Stabilisierung

Welchen Menschen kann ich trauen?

Was ist ein sicherer Ort?

Wie kann ich für meinen Körper sorgen?

Welche inneren Helfer habe ich?

Wie kann ich mich entspannen?

Was gibt mir Sicherheit?

Was kann mich trösten?

Wie kann ich mich von Schuld / Scham entlasten?