

Die einfache, schnelle und wirksame

# X Prozess Entspannung

Eine schrittweise Anleitung, um Belastungen abzubauen

## Das ZIELEN = Bewusstes Erden, Atmen und Fokussieren

Die X Prozess Entspannung umfasst einige einfache Schritte, die Sie nacheinander durchführen. Gehen Sie möglichst achtsam + sorgfältig bei jedem Schritt vor. Fangen Sie jetzt mit Schritt 1 an.

1. Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Wie fühlt sich das an?
2. Atmen Sie langsam tief ein und aus.
3. (Und falls Sie können, schließen Sie die Augen.)
4. Denken Sie jetzt an Ihre leichte Belastung.



## Das ENTSPANNEN = Sanftes Tippen und einfache Selbstinstruktionen

Tippen Sie jetzt mit 2 Fingern leicht und sanft, aber spürbar auf die folgenden Punkte im Gesicht und sprechen Sie die Sätze in **grüner Schrift** laut (oder ggf. in Gedanken) aