

Die X Prozess Entspannung | Grundtechnik

Anmerkung:

Der X Prozess ist eine Bestpraktik aus der praktischen und integrativen Kognitiven Verhaltenstherapie (piKVT). Diese effektive Musterunterbrechung und Entspannungsmethode wurde von Uwe Luschas (piKVT-Entwickler) entwickelt. Laden Sie sich gerne dazu das Schaubild mit den Klopfpunkten herunter.

Die X Prozess Entspannung wird angewandt bei:

- **wiederkehrenden aufdrängenden Gedanken oder**
- **belastenden Gefühlen wie Angst, Panik, Wut und Ärger etc.**

Diese werden mit dem X Prozess effektiv reduziert oder abgebaut.

Gutes Gelingen und 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 atmen kräftig durch den Mund wieder aus.
- ✚ **Bei stark aufdrängenden Gedanken oder Gefühlen (z.B. Angst | Panik) beginnen Sie direkt mit der X Prozess Entspannung.**
- ✚ Nun klopfen wir Sie mit 2 bis 3 Fingern leicht aber spürbar über den Augen, neben dem Auge, unter dem Auge, auf dem Schlüsselbein. Das mindestens 3 x in Folge. Dann klopfen Sie wechselseitig auf dem Schlüsselbein.

Über den Augen	Ich lasse den Stress jetzt los und gehen.
Neben dem Auge	Ich lasse ihn gehen.
Unter dem Auge	Ich lasse ihn gehen.
Auf dem Schlüsselbein	Ich lasse ihn gehen.
Wechselseitig auf dem Schlüsselbein	Es ist gut und sicher, ihn jetzt los und gehen zu lassen.

Wenn möglich, lassen Sie Ihre Augen geschlossen.
Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

- ✚ Umgreifen Sie Ihr Handgelenk (Wohlfühlanker) – 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 Praxis AngstfreiAtmen

Die Klopfpunkte siehe Skizze:

- 1 über
- 2 neben
- 3 unter
- 4 auf dem Schlüsselbein
- 5 wechselseitig (auf Schlüsselbein)



AngstfreiAtmen