



Gesundheitswerkstatt Regensburg

Psychotherapie bei Ängsten, Grübeln und Schmerzen
praktische integrative Kognitive Verhaltenstherapie

Die X Prozess Grundtechnik von Uwe Luschas

Eine schrittweise Anleitung zum Entspannen und Loslassen

Die X Prozess Grundtechnik vereinigt bewährte Methoden aus der modernen Psychologie, der aktuellen Hirnforschung und alten Weisheitslehren synergetisch zu einer schnellen, einfachen und praktischen Entspannungsübung.

Welche Vorteile hat die regelmäßige X Prozess Entspannung?

- Die X Prozess Grundtechnik ist schnell, einfach und auch in stressigen Situationen anwendbar.
- Anspannungen werden abgebaut und Entspannung wird aufgebaut.
- Klienten berichten, dass sie nach der Durchführung ruhiger, gelassener und klarer denken können.
- Diese Entspannung kann auch in Gedanken durchgeführt werden, wenn sie zuvor gut eingeübt und oft wiederholt wurde.
- Der größte Vorteil liegt in der Robustheit der Methode. Sie **können nichts falsch machen!**

Anstatt im Stress, im Ärger, in der Wut, in der Hilflosigkeit, kurz in den negativen Gefühlen zu verweilen, unterbrechen Sie diese mit der Grundtechnik sobald sie diese wahrnehmen und lassen sie los und gehen.

Testen Sie es selbst!

Vorbereitung

- 1) Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, stellen Sie beide Beine auf den Boden und legen Sie die Hände locker auf den Schoß.
- 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.

Zielen

- 1) Konzentrieren Sie sich auf das negative Gefühl, den Stress, die Anspannung. Richten Sie nun Ihre gesamte Aufmerksamkeit darauf und lassen Sie sich möglichst nicht ablenken.
- 2) Beurteilen Sie nun die Stärke oder Intensität des Gefühls auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 keine Stärke und 10 enorm stark bedeutet.
- 3) Merken Sie sich bitte die Intensität.

Durchführung der Grundtechnik

Ihre Augen sind weiterhin geschlossen.

Klopfen Sie mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger, leicht spürbar, wiederholt auf die folgenden Körperstellen und spüren Sie bewusst die Berührung mit der Haut:



1. **Zwischen** den Augen und sagen Sie: **“Ich lasse X (hier das Problem kurz nennen) los und gehen”**
2. **Neben** dem Auge und sagen Sie: **“Ich lasse es gehen”**.
3. **Unter** dem Auge und sagen Sie: **“Ich lasse es gehen”**.
4. Unterhalb des **Schlüsselbeines** und sagen Sie: **“Ich lasse es gehen”**
5. Wiederholen Sie 1. Bis 4. noch 2x, um das natürliche Loslassen zu verstärken.
6. **Wechelseitig** unter dem Schlüsselbein und sagen Sie: **“Es ist gut und sicher es jetzt los und gehen zu lassen”**
7. Umfassen Sie nun mit ihrer Hand kurz das Handgelenk und drücken Sie leicht aber spürbar für 2-3 Sekunden zu. Lassen Sie Ihr Handgelenk dann wieder los.
8. **Atmen** Sie nun bewußt durch die Nase tief ein, halten Sie die Luft für 1-2 Sekunden an und atmen Sie dann bewußt durch Ihren Mund aus.
9. **Sagen** Sie jetzt **“FRIEDEN”** und nehmen Sie sich Zeit, um sich an ein friedliches Erlebnis zu erinnern. Bleiben Sie ruhig einige Sekunden in dem friedlichen Erlebnis.
10. **Atmen** Sie nochmals bewußt durch die Nase tief ein, halten Sie die Luft für 1-2 Sekunden an und atmen Sie dann bewußt durch Ihren Mund aus.
11. **Sagen** Sie jetzt **“DANK”** und nehmen Sie sich Zeit, um sich an etwas zu erinnern, für das Sie dankbar sind. Bleiben Sie ruhig einige Sekunden in der Dankbarkeit.
12. **Atmen** Sie bewußt ein und aus. Öffnen Sie langsam die Augen. Stehen Sie auf und bewegen Sie sich ein wenig. Der Durchgang ist beendet.

Testen

1. Konzentrieren Sie sich wieder auf die negative Situation vom Anfang.
2. **Testen Sie, ob sich etwas verändert hat.** Beurteilen Sie erneut die Stärke oder Intensität des Gefühls auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 keine Stärke und 10 enorm stark bedeutet.
3. Machen Sie noch einige Durchgänge dieser natürlichen Entspannungs- und Loslass-Methode, bis Sie sich entspannt und gelöst fühlen.

Führen Sie die X Prozess Grundtechnik regelmäßig durch. Denn je mehr Sie üben, desto schneller und einfacher stellt sich die gesundheitsförderliche Entspannung ein. Und Sie haben dann die Möglichkeit auch in Gedanken zu „Klopfen“.

Probieren Sie es aus!

Auf Ihren Neuen Weg!

Ihre Gesundheitsmechanikerin

Sandra Gensicke