

DIE X-PROZESS ENTSPANNUNG

Anleitung

Diese Entspannungsübung ermöglicht die Beruhigung *belastender Gefühle*, wie sie im Alltag gesunder Menschen immer mal wieder vorkommen.

Vorbereitung

1. Setze Dich aufrecht hin. Beide Füße stehen stabil auf dem Boden. Die Hände liegen locker im Schoß oder auf den Oberschenkeln.
2. Wenn Du magst, kannst Du die Augen schließen.
3. Atme einmal tief ein und wieder aus. Spüre dabei, wie Du stabil und dennoch entspannt sitzt und Deine Füße fest auf dem Boden stehen.

Auf die Belastung zielen

Konzentriere Dich nun auf das, was Dich gerade belastet und *insbesondere auf das damit verbundene belastende Gefühl*. Nimm einen Moment dieses belastende Gefühl wahr.

Hilfreich ist es, wenn Du Dir dazu eine konkrete Situation vorstellen kannst.

Durchführen der Grundtechnik

Tippe jetzt mit zwei Fingern einer Hand sanft und rhythmisch und nacheinander auf die folgenden **Körperstellen** (siehe Bild) und **sage dazu ruhig und bestimmt**:

1. **Zwischen den Augen**: „*Ich lasse diese Belastung jetzt los und gehen*“
2. **Neben dem Auge**: „*Ich lasse sie gehen*“
3. **Unter dem Auge**: „*Ich lasse sie gehen*“
4. **Auf dem Schlüsselbein** und: „*Ich lasse sie gehen*“
5. Wiederhole die Schritte 1 bis 4 noch dreimal. Wechsel dabei pro Durchlauf stets auf die jeweils andere Gesichtshälfte (also anderes Auge und Schlüsselbein).
6. **Nun wechselnd auf beiden Schlüsselbeinen** tippen: „*Es ist gut und sicher, diese Belastung jetzt los und gehen zu lassen*“
7. **Drücke nun sanft Deinen Wohlfühl-Ankerpunkt** für etwa drei Sekunden.
8. Atme einmal tief ein und wieder aus.
9. Sage nun „*Freude*“ und versuche, so gut wie gerade möglich Freude zu empfinden.
10. Atme noch einmal tief ein und wieder aus und öffne langsam Deine Augen.
11. Stehe auf und schüttele kurz Arme und Beine aus.

Damit ist nun *ein Durchgang* beendet.

Für den nächsten Durchgang setzt Du Dich wieder aufrecht hin, schließt Deine Augen und konzentrierst Dich nochmals auf dieselbe Belastung (s. Erläuterungen!). Gehe dann die Schritte 1 bis 11 nochmals durch. Insgesamt machst Du so am besten drei bis vier Durchgänge (Gesamtdauer: ca. 5 Minuten), bis sich eine deutliche Beruhigung im Gefühl eingestellt hat.



Ein paar Tipps:

- Sollte es Dir schwerfallen, unter Punkt 9 „Freude“ gut nachzufühlen, kannst Du auch alternativ „Friede“ oder „Liebe“ sagen und das - vielleicht auch anhand einer schönen Erinnerung - nachfühlen.
- Punkt 7 führst Du bitte nur durch, wenn Du bereits einen Wohlfühlanker angelegt und trainiert hast.
- Es ist nicht erforderlich, die Punkte im Gesicht „exakt“ zu treffen.

Ein Wichtiger Hinweis

Diese Entspannungsübung ist nicht geeignet, um damit hochgradig belastende Erfahrungen wie Gewalterfahrungen & Traumata jeglicher Art, schwere Angst- & Panikstörungen im Selbstversuch zu bearbeiten! In solchen Fällen gilt es unbedingt, die professionelle Hilfe von Psychotherapeuten, Ärzten oder Heilpraktikern für Psychotherapie aufzusuchen. Zudem gilt grundsätzlich bei Methoden wie diesen: *Wenn es sich nicht gut anfühlt, dann höre auf!* Es gibt auch noch viele Alternativen zum Ausprobieren.



