

RESET

Programmübersicht

Intensivprogramm für innere Stabilität · 10-12 1:1-Sitzungen · ca. 6 Monate

Überblick

RESET begleitet über mehrere Monate einen umfassenden Prozess hin zu mehr innerer Stabilität. In den ersten ca. 12 Wochen finden 10-12 1:1-Sitzungen von jeweils 60 Minuten statt. Das Workbook arbeitet mit 12 thematischen Modulen. Diese bilden den roten Faden; je nach persönlichem Prozess können einzelne Themen mehr Raum bekommen oder miteinander verbunden werden. Nicht jedes Modul muss exakt einer Sitzung entsprechen.

Zwischen den Sitzungen werden Beobachtungen, Übungen und kleine Verhaltensexperimente in den Alltag übertragen. An den intensiven Teil schließen sich 90 Tage Integration an. In dieser Zeit geht es darum, neue Erfahrungen zu stabilisieren, Frühwarnzeichen schneller zu erkennen und hilfreiche Handlungen im Alltag verfügbar zu halten.

PHASE 1 Orientierung & Stabilisierung <i>Module 1-3 · ca. Woche 1-3</i>	PHASE 2 Innere Muster verstehen <i>Module 4-6 · ca. Woche 4-6</i>
PHASE 3 Beziehung & neues Handeln <i>Module 7-10 · ca. Woche 7-10</i>	PHASE 4 Integration & Stabilität <i>Module 11-12 · ca. Woche 11-12</i>

Wichtig: Die Phasen geben Orientierung, keinen starren Zeitplan. Der tatsächliche Verlauf richtet sich nach dem Prozess und danach, was in den Sitzungen gerade relevant wird.

Phase 1 - Orientierung & Stabilisierung

Module 1-3 · ungefähr Woche 1-3

Modul	Thema	Inhalt & Ziel	Zeitraum
Modul 1	Ankommen & Bestandsaufnahme	Differenzierte Standortbestimmung: Was kostet Kraft, was trägt noch, wann entsteht ein Stück Stabilität? Ein konkreter Auftrag für RESET wird formuliert.	ca. Woche 1
Modul 2	Körperliche Signale & Aktivierung	Frühe körperliche, emotionale und verhaltensbezogene Warnzeichen erkennen. Eine persönliche Signalleiter macht sichtbar, wann Anspannung beginnt und wann Grenzen überschritten werden.	ca. Woche 2
Modul 3	Regulation, die zu dir passt	Unterschiedliche Zustände besser erkennen und passende Regulationsmöglichkeiten entwickeln. Ziel ist ein persönliches Regulationsmenü statt einer starren Technik.	ca. Woche 3

Phase 2 - Innere Muster verstehen

Module 4-6 · ungefähr Woche 4-6

Modul	Thema	Inhalt & Ziel	Zeitraum
Modul 4	Emotionen lesen statt bekämpfen	Gefühl, Impuls und Handlung voneinander unterscheiden. Emotionen werden als Information verstanden; zwischen erstem Impuls und Reaktion entsteht mehr Wahlfreiheit.	ca. Woche 4
Modul 5	Bedürfnisse, Werte & Grenzen	Eigene Bedürfnisse früher wahrnehmen, Werte als Orientierung nutzen und aus inneren Signalen konkrete Grenzen und Handlungen ableiten.	ca. Woche 5
Modul 6	Alte innere Regeln & Schutzstrategien	Wiederkehrende innere Regeln und Schutzstrategien erkennen, ihre frühere Funktion verstehen und im Alltag durch kleine Gegenbeweise überprüfen.	ca. Woche 6

Zwischenbilanz nach Phase 2

Früherkennung, Emotionsklarheit, Grenzen und Wahlfreiheit werden erneut betrachtet. Entscheidend ist nicht nur, wie sich etwas anfühlt, sondern was im Verhalten bereits anders geworden ist.

Phase 3 - Beziehung & neues Handeln

Module 7-10 · ungefähr Woche 7-10

Modul	Thema	Inhalt & Ziel	Zeitraum
Modul 7	Selbstbeziehung & innerer Ton	Den eigenen inneren Umgang mit Fehlern, Grenzen und Belastung beobachten. Verantwortung übernehmen, ohne sich durch Abwertung zusätzlich zu destabilisieren.	ca. Woche 7
Modul 8	Beziehungen, Rollen & Dynamiken	Wiederkehrende Rollen in wichtigen Beziehungen erkennen; zum Beispiel vermitteln, retten, kontrollieren, beschwichtigen oder sich zurückziehen und neue Handlungsmöglichkeiten erproben.	ca. Woche 8
Modul 9	Klar kommunizieren	Beobachtung, eigenes Erleben, Bedürfnis und konkrete Bitte oder Grenze voneinander trennen. Schwierige Gespräche vorbereiten und klarer führen.	ca. Woche 9
Modul 10	Neue Handlungsmuster	Erkenntnisse in überprüfbares Verhalten übersetzen. Kleine Verhaltensexperimente werden wiederholt, ausgewertet und so lange angepasst, bis neue Reaktionen im Alltag verfügbarer werden.	ca. Woche 10

Der Schwerpunkt dieser Phase liegt auf dem echten Alltag. Neue Reaktionen sollen nicht nur im Gespräch plausibel klingen, sondern in Beziehungen, Konflikten und belastenden Situationen tatsächlich ausprobiert werden.

Phase 4 - Integration & Stabilität

Module 11-12 · ungefähr Woche 11-12

Modul	Thema	Inhalt & Ziel	Zeitraum
Modul 11	Ressourcen & Regeneration	Ressourcen nach ihrer Funktion unterscheiden: beruhigen, aktivieren, verbinden, orientieren oder Sinn geben. Regeneration wird früher eingeplant, nicht erst nach dem Zusammenbruch.	ca. Woche 11
Modul 12	Dein neues Fundament	Frühwarnzeichen, Risikosituationen und hilfreiche erste Schritte bündeln. Der persönliche RESET-Kompass dient als Orientierung für schwierige Phasen nach dem Intensivteil.	ca. Woche 12

Die Integrationsphase - die nächsten 90 Tage

Nach dem intensiven RESET-Prozess beginnt die eigentliche Bewährungsprobe nicht - sondern die Integration. Neue Erfahrungen müssen nicht perfekt funktionieren. Sie sollen im Alltag wiederholt, überprüft und mit der Zeit vertrauter werden.

BEOBACHTEN	SCHÜTZEN	ZURÜCKFINDEN
Frühwarnzeichen, alte Muster und hilfreiche Reaktionen schneller erkennen.	Ein neues Verhalten, eine wichtige Grenze und tragende Formen von Unterstützung bewusst erhalten.	Den persönlichen RESET-Kompass nutzen, Unterstützung holen und nach Rückfällen schneller wieder handlungsfähig werden.

Begleitung in der Integrationsphase: Die 90 Tage dienen dem Transfer. Unterstützung und zusätzliche 1:1-Termine können - entsprechend der vereinbarten Begleitung - dort eingesetzt werden, wo alte Muster unter realem Alltagsdruck wieder auftauchen.

Innere Stabilität bedeutet nicht, immer stabil zu sein.

Sie zeigt sich darin, dass du dich früher bemerkst, deine Reaktionen besser verstehst und einen Weg zurück in Kontakt und Handlungsfähigkeit kennst.