

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 unangenehme Gefühl. Hilfreich ist es, wenn Du Dir dazu eine konkrete Situation vorstellen kannst. Nimm einen Moment dieses belastende Gefühl wahr.

Durchführen der Grundtechnik

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

1. Zwischen den Augen und: „Ich lasse diese Belastung jetzt los und gehen“
2. Neben dem Auge und: „Ich lasse sie gehen“
3. Unter dem Auge und: „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. Abwechselnd auf beiden Schlüsselbeinen tippen und: „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 (!). Gehe dann die Schritte 1 bis 11 der Grundtechnik nochmals durch. Insgesamt gehst Du so am besten drei bis vier Durchgänge durch (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.
- Nach einigen Tagen des Übens, kannst Du auch ausprobieren, die Sätze nur zu denken anstatt sie auszusprechen.
- Punkt 7 führst Du nur durch, wenn Du bereits einen Wohlfühlanker angelegt 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 lasse es!* 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, speziell angepasste und variierende Versionen der X Prozess Technik eingesetzt.
- Die X Prozess Technik wurde entwickelt von Dipl.-Psych. Uwe Luschas. Wer sich mit Methoden wie diesen ein wenig auskennt, wird darin einige Aspekte (u.a. Imagination, bilaterale Stimulation, Atmung, Neuronale Stimulation etc.) entdecken, die auch in anderen Methoden - oft jedoch nur vereinzelt - wiederzufinden sind. Der X Prozess wurde über viele Jahre hinweg fortentwickelt und anhand der zahlreichen Praxiserfahrungen mit Klienten auf ein Optimum hin immer wieder angepasst. Diese Technik kombiniert sowohl traditionelle Techniken mit neuen Techniken, hergeleitet aus aktuellen Erkenntnissen der Hirnforschung. So kann mit dieser Technik unter regelmäßiger Anwendung in kurzer Zeit eine gravierende Entlastung vom Erleben belastender Emotionen erreicht werden.
- Die Übung kann am besten im Sitzen durchgeführt werden. Sie funktioniert letztlich aber auch im Stehen und nach etwas Übung sogar im Gehen. Aber fange einfach im Sitzen an, damit Du Dich gut und in Ruhe konzentrieren kannst
- Es spielt eigentlich kaum eine Rolle, ob Du mit dieser Technik eine erinnerte Belastung (z.B. vergangenes ein Streitgespräch oder eine nicht bestandene Prüfung) oder eine befürchtete Belastung (z.B. eine anstehende Aussprache oder eine anstehende Prüfung) bearbeitest. Dem Gehirn ist das in Teilen relativ egal, denn das unter anderem für Gefühle zuständige limbische System, unterscheidet nicht zwischen erinnerten, realen oder vorgestellten Situationen. Das Phänomen kennst Du bereits vermutlich aus Alpträumen: Da phantasiert sich Dein Gehirn eine Geschichte zurecht, die dann im Traum sehr real erlebt wird und beim Alptraum sogar mit Angst und Schrecken einhergeht.
- Es ist zwar nicht unbedingt erforderlich, aber dennoch hilfreich, wenn Du eine bestimmte Situation vor Augen hast, in der das belastende Gefühl auftritt. Dann fällt es Dir leichter, zu Beginn der Durchläufe immer wieder „in dieselbe“ Belastung zu gehen. Das ist wirklich wichtig! Denn die Technik wird nicht sonderlich gut funktionieren, wenn Du von Durchgang zu Durchgang in andere Situationen wechselst, auch wenn das Thema gleich sein mag: Also beispielsweise im ersten Durchgang der gestrige Streit mit Nachbarn im Treppenhaus, im zweiten Durchlauf der Streit an Silvester auf der Straße, im dritten Durchlauf der Streit vor zwei Jahren im Garten...
Daher: Bleibe für eine komplette Übung lang bei einem Gefühl und einer Situation! Die nächste (ähnliche) Situation kannst Du ja am nächsten Tag bearbeiten, sofern das dann überhaupt noch erforderlich ist... 😊
- Das Tippen mit zwei Fingern (z.B. Zeige- & Mittelfinger) soll sanft und rhythmisch sein, so ca. 3-4 Tipps pro Sekunde. Letztlich solltest Du es so machen, dass es sich für Dich beruhigend und angenehm anfühlt.
- Wie bei vielen Dingen, die man neu lernt, ist auch der Einsatz dieser Technik zunächst ungewohnt und wird beim allerersten Durchgang vielleicht nicht gleich Wunder wirken. Aber das ist ganz verschieden. Das Gehirn lernt jedoch schnell und schon nach ein paar Malen Üben wirst Du merken, dass die Übung flüssiger und automatischer abläuft, aber auch, dass Du „Freude“, „Liebe“ oder „Friede“ immer schneller und intensiver erzeugen und fühlen kannst. Zudem gibt es Tage, da klappt es super. Und dann gibt es auch wieder Tage, da klappt es kaum. So ist das eben. Sollte es zwischendurch mal nicht gut klappen, dann ist das kein Rückschlag, sondern einfach Tagesform. Lasse Dich dadurch nicht entmutigen. Sofern Du erste gute Erfahrungen mit dieser Technik gemacht hast, bleibe dran.
- Wie Du einen Wohlfühlanker anlegst, erfährst Du **hier**. Der Einsatz von Wohlfühlankern verstärkt zusätzlich eine Wendung von belastenden Emotionen hin zu ruhigen Emotionen.
- Bei weiteren Fragen zu dieser Technik und Hintergründen, wende Dich gerne an mich.

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