Noch ein paar Erläuterungen zur X Prozess Entspannung

- Die hier vorgestellte Entspannungsübung ist entwickelt worden, um damit belastende Gefühle abzubauen, wie jeder gesunde Mensch sie bisweilen erlebt.
Für therapeutischen Zwecke ist diese Grundform hier nicht vorgesehen! Im Zuge einer Therapie werden deutlich komplexere, erweiterte und anderweitige Versionen der X Prozess Methode durch therapeutisch ausgebildete Fachkräfte eingesetzt oder auch explizit nicht eingesetzt.
- Die Übung kann am besten im Sitzen durchgeführt werden. Sie funktioniert letztlich aber auch im Stehen und nach etwas Übung sogar im Gehen. Beginne einfach im Sitzen, damit Du Dich gut und in Ruhe konzentrieren kannst
- Das Tippen mit zwei Fingern (z.B. Zeige- & Mittelfinger) soll *sanft* und *rhythmisch* sein, ca. 3-4 Tipps pro Sekunde. Letztlich solltest Du es so machen, dass es sich für Dich *beruhigend* und *angenehm* anfühlt.
- Wie Du einen Wohlfühlanker anlegst, erfährst Du hier. Der Einsatz von Wohlfühlankern bahnt zusätzlich die Änderung von belastenden Emotionen hin zu ruhigen Emotionen. Auch Wohlfühlanker musst Du aber trainieren!
- Bleibe während der Durchgänge bei einer bestimmten Situation. Das ist wirklich wichtig! Denn die Technik wird nicht sonderlich gut funktionieren, wenn Du von Durchgang zu Durchgang in andere Situationen wechselst, selbst wenn das Thema gleich sein mag: Denke also beispielsweise nicht im ersten Durchgang an den gestrigen Streit mit Nachbarn im Treppenhaus, im zweiten Durchlauf dann an den Streit zu Silvester und im dritten Durchlauf an den Streit vor zwei Jahren im Garten. Bleibe bei einer Situation! Die nächste (ähnliche) Situation kannst Du ja am nächsten Tag bearbeiten, sofern das dann überhaupt noch erforderlich sein wird...
- Wie bei vielen Dingen, die man neu lernt, ist auch der Einsatz dieser Methode anfangs ungewohnt. *Beim allerersten Durchgang*, wo Du Dich noch überwiegend auf die richtige Durchführung konzentrierst, wirst Du eventuell nur wenig Veränderung spüren. Das Gehirn lernt jedoch schnell, und schon nach ein paar Durchgängen wirst Du merken, dass die Übung flüssiger und automatischer abläuft. Vor allem aber wirst Du dann merken, dass Du das Gefühl von „Freude“, „Liebe“ oder „Friede“ immer schneller und intensiver erzeugen und fühlen kannst. Und damit wird auch das belastende Gefühl von Durchgang zu Durchgang abnehmen. Sofern Du also erste gute Erfahrungen mit dieser Technik gemacht hast, bleibe dran!
- Mit der Methode können sowohl erinnerte emotionale Belastung (z.B. ein erlebter Streit oder eine nicht bestandene Prüfung) als auch befürchtete Belastung (z.B. anstehende Aussprachen oder Prüfungen) bearbeitet werden. Dem Gehirn ist das relativ egal, denn das für Gefühle zuständige limbische System unterscheidet nicht zwischen erinnerten, realen oder vorgestellten Situationen.
- Die Methode integriert Aspekte wie Imagination, bilaterale Stimulation zur neuronalen Stimulation beteiligter Gehirnareale, Selbstinstruktionen und bewusste Atmung, wie sie auch in anderen Methoden - dort jedoch oft nur anteilig - wiederzufinden sind. Der X Prozess wurde über viele Jahre hinweg entwickelt und anhand zahlreiche therapeutischer Praxiserfahrungen mit Klienten auf ein Optimum hin abgestimmt. So kann mit dieser Methode unter regelmäßiger Anwendung in kurzer Zeit eine gravierende Entlastung vom Erleben belastender Emotionen erreicht werden.
- Die X Prozess Methode wurde entwickelt von den Dipl.-Psychologen Uwe & Franziska Luschas („[Boss im Kopf](#)“)
- Bei weiteren Fragen zu dieser Technik und Hintergründen, wende Dich gerne an [mich](#).

*Und nun wünsche ich Dir
viele gute und erstaunliche Erfahrungen
mit der X Prozess Entspannung*

