

## SSP - Das Safe & Sound Protocol\*

Wenn wir uns entwickeln und aus dem Vollen schöpfen wollen und in Beziehung & Kontakt sein wollen, dann ist das Gefühl von Sicherheit die Basis dafür. Umgekehrt bedeutet das, dass wenn wir gestresst sind, uns im Kampf- oder Fluchtmodus befinden oder sogar in einer gefühlten Lähmung und Erstarrung genau DAS nicht möglich ist. Unsere unbewusste Aufmerksamkeit (ANS) checkt unsere Umgebung dauernd auf diese Qualität der Sicherheit ab (=Neurozeption): „Wie sicher fühle ich mich gerade in diesem Moment?“

Wir können unser Gegenüber nur dann richtig wahrnehmen, wenn unser Social Engagement System „on“ ist, wir uns in einem ventralen vagalen Zustand befinden. Sichtbar wird dieser Zustand in unserer quergestreiften *Gesichtsmuskulatur*, die es uns möglich macht, zu lächeln, die unsere Mimik ausmacht; der *Kopf- & Nackendrehermuskulatur* - kann ich mich zuwenden? In den *Muskel der Nahrungsaufnahme und Ausscheidung nach außen* (Husten/Übergeben) - *Kiefermuskulatur* (beiße ich die Zähne zusammen?); in der *Vokalisierung der Stimme/Kehlkopf*: Kann ich melodisch sprechen oder mit angespannten Ausdruck; in unserer *Innen- und Mittelohrmuskulatur*: Kann ich dich hören oder erlebe ich dich oder die Umwelt als akustische Bedrohung? Es ist nicht das, was du sagst – es ist so, wie du es sagst. Was du hörst und wie du es hörst, beeinflusst, wie dein Körper reagiert. Denk daran, wie ein Baby oder ein Haustier auf deine Stimme reagiert.

Das Safe & Sound Protocol ist eine innovative Maßnahme zur Verbesserung des sozialen Kommunikationsverhaltens einer Person. Die sanfte Stimulation des ventralen Vagusnervs über das Mittelohr (Trommelfell) durch speziell gefilterte (Pop)Musik bewirkt ein Gleichgewicht des ANS, das sich in erhöhter Ruhe und Selbstregulation in sozialen Kontaktsituationen widerspiegelt. Es handelt sich um ein sanftes und sicheres Verfahren, das nicht auf Inhalte und Erinnerungen abzielt, sondern auf einen Zustands-Wechsel des autonomen Nervensystems.

Die Musik des SSP ist moduliert; die Höhen und Tiefen sind herausgefiltert, so dass nur mehr das Spektrum der menschlichen Stimme übrig bleibt. Die Prosodie, die sicherheitsvermittelnde Stimmelmelodie, wird in dieser Musik verstärkt. Durch diese sogenannte Hyperprosodie gelangt unser Nervensystem in einen anderen und oftmals völlig neuen Ruhezustand, der zugleich ein inneres Gleichgewicht im Organismus erlaubt (Homöostase), indem er sich „reparieren“ kann (anstatt sich dauernd damit zu beschäftigen, ob es hier sicher ist oder nicht).

Das Nervensystem wird also „aufgemischt“. Wenn du eher dazu neigst, unter Strom zu stehen, kann es sein, dass du müde wirst, loslässt. Du spürst möglicherweise ein Pochen im Ohr. Verspannungen im Körper werden bewusst spürbar. Insbesondere

die Kiefermuskulatur drängt auf Entspannung und es kann sein, dass du daher versuchst, dies über Schlucken oder Gähnen oder ähnliches zu erreichen. Der Magen der über den Vagusnerv mit deinem Gehirn verbunden ist beginnt zu arbeiten. Wenn du eher resignativ bist, dich ohnmächtig fühlst, kann es sein, dass Emotionen hochsteigen und/oder du dich bewegen willst. Manche Menschen berichten, dass Bilder in ihnen hochsteigen.

Was immer auch passiert - lass deinen Körper arbeiten, vertraue ihm, folge deinen Impulsen dich zu bewegen oder dich auszuruhen.

Nach der Sitzung kann es sein, dass du eine Schwere in deinem Körper verspürst und dich nur langsam bewegen möchtest, dies vergeht ca. innerhalb einer Stunde ist aber außer bei schwerer körperlicher Arbeit nicht weiter einschränkend. Auf psychischer Ebene gibt es möglicherweise ebenfalls das Bedürfnis nicht sofort total hektisch zu agieren. Genauso kann es es sein, dass du dich bewegen willst, "etwas aus dir heraus will", dass du dich mitteilen willst. Auch das stabilisiert sich, pendelt sich ein.

Die Zeichen von Sicherheit, die von anderen Menschen gesendet werden, können wieder besser wahrgenommen werden. Du kannst menschen besser „lesen“ und besser erkennen, ob jemand safe ist. Es handelt sich um ein sanftes und sicheres Verfahren, das nicht auf Inhalte und Erinnerungen abzielt, sondern auf einen Zustands-Wechsel des autonomen Nervensystems.

Das SSP ist kein für sich alleinstehendes Therapie- oder Coachingtool, keine Wundermittel und schon gar nicht löst es Traumata "einfach mal so". Es ist ein konkretes Training des sozialen Nervensystems, ein weiterer Puzzlestein auf deinem Weg. Es ist wahrscheinlich und gewollt, dass du dich, dein Nervensystem und deinen Körper neu kennen- und spüren lernst - hier ist es gut, eine Ansprechperson an deiner Seite zu haben, mit der du reflektieren kannst und die dir erklären kann, was passiert. Der Zustand, den du mit Hilfe des SSP erreichen kannst, ermöglicht weitere wesentliche Schritte in deinem (Coaching)Prozess; ein gefassteres und geerdetes Ansprechen von Not-Wendigem kann möglich werden - das Wissen deines Organismus nutzend, dass du safe bist (auch wenn es sich unvertraut anfühlt und du erst lernst, es zuzulassen :-)

\* Wenn du dich näher mit der Bedeutung des Vagusnerv, unserem autonomen Nervensystem und der Polyvagaltheorie von Stephen Porges auseinandersetzen willst und verstehen willst, wie es funktioniert, dann schau dir gerne dieses Video an:

<https://www.youtube.com/watch?v=2hc9PPN7L2c>

Eine kurze Version in englischer Sprache findest du hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=uH5JQDAqA8E>

**SSP Paket (Safe & Sound Protocol) für Erwachsene im Einzel- oder Paarsetting - selfcare mit Mail- & Hotlinebegleitung**

die **10 Tage 30 Min oder 5 Tage 60 Min Variante** - oder: Wie es für dich passt

Voraussetzung:

Eigenverantwortlichkeit - Bereitschaft, dich mit Sicherheit, Ruhe und Entspannung anzufreunden; Bereitschaft, das anzunehmen, was sich (dein Körper) zeigen will

Overear Kopfhörer (keine in-ear Kopfhörer verwenden!)

Modul 0: 30 Min. in der Praxis oder online: Einführung in das SSP (Safe and Sound Protocol). Termin nach telefonischer Vereinbarung

Modul 1 bis 5: Selbstständig 10 x täglich 30 Min oder 5 x täglich 60 Min an einem Ort, an dem du RUHE hast und dich für diese Zeit ungestört zurückziehen kannst (zwischen den einzelnen Session max. 2 Tage Pause)

Du kannst die Sessions jederzeit unterbrechen, solltest du das Bedürfnis nach Pause haben, dich neu ausrichten wollen, bewegen wollen oder bevor du einschläfst :-)

Angebot - optional:

Schriftliche Statusmeldung ("Tagebuch") per Email an [martin@imkreis.org](mailto:martin@imkreis.org) oder [sandra@wertschaetzungszone.at](mailto:sandra@wertschaetzungszone.at)

Was habe ich beobachtet?

Was tut sich in meinem Körper?

Wie habe ich die Session erlebt?

Was möchte ich mitteilen?

Welche Frage habe ich?

Hotline: Kontaktiere Martin bei Fragen oder starken Gefühlen während oder nach den Sessions telefonisch für ein 5 - 10 min Gespräch Mo - Sa 20:30 bis 21:30 unter +436506106163 oder Sandra für spontane Terminvereinbarung nach kurzer SMS Ankündigung unter +43 676 63 25 281 (Weitere begleitende Beratungsgespräche können bei Bedarf vereinbart werden - diese sind nicht im Paketpreis inkludiert!)

Nachbesprechung in der Praxis oder online 30 min.: ca. eine Woche später.  
Termin nach Vereinbarung

Playlist: <https://drive.google.com/drive/folders/1x4J5IZ5aLvoxOAM4UO52kieHP7DREM5K>

Kosten EUR 180.-

(Bei Beginn und Ende in der Praxis ist die Ausleiherung von Overear Kopfhörern möglich)

## SSP Pakete - weitere Optionen

### **SSP Paket 1 (Safe & Sound Protocol) im Einzel- oder Paarsetting - live begleitet in der Praxis**

die 5 Tage Variante zu á 60 min

Modul 1: 110 min in der Praxis

Einführung, technisches Setup - 60 Min SSP Session mit Kopfhörern - Abrunden

Modul 2 bis 5: 85 min in der Praxis an 4 aufeinanderfolgenden Werktagen:

Ankommen - 60 Min SSP Session mit Kopfhörern - Abrunden

Nachbesprechung in der Praxis oder online 30 min.: ca. eine Woche später.

Termine nach telefonischer Vereinbarung. Nach Bezahlung erhältst du ein Vorab Email mit Playlist und schriftliche Kurzerklärung

Kosten EUR 687.-

### **SSP Paket 2 (Safe & Sound Protocol) für Einzelpersonen oder Paare - der Coach ist online live begleitend dabei**

die 5 Tage Variante zu a 60 Min online

Modul 0: 30 min in der Praxis oder online: Einführung, technisches Setup mit Probehören von SSP-Connect (Kennenlernen der Musik)

Modul 0 möglich Mo - Fr um 12:00

Modul 1 bis 5: 5 x 75 Min **online**: Ankommen - 60 Min SSP Session - Abrunden

Möglicher Start Mo - Fr 12:30 bis 13:45, danach die folgenden 4 Werktage zur selben Zeit

Nachbesprechung in der Praxis oder online 30 min.: ca. nach 1er Woche.

Termin nach Vereinbarung

Nach Bezahlung kannst du deine Termine online buchen und erhältst vor dem Start eine Email mit Playlist und schriftliche Kurzerklärung

Kosten EUR 477.-

(Bei Beginn und Ende in der Praxis ist die Ausleiherung von Overear Kopfhörern möglich)

**SSP Paket 3 (Safe & Sound Protocol) für Einzelpersonen oder Paare - der Coach ist **online live** begleitend dabei**  
die **10 Tage 30 Min Variante online**

Modul 0: 30 Min in der Praxis oder online: Einführung in das SSP (Safe and Sound Protocol). Mögliche Termine: Mo - Fr 12:00

Modul 1a bis 5b: 10 x 45 min: Ankommen - 30 Min SSP Session - Abrunden  
Möglicher Start Mo - Fr von 12:40 - 13:25 oder 12:50 - 13:35  
(danach die folgenden 9 Werktage zur selben Zeit)

Nachbesprechung: Praxis oder online 30 min.: ca. eine Woche später.  
Termin nach Vereinbarung

Nach Bezahlung kannst du deine Termine online buchen und erhältst vor dem Start eine Email mit Playlist und schriftliche Kurzerklärung

Kosten EUR 477.-

(Bei Praxis Beginn und Ende ist die Ausleiherung von Overear Kopfhörern möglich)