

Checkliste : Ein Durchgang mit der X-Prozess Grundtechnik

Erläuterung:

Die X-Prozess Grundtechnik ist eine schnelle, einfache und wirksame Entspannungsmethode, die leicht zu lernen ist und Ihnen hilft, unangenehme, negative Gefühle zu unterbrechen und damit aufzulösen oder zumindest zu verringern.

1 „Stellen Sie beide Beine fest auf den Boden und spüren Sie dort kurz hinein.“

2 „Wenn Sie können, schließen Sie jetzt Ihre Augen.“

3 „Konzentrieren Sie sich nur auf „X“ (z.B. die Angst oder Traurigkeit)

4 „Beurteilen Sie die Stärke von „X“ auf einer Skala von 0 bis 10.“

5 „Klopfen Sie leicht zwischen den Augen und sagen Sie: „*Ich lasse X los und gehen*“...

6 Klopfen Sie leicht neben dem Auge: „*Ich lasse es gehen*“

7 Klopfen Sie leicht unter dem Auge: „*Ich lasse es gehen*“

8 Klopfen Sie leicht unter dem Schlüsselbein: „*Ich lasse es gehen*“

9 Klopfen Sie unter dem Schlüsselbein wechselseitig: „*Ich lasse es gehen*“ + „*Es ist gut und sicher es jetzt los und gehen zu lassen*“

10 Umgreifen Sie das Handgelenk mit Ihrer Hand, 1- 3s drücken und wieder loslassen

11 Atmen Sie tief ein, die Luft kurz anhalten, dann kräftig ausatmen + „**FRIEDEN**“ sagen (bei den ersten 5 – 10 Runden gehen Sie in ein friedliches Gefühl und machen es so stark wie möglich)

12 Atmen Sie tief ein, die Luft kurz anhalten, dann kräftig ausatmen + „**DANKE**“ sagen „ Und gehen Sie in ein dankbares Gefühl und machen es so stark wie möglich.“

13 Öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen und schütteln sich leicht

14 Schließen Sie jetzt wieder Ihre Augen und konzentrieren Sie sich erneut nur auf „X“

15 **TEST: Hat sich was verändert? Wie hoch ist die Zahl auf der Skala von 0 – 10?**

16 **Ist die Stärke bzw. Gefühlintensität geringer geworden, aber noch nicht auf 0 oder 1, dann wiederholen Sie den Klopfvorgang so oft, bis die Stärke von „X“ auf 0 oder 1 gefallen ist, weiter mit Schritt 2**

17 **Ist „X“ bei 0 oder 1, dann Augen auf und den Körper leicht schütteln**

Rosemarie Lang

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pfarrgasse 8, 92648 Vohenstrauß
0152/08830939

kontakt@ruhe-innerestaerke-selbstentfaltung.de
www.ruhe-innerestaerke-selbstentfaltung.de

