

AngstfreiAtmen

Lösungsorientierte Psychotherapie und Beratung mit der Kognitiven Verhaltenstherapie

Anschrift: Am Rübgarten 2 a, 65510 Idstein-Ehrenbach, Tel.: 06126/9571273

Der X Prozess | Grundtechnik

Anmerkung:

Der X Prozess ist eine Bestpraktik aus der praktischen, integrativen und Kognitiven Verhaltenstherapie (piKVT). Diese effektive Musterunterbrechung und Entspannungstechnik wurde von Uwe Luschas (piKVT-Entwickler) entwickelt.

Der X Prozess wird angewandt, wenn es uns schlecht geht, z.B. bei unguuten, aufdrängenden Gedanken. Diese werden mit dem X Prozess effektiv reduziert oder abgebaut. Z.B. Angst | Panik minimieren. Gutes Gelingen!

So geht's:

- ☞ Setzen Sie sich bequem hin, stellen beide Füße hüftbreit auf den Boden, legen beide Hände locker auf die Oberschenkel, schließen Sie ihre Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein, halten die Luft ca. 1-2-3 Sekunden lang an und kräftig durch den Mund wieder aus.
- ☞ Bei stark aufdrängenden Gedanken oder Gefühlen (z.B. Angst | Panik) beginnen Sie direkt mit dem X Prozess.
- ☞ Nun klopfen mit einem/zwei Finger(n) zwischen den Augen, neben dem Auge, unter dem Auge, unter dem Schlüsselbein. Das mindestens 3 x in Folge. Dann klopfen Sie wechselseitig unter dem Schlüsselbein.

Ich lasse es los und gehen.

Ich lasse es gehen.

Ich lasse es gehen.

Ich lasse es gehen.

Ich lasse es los und gehen,

es ist gut und sicher, X los und gehen zu lassen.

Zwischen den Augen

Neben dem Auge

Unter dem Auge

Unter dem Schlüsselbein

Wechselseitig unter dem Schlüsselbein

Wenn möglich, lassen Sie Ihre Augen geschlossen.

Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Dies wiederholen Sie bitte noch einmal.

- ☞ Umgreifen Sie Ihr Handgelenk – mindestens 3 Sekunden – und lassen es wieder los. Atmen Sie tief durch die Nase ein und kräftig durch den Mund aus.
- ☞ Gehen Sie in ein freudiges oder friedliches Erlebnis. Machen es so stark Sie können und lassen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen. Atmen Sie wieder tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- ☞ Gehen Sie in ein dankbares Erlebnis. Machen dies so stark Sie können und lassen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen. Atmen Sie tief durch die Nase ein, durch den Mund wieder aus. Verweilen Sie noch einen Moment und öffnen Ihre Augen.

Kommen im Raum an und stehen auf. Laufen Sie ein wenig im Zimmer umher und schütteln Ihre Handgelenke und Fußgelenke aus.

Positiv denken. Gedanken(gut) lenken.

Alles Gute und viel Erfolg.

Ihre Kerstin Zirpel von AngstfreiAtmen

Kerstin Zirpel – Heilpraktikerin für Psychotherapie – Webseite: www.angstfrei.atmen.de –

E-Mail: praxis@angstfrei.atmen.de