

Entspannen in Sekunden

Der schnelle Weg raus aus dem emotionalen Loch und entspannt in Sekunden

Hast du das Gefühl, es geht gerade gar nichts, du bist emotional nicht gut drauf, du fühlst dich unverstanden? Du bist gereizt oder in irgendeiner anderen Weise nicht in Stimmung? Du fühlst dich angespannt und erschöpft und wirst von deinen Gefühlen überrollt? Bist du in einem Gedankenkarussell gefangen? Du fühlst dich hilflos und ausgeliefert?

Diese Technik hilft dir, schnell wieder ins Lot zu kommen.

So gehst du vor:

- Lasse das Gefühl hochkommen mit allen Facetten. Nimm es wahr, schau hin, auch wenn es noch so schmerzhaft ist.
- Wenn du gestresst, frustriert oder geschockt bist, hältst du automatisch die Luft an. Du atmest zwar ein, aber nicht mehr aus. Also erst einmal **ausatmen**. Danach versuchst du ruhig und gleichmässig zu atmen. Atme dabei bewusst **länger aus als ein**.
- Jetzt **schiebst** du den Stress, das Problem **mit einer Handbewegung**, am besten mit beiden Händen, von links **nach rechts** (von der emotionalen auf die rationale Seite). Das musst du vielleicht mehrmals machen. Mache es so lange, bis du das Gefühl hast, es wird leichter für dich.
- Nun **schaust du nach oben rechts** und wiederholst immer „**Ich lasse los, ich lasse los, ich lasse los ...**“ und dabei das Atmen nicht vergessen.

Wichtig!

- Du hast das Gefühl, es wird zwar besser, aber irgendwas quält dich immer noch? Wiederhole die Übung, bis du dich ausgeglichen fühlst. Nimm die neuen vielleicht bis jetzt nicht bewusste Gefühle wahr und lasse sie zu. Ein Problem besteht meist aus mehreren Schichten, die abgebaut werden müssen, damit du endgültig loslassen kannst.