



Die einfache, schnelle und vorbeugende Entspannungsübung, ganz praktisch gemacht!
Bewusste Entspannung vor oder nach stressigen Situationen oder einfach nur so „zum Runterkommen“.

Und so geht's: Die Augen schließen und auf die momentane Verfassung konzentrieren.

Mit den Fingerkuppen einer Hand leicht und spürbar (später dann auch „nur in der Vorstellung“)

- auf der Stirn über dem einen Auge klopfen, dabei sprechen (später dann auch „nur in der Vorstellung“)

„Ich lasse alle Anspannung in meinem Körper jetzt los und gehen.“

- außen, neben dem Auge klopfen „Ich lasse sie gehen“
 - unter dem Auge klopfen „Ich lasse sie gehen.“
 - unter dem einen Schlüsselbein klopfen „Ich lasse sie gehen.“
 - unter dem anderen Schlüsselbein klopfen „Ich lasse sie gehen.“
 - wechselseitig rechts und links unter dem Schlüsselbein klopfen „Es ist gut und sicher, sie jetzt los und gehen zu lassen.“
-
- wieder auf der Stirn über dem einem Auge klopfen, dabei sprechen
„Und auch: Alle Anspannung in meinen Muskeln lasse ich los und gehen.“
 - außen, neben dem Auge klopfen „Ich lasse sie gehen“
 - unter dem Auge klopfen „Ich lasse sie gehen.“
 - unter dem einen Schlüsselbein klopfen „Ich lasse sie gehen.“
 - unter dem anderen Schlüsselbein klopfen „Ich lasse sie gehen.“
 - wechselseitig rechts und links unter dem Schlüsselbein klopfen „Es ist gut und sicher, sie jetzt los und gehen zu lassen.“

analog zu oben die „Klopfvorgänge“ wiederholen, dazu jeweils sprechen:

- **„Und auch: Alle Anspannung in meinen Organen lasse ich los und gehen.“**
- **„Und auch: Alle Anspannung in meinen Blutgefäßen und Nervenbahnen lasse ich los und gehen.“**
- **„Und auch: Alle Anspannung in meinen Zellen lasse ich los und gehen.“**
- **„Und auch: Alle Anspannung in meinen Gedanken lasse ich los und gehen.“**
- **„Und auch: Alle Anspannung in meinen Gefühlen lasse ich los und gehen.“**

Danach das Handgelenk umgreifen und kurz drücken, tief durch die Nase einatmen, Luft anhalten, kräftig durch den Mund auspusten,

„Frieden“ sagen und ein friedliches Gefühl in sich entstehen lassen und stark machen. Danach tief durch die Nase einatmen, Luft anhalten, kräftig durch den Mund auspusten.

„Danke“ sagen und ein dankbares Gefühl in sich entstehen lassen und stark machen. Danach tief durch die Nase einatmen, Luft anhalten, kräftig durch den Mund auspusten.

**Das ist die X –Prozess- Entspannung.
Regelmäßig durchgeführt ist sie die Investition in körperliche, seelische und geistige Gesundheit.
Für Wohlbefinden und Lebensqualität!**