

Die X Prozess Entspannung | Grundtechnik

Anmerkung:

Der X Prozess ist eine Bestpraktik aus der praktischen und integrativen Kognitiven Verhaltenstherapie (piKVT). Diese effektive Musterunterbrechung und Entspannungsmethode wurde von Uwe Luschas entwickelt und ihre Wirksamkeit jahrelang getestet. Im Anhang befindet sich das Schaubild mit den Körperpunkten zu Ihrer weiteren Verwendung.

Die X Prozess Entspannung wird angewandt bei:

- **wiederkehrenden belastenden Gedanken oder**
- **belastenden Gefühlen wie Angst, Panik, Wut und Ärger etc.**

Diese können mit dem X Prozess wirksam reduziert oder abgebaut werden, wenn sie regelmäßig dranbleiben.

Gutes Gelingen und **so geht's**:

- ✚ Setzen Sie sich bequem hin, stellen beide Füße hüftbreit auf den Boden, legen beide Hände locker auf die Oberschenkel, schließen Sie ihre Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein, halten die Luft ca. 1-2-3 Sekunden lang an und atmen kräftig durch den Mund wieder aus.
- ✚ **Bei stark aufdrängenden Gedanken oder Gefühlen (z.B. Angst oder Panik) beginnen Sie DIREKT mit der X Prozess Entspannung ohne sich vorher zentriert und geatmet zu haben.**
- ✚ Nun tippen Sie mit 2 Fingern leicht aber spürbar über den Augen, neben dem Auge, unter dem Auge, auf dem Schlüsselbein. Das mindestens 3 x in Folge. Dann tippen Sie wechselseitig auf dem Schlüsselbein. Sie setzen bei **... = Ihre Belastung** ein. (z.B. Stress, Angst, Panik etc.)

Über den Augen	Ich lasse ... jetzt los und gehen (... z.B. die Angst)
Neben dem Auge	Ich lasse es gehen.
Unter dem Auge	Ich lasse es gehen.
Auf dem Schlüsselbein	Ich lasse es gehen.
Wechselseitig auf dem Schlüsselbein	Es ist gut und sicher, es jetzt los und gehen zu lassen.

Wenn möglich, lassen Sie Ihre Augen geschlossen.
Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund kräftig aus.

- ✚ Umgreifen Sie Ihr Handgelenk (Wohlfühlanker) – mindestens 3 Sekunden – und lassen es wieder los. Atmen Sie tief durch die Nase ein, 3 Sekunden anhalten, und kräftig durch den Mund aus.
- ✚ Sagen Sie laut **Frieden oder Freude** (wenn möglich) und gehen mental in ein friedliches oder freudiges Ereignis. Machen Sie es so stark Sie können und lassen Sie sich einen Moment Zeit. Atmen Sie wieder tief durch die Nase ein, 3 Sekunden anhalten, und kräftig durch den Mund aus.
- ✚ Sagen Sie laut **Danke** (wenn möglich) und gehen Sie mental in ein dankbares Ereignis. Machen Sie es so stark Sie können und lassen sich einen Moment Zeit. Atmen Sie wieder tief durch die Nase ein, 3 Sekunden anhalten, und kräftig durch den Mund wieder aus. Verweilen Sie noch einen Moment und öffnen danach Ihre Augen.

Kommen Sie im Raum an und stehen auf. Laufen Sie ein wenig im Zimmer umher und bewegen Ihre Handgelenke und Fußgelenke.

Positiv denken. Gedanken(gut) lenken.

Alles Gute und viel Erfolg | Ihre Kerstin Zirpel von Praxis AngstfreiAtmen

Die Körperpunkte siehe Skizze:

- 1 über den Augen
- 2 neben dem Auge
- 3 unter dem Auge
- 4 auf dem Schlüsselbein
- 5 wechselseitig (auf dem Schlüsselbein)

