

3 SIMPLE STEPS TO MAKING CHANGE

THE R.U.D® PROCESS

BY YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

Step 1

Begin to get to know your nervous system by recognising your

- states
- stories
- sensations

which are linked to your behaviours. Use the States Trackers, the story board & the my sensations worksheets to help track and start to explore with curiosity and identify repeating patterns or behaviours.

UNDERSTAND

Step 2

Understand & unravel how our behaviours and patterns impact you by always using gentle curiosity .. no judgement ... to explore 3 key question:

- What gets me here?
- What keeps me here?
- What takes me out of here?

You can use the worksheets, the Polyvagal Teen® Track and cards to help you do this. Be curious - are there any other questions you need to explore?

DIFFUSE

Step 3

Once you have brought into your awareness how your nervous system reacts to stimuli/ encounters/ stresses/ activators you can begin to work on developing strategies for diffusing those uncomfortable feelings.

Whilst also developing strategies for prevention & grounding which are unique to yourself.

Copyright Polyvagal Teen® 2023

3 EINFACHE SCHRITTE, UM ÄNDERUNGEN VORZUNEHMEN

DAS R.U.D®-VERFAHREN

VON YASMIN SHAHEEN-ZAFFAR
WWW.POLYVAGALTEEN.COM

RECOGNISE

ERKENNE

Schritt 1

Lernen Sie Ihr Nervensystem kennen, indem Sie Ihr Nervensystem erkennen

Zustände

Geschichten

Empfindungen

die mit Ihrem Verhalten verknüpft sind. Verwenden Sie die Status-Tracker, das Storyboard und die Arbeitsblätter zu meinen Empfindungen, um sie zu verfolgen und mit Neugier zu erkunden und sich wiederholende Muster oder Verhaltensweisen zu identifizieren.

UNDERSTAND

VERSTEHEN

Schritt 2

Verstehen und enträtseln Sie, wie sich unsere Verhaltensweisen und Muster auf Sie auswirken, indem Sie immer sanfte Neugier einsetzen ... kein Urteil ... um 3 Schlüsselfragen zu untersuchen:

Was bringt mich hierher?

Was hält mich hier?

Was führt mich hier raus?

Dazu können Sie die Arbeitsblätter, den Polyvagal Teen® Track und Karten verwenden. Seien Sie gespannt – gibt es noch weitere Fragen, denen Sie nachgehen müssen?

DIFFUSE

DIFFUS

Schritt 3

Sobald Sie sich bewusst gemacht haben, wie Ihr Nervensystem auf Reize/Begegnungen/Stress/Aktivatoren reagiert, können Sie damit beginnen, Strategien zu entwickeln, um diese unangenehmen Gefühle zu zerstreuen.

Während Sie auch Strategien zur Prävention und Erdung entwickeln, die für Sie einzigartig sind.

Copyright Polyvagal Teen® 2023