schutzhülle aussehen? Welche Form soll sie haben? Ist sie eine Glocke, ein Anzug, ein Schleier, oder hat sie eine andere Form? Wähle eine Form für deine persönliche Hülle, die für dich stimmig ist.
 - **K** In welcher körperlichen Position befindest du dich meistens, wenn du deine persönliche mentale Schutzhülle benötigst? Stehen, Sitzend, Liegend, ...?
 - **K** 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, ...?
 - **V** Soll die Hülle eine bestimmte Farbe haben? Falls ja, welche?
 - **A** Wenn du die Schutzhülle aktiviert hast, möchtest du dann etwas von außen hören können? Alles, Nichts, Leise, nur ein Murmeln, ...?
 - **O** Soll es in deiner Hülle einen bestimmten Geruch geben? Falls ja, nach was?
 - **G** 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?
3. Wenn die Schutzhülle definiert ist und festgelegt ist, benötigt der Klient noch einen **Anker**, um seine persönliche Hülle **aktivieren** zu können.
4. Nun kann der Klient mit dem Anker versuchen, seine persönliche Schutzhülle zu aktivieren und sich **noch einmal** in die mentale Schutzhülle **hineinfühlen**, um festzustellen, ob sie genügend Schutz bietet, oder noch etwas **Wichtiges benötigt** wird.