

Gelassener werden mit der Emotionalen-Stress-Reduktion (ESR)

Die Emotionale-Stress-Reduktion ist sehr gut anwendbar bei mentalem und emotionalem Stress. Denn durch diese Übung können Stresshormone abgebaut, „negative“ Gedanken weggeschmolzen, neue Lösungen gefunden und Sorgen abgemildert werden, wie z.B. bei negativen Gedanken, Ängsten, Über- und Unterforderung, Lernproblemen, Prüfungsstress, Selbstwertproblemen, Prüfungsangst, Lernproblemen, usw.

Wenn Sie im Stress sind, dann fallen Sie ganz automatisch in Muster von Kampf, Flucht oder Erstarren. Das ist nicht nur bei Ihnen so, sondern bei jedem Menschen, weil es aus unserer Evolution heraus abstammt.

Was Sie alles entstressen können:

Themen (z. B. Vorstellungsgespräch, Unangenehmes erledigen, planen), **Situationen** (z. B. mein Chef wird schnell laut, vor Menschen reden / mich zeigen), **Gefühle, Emotionen** (Ängste, Wut, hemmende Glaubenssätze), **Menschen** (z. B. Zahnarzt, Ex-Frau, Kollege), **Begriffe** (z. B. Macht, Autorität, sprechen).

Ablauf der Emotionalen-Stress-Reduktion

1. Legen Sie fest, wo genau Sie Stress loswerden wollen, damit Sie sich bei dieser Übung darauf fokussieren können. Tipp: Das Thema nicht zu groß wählen.
2. Spüren Sie in sich hinein und stufen Sie die Stressbelastung dieses Themas auf einer Skala von 0 - 10 ein. [0 = kein Stress - 10 = ganz viel Stress]
3. Stirn-Hinterkopf-Halten durchführen, siehe „So funktioniert es“ und Anleitung.
4. Schätzen Sie nach der Übung mithilfe der Skala ein, um wie viel sich der Stress reduziert hat. Das gelingt gut, indem Sie sich einfach die ursprüngliche Stress-Problem nochmal vorstellen und hineinspüren, wie es sich jetzt anfühlt.

Stirn-Hinterkopf-Halten (ESR) - So funktioniert es:

Eine Hand auf der Stirn platzieren, sodass Ihre beiden Stirnbeinhöcker bedeckt sind. Die andere Hand legen Sie an den Hinterkopf, wo der Schädel auf der Halswirbelsäule aufliegt. Die Handinnenflächen liegen am Kopf auf.

Die Berührung dieser Stellen bewirkt zum einen, dass die rechte und die linke Gehirnhälfte wieder besser miteinander kommunizieren (Hand auf der Stirn) und dass die Kommunikation zwischen den Gehirnbereichen Vorder- und Hinterhauptlappen wiederhergestellt wird. Die Energie kommt ins Fließen und Sie können dadurch alte Stressmuster so verändern, dass Ihre persönliche Stressbelastung sinkt.



Anleitung

Während Sie das Stirn-Hinterkopf-Halten durchführen, denken Sie an das Stress-Problem, das Sie belastet. Nehmen Sie Verbindung mit ihm auf. Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Stellen Sie sich Ihr Stress-Thema so lebhaft vor wie möglich. Handelt es sich um ein vergangenes Ereignis oder fürchten Sie sich vor etwas in der Zukunft? Stellen Sie sich vor Sie sind genau jetzt mittendrin, Sie sehen, was Sie belastet, hören die Stimmen, riechen, schmecken den Stress. Gehen Sie so tief in Ihr Thema wie Sie nur können, durchleben Sie die Situation erneut. Sind Sie auf jemanden wütend? Fürchten Sie sich vor irgendetwas? Alle Emotionen, die in Ihnen aufsteigen, alle Gedanken, sind okay, so wie sie sind. Was möchten Sie gerne verändern? Wie soll es zukünftig sein? Wenn Sie einen Mentor hätten – was würde der Ihnen raten? Visualisieren Sie jetzt Ihre Lösungen, indem Sie sich vorstellen, dass Sie es nach Ihrem Belieben einfach verändern können.

Stellen Sie sich vor, wie sich Ihr „Problem“ durch das Stirn-Hinterkopf-Halten beginnt aufzulösen. Es schmilzt einfach weg und die Reaktion Ihres Gehirns wird ganz automatisch auf das Thema hin verändert. Sie beginnen erste Veränderungen wahrzunehmen und Lösungen zu sehen.

Machen Sie eine kurze Pause, um Arme und Hände auszuschütteln. Wechseln Sie die Hände und gehen Sie nochmals zu den Lösungen bzw. Antworten, die Ihnen zu Ihrem Thema eingefallen sind. Atmen Sie dabei immer wieder durch die Nase ein und durch den Mund aus. Durchleben Sie jetzt die neue Situation und durchwirken Sie diese mit allen Sinnen, Emotionen und Gedanken.

Halten Sie Ihre Hände so lange am Kopf, bis Sie das Gefühl haben für den Moment genug davon zu haben.

Schlussbemerkung

Mit dieser einfachen kinesiologischen Übung können Sie Ihren Stresspegel deutlich senken. Mittel bis langfristig verändert sich dadurch Ihr Denken, Fühlen und Ihr Verhalten. Außerdem werden Sie Ihre persönlichen Einstellungen, Haltungen und Herangehensweisen anpassen und Ihrem Alltag entspannter und gelassener begegnen.

Je nachdem, wie stark Ihre Stressblockade zu Ihrem Problem ist, bemerken Sie eine weniger starke bis sehr starke Veränderung durch die ESR. Es ist auch möglich diese zum gleichen Thema mehrfach durchzuführen. Es kann sein, dass sich bei dieser Methode Ihr Stressempfinden zwar reduziert, aber nicht gänzlich verschwindet. Dann ist es ratsam, sich diesbezüglich Hilfe zu suchen.

Ich wünsche Ihnen mit dieser Übung viel Erfolg und einen stressfreieren Alltag 😊

Sabrina Bechtel

