

Stress

Kurzanleitung zur Bearbeitung von Stress mit Klopfakupressur

© Monika Sprinzel & Nina Sandner 2019

Egal um welches belastende Thema oder Problem es sich handelt, fast immer ist auch Stress im Spiel. Eine effektive Methode sich von diesem Stress zu befreien ist ihn zu klopfen.

Hier eine Kurzanleitung dazu:

1. Eine Situation vorstellen: z.B. der bevorstehende Tag, eine Familieneinladung, eine unangenehme Situation, Stress mit den Kindern, den Arbeitskollegen, den Chef, ...
2. Bequem hinsetzen, Wasser trinken, Füße nicht überkreuzen!, Füße am Boden und Sitzunterlage spüren, 3 tiefe Atemzüge nehmen.
3. Wo fühle ich den Stress in meinem Körper: Brust, Magen, Bauch, Schultern, Nacken, Kopf ...
4. Stress bewerten von 0 – 10 (10 größter Stress, 0 gar kein Stress)
5. Wie möchte ich mich fühlen? Entspannt, gelassen, friedlich, frei, zuversichtlich, locker, ...

Klopfen beginnend am Handkantenpunkt:

Einstimmungssatz: 3x wiederholen

- Auch wenn ich diesen Stress habe und ich spüre ihn in meinem Körper (z.B. in der Brust), liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.
oder
- Auch wenn ich diesen Stress habe und ich spüre ihn in meinem Körper (z.B. im Magen), bin ich total ok. so wie ich bin.
oder
- Auch wenn ich diesen Stress habe und ich spüre ihn in meinem Körper (z.B. auf meinen Schultern), respektiere ich mich und alle meine Gefühle.

Durch die einzelnen Punkte klopfen:

„dieser Stress“

- Augenbraue innen
- Rechts vom Auge
- Unter dem Auge
- Unter der Nase
- Unter der Lippe
- Schlüsselbein
- Unter dem Arm
- Alle Fingerpunkte

Zweite Runde:

„dieser Stress in meinem Körper“

- Augenbraue innen
- Rechts vom Auge
- Unter dem Auge
- Unter der Nase
- Unter der Lippe
- Schlüsselbein
- Unter dem Arm
- Alle Fingerpunkte

Kurzanleitung zur Bearbeitung von Stress mit Klopfakupressur

Nachspüren: wie hoch ist der Wert? 0 – 10

Wenn der Stress über 5, dann noch ein paar Runden klopfen.

Wenn deutlich gesunken unter 5, dann folgenden **restlichen Stress klopfen** und ergänzen, wie ich mich fühlen möchte:

Einstimmungssatz: 3x

- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, bin ich offen, mich ruhig und entspannt zu fühlen oder
- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, entscheide ich mich, gelassen zu sein oder
- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, bin ich zuversichtlich und ruhig.

Einstimmungssatz: 3x beginnend am Handkantenpunkt

- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, bin ich offen, mich ruhig und entspannt zu fühlen. oder
- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, entscheide ich mich, gelassen zu sein. oder
- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, bin ich zuversichtlich und ruhig.

Durch alle Punkte klopfen, abwechselnd positiv – negativ:

- Augenbraue innen: dieser restliche Stress
- Rechts vom Auge: ich bin offen, mich ruhig und friedlich zu fühlen
- Unter dem Auge: dieser restliche Stress
- Unter der Nase: ich entscheide mich, gelassen zu sein
- Unter der Lippe: dieser restliche Stress
- Schlüsselbein: ich bin ganz entspannt
- Unter dem Arm: dieser restliche Stress
- Alle Fingerpunkte: ich bin offen, alles ganz locker zu nehmen

Nachspüren: Wenn unter 3 oder schon auf null, noch eine oder zwei **positive Runden klopfen:**

- Augenbraue innen: ich bin ganz friedlich
- Rechts vom Auge: ich fühle mich ganz gelassen
- Unter dem Auge: ich werde immer ruhiger
- Unter der Nase: Gelassenheit
- Unter der Lippe: Leichtigkeit
- Schlüsselbein: Freude
- Unter dem Arm: es geht mir gut
- Alle Fingerpunkte: ich freue mich auf den Tag

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. ☺

✚ ERSTE HILFE-KLOPFEN

Wenn du ganz schnell Erleichterung brauchst, kannst du z.B. auf der Toilette folgende Klopfsequenz machen(ohne Einstimmungssatz): 3x tief atmen,

- „**dieser Stress**“ **an jedem Punkt klopfen**, wenn der Stress deutlich gesunken ist, dann
 - „**ich bin ruhig und gelassen**“ (bzw. gewünschtes Gefühl) **an jedem Punkt klopfen**
- 3x tief atmen