



# Gesundheitswerkstatt Regensburg

Psychotherapie bei Ängsten, Grübeln und Schmerzen  
praktische integrative Kognitive Verhaltenstherapie

## Entspannungsmethode Erden

### *Negatives Loslassen und durch Positives Ersetzen*

Dies ist ein zentraler Faktor der Verhaltenstherapie. Wenn Sie Negatives loslassen und diese Lücken bleibt, so füllt sie sich erneut mit Negativem. Alte Glaubenssätze und Muster werden wieder an diese Stelle treten.

Wenn Sie also Negatives loslassen, füllen Sie die entstandene Lücke gleich mit Positiven auf. Damit bestreiten sie einen Neuen Weg und neuronale Verbindungen werden hinzugefügt und durch Üben und der Regelmäßigkeit gefestigt.

Diese Übung dient zur Entspannung und gibt Ihnen die Möglichkeit sich selbst gute Gefühle zu machen.

Los geht`s!

- 1) **Stellen** Sie sich bequem und aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit geöffnet.
- 2) Wenn es Ihnen möglich ist, **schließen Sie die Augen**, denn dies verstärkt den Prozess zusätzlich.
- 3) **Spüren** Sie nun ihre Beine, die fest auf dem Boden stehen.
- 4) **Stellen Sie sich nun vor**, wie aller Stress, alle Nervosität, alle negative Energie, alle negativen Gedanken und auch alle negativen Gefühle in Ihnen nach unten zu den Füßen gleiten.
- 5) Alle Verspannungen aus den Schultern und aus dem Nacken wandern zu den Füßen, sowie alle Schmerzen aus dem Körper.
- 6) Alles wandert zu den Füßen und von dort durch den Boden in die Erde. Und immer tiefer und tiefer durch die Erdschichten bis zum Erdkern.
- 7) Dieser nimmt alles Negative auf und wandelt es in Helligkeit und Wärme um.



# Gesundheitswerkstatt Regensburg

Psychotherapie bei Ängsten, Grübeln und Schmerzen  
praktische integrative Kognitive Verhaltenstherapie

- 8) Diese Helligkeit und Wärme wandert vom Erdkern durch die Erdschichten durch den Boden in Ihre Füße und breitet sich nun in Ihnen aus.
- 9) Es durchströmt Ihre Füße, wandert über die Unterschenkeln zu den Knie und weiter über die Oberschenkel zur Hüfte.
- 10) Sie breitet sich im Bauchraum aus, fließt zur Brust und über die Schultern zu den Armen bis in die Fingerspitzen. Nun wieder den Arm hinauf zu den Schultern zum Hals.
- 11) Vom Hals wandern Helligkeit und Wärme bis in den Kopf hinauf und breiten sich aus. Genießen Sie das Gefühl.
- 12) **Atmen** Sie nun tief ein und aus.
- 13) Öffnen Sie langsam Ihre Augen und schütteln leicht Ihre Hände aus.

Lassen Sie sich beim Erden Zeit. Je öfter sie diese Übung durchführen, desto intensiver werden sie die Entspannung spüren. Doch dies benötigt Zeit, damit sich die neuronalen Bahnen im Gehirn bilden können.

Probieren Sie es aus.

Auf Ihren neuen Weg!

Ihre Gesundheitsmechanikerin

Sandra Gensicke