

Anleitung und Tipps zur Entspannungstechnik 10x

1.) Vorbereitungen für die Durchführung der Entspannungstechnik 10x

- Ungestörter Raum
- Bequemer Stuhl
- Ein Gefühl des Friedens
- Ein Gefühl der Dankbarkeit

2.) Tipps zur Entspannungstechnik 10x

- Gehe sanft mit Dir um!
Klopfe nur leicht auf die Körperstellen und halte das Handgelenk auch nur leicht gedrückt.
- Überprüfe, ob der Griff um das Handgelenk für Dich unangenehm ist. Falls ja, dann kannst Du auch die Finger oder das Ohrläppchen leicht drücken oder die Hände falten.
- Mache die Gefühle des Friedens und der Dankbarkeit so stark wie möglich und lasse Dir beim Aufbau Deiner Gefühle ausreichend Zeit.
- Ziel der Entspannungstechnik 10x ist, auf einen Wert von 0 bis 2 zu kommen. Denkst Du negative Gedanken oder fühlst du negative Gefühl schon über einen längeren Zeitraum, kann es sein, dass Du bei den ersten Anwendungen der Entspannungstechnik 10x nur Werte zwischen 5 und 8 erzielst. Das ist bereits ein riesiger Erfolg. Du musst dranbleiben und die Entspannungstechnik 10x immer wieder anwenden, um so Deine Denkmuster langfristig unterbrechen zu können.
- Gefühle sind oftmals leichter zu bearbeiten als Gedanken. Denn Gedanken sind schnell und flüchtig und auch hartnäckiger im Abbau. Es kann passieren, dass Du einen Gedanken loslassen konntest und nach fünf Minuten ist er wieder da. Dann wende die Entspannungstechnik 10x abermals an, um das Denkmuster immer wieder zu unterbrechen. Nach ein paar Wiederholungen der Entspannungstechnik 10x gibt Dein Gehirn und Dein innerer Troll auf.



3.) Anleitung zur Durchführung der Entspannungstechnik 10x

1. Schließe Deine Augen.
2. Skaliere Deinen negativen Gedanken oder Dein negatives Gefühl auf einer Skala von 0 bis 10. Der Wert 0 heißt, dass Du keinen negativen Gedanken oder kein negatives Gefühl hast und der Wert 10 zeigt an, dass Dein negativer Gedanke oder negatives Gefühl ganz groß ist. Mache beim Skalieren Deinen Gedanken oder Gefühl so stark wie möglich.
3. Klopfe mit zwei Fingern zwischen den Augen auf der Stirn.
Sage dazu: *Ich lasse XY (Gedanken oder Gefühl) jetzt los und gehen.*
4. Klopfe mit zwei Fingern neben dem Auge.
Sage dazu: *Ich lasse es gehen.*
5. Klopfe mit zwei Fingern unter dem Auge.
Sage dazu: *Ich lasse es gehen.*
6. Klopfe auf dem Schlüsselbein.
Sage dazu: *Es ist gut und richtig, es jetzt los und gehen zu lassen.*
7. Klopfe wechselseitig das rechte und linke Schlüsselbein.
Sage dazu: *Es ist gut und richtig, es jetzt los und gehen zu lassen.*
8. Greife um Dein Handgelenk und halte es für 2 bis 3 Sekunden gedrückt.
9. Atme tief ein, halten die Luft für ca. 3 Sekunden an und atme fest aus.
10. Sage: *Ich gehe in das Gefühl des Friedens.*
Mache Dein Gefühl des Friedens so stark wie möglich und sage, wenn es so stark wie möglich ist: *Frieden*
11. Atme tief ein, halte die Luft für ca. 3 Sekunden an und atme fest aus.
12. Sage: *Ich gehe in das Gefühl der Dankbarkeit.*
Mache Dein Gefühl der Dankbarkeit so stark wie möglich und sage, wenn es so stark wie möglich ist: *Danken*
13. Atme noch 1 bis 2 mal entspannt ein und aus und fühle dabei wieder den Boden unter Deinen Füßen.
14. Öffne langsam Deine Augen.
15. Schüttele zum Spannungsabbau in Deinem Körper Deine Hände. (Oder stehe auf und drehe Dich einmal, etc.)
16. Schließe wieder Deine Augen.
17. Skaliere erneut Deinen negativen Gedanken oder Dein negatives Gefühl auf einer Skala von 0 bis 10.
18. Ziel ist es, auf einen Wert von 0 bis 2 zu kommen. Ist Dein Wert höher, wiederhole die Entspannungstechnik 10x.

