

Die X-Prozess-Grundtechnik

Warum ich sie habe:

- zur Musterunterbrechung, besonders gut bei Gedankenschleifen und automatischen Reaktionen
- zum Abbau von Spannungsgefühlen in konkreten stressigen Situationen
- zum Bearbeiten belastender Gefühle

Wie ich sie einsetze: Eine Kurzversion zur Selbstanleitung

- ✓ Stress, Anspannung, Angst da? JA! Wahrnehmen!
- ✓ Wo im Körper, wie genau spürbar? Zielen!
- ✓ Wie stark ? (Skala 1-10) Einstufen!

a) **Fingerkuppen klopfen** leicht und spürbar **auf der Stirn über dem einen Auge.**

Dabei sprechen „Ich lasse diesen Stress, diese Angst,... los und gehen!“

b) **Fingerkuppen klopfen** leicht und spürbar **neben dem Auge.**

Dabei sprechen „Ich lasse ihn gehen!“

c) **Fingerkuppen klopfen** leicht und spürbar **unter dem Auge.**

Dabei sprechen „Ich lasse ihn gehen!“

d) **Fingerkuppen klopfen** leicht und spürbar **am Schlüsselbein rechts oder links.**

Dabei sprechen „Ich lasse ihn gehen!“

e) **Fingerkuppen klopfen** leicht und spürbar **wechselseitig rechts und links am**

Dabei sprechen „ Ich lasse ihn gehen! **Schlüsselbein.**

„Es ist gut und sicher für mich, ihn jetzt los und gehen zu lassen!“

Diese Abfolge a)- e) 3-5x wiederholen.

f) zum Abschluss „ Es ist gut für mich, entspannt zu sein, im Körper und im Geist!“

- ✓ **Handgelenk umfassen**, 2-3 sec drücken, loslassen = Wohlfühlanker aktivieren!
- ✓ **Einatmen**, Luft anhalten,, durch den Mund auspusten = Musterunterbrechung!
„Frieden“ sagen und ein friedliches Gefühl entstehen lassen. = Positives aufbauen!
- ✓ **Einatmen**, Luft anhalten,, durch den Mund auspusten = Musterunterbrechung!
- ✓ **„Danke“** sagen und ein dankbares, positives Gefühl entstehen lassen,
so gut und stark wie möglich = Positives aufbauen!
- ✓ **Augen auf**, kurz aufstehen, strecken, schütteln, = Musterunterbrechung!
- ✓ **Prüfen**, ob Veränderung, Skala 1-10, wie stark jetzt? = Prüfen!
- ✓ **Ergebnis**: Weniger stark als vor der Übung?! = Besser fühlen!
- ✓ **Wiederholung** von vorne, ggf. mehrmals, bis deutliche Absenkung.

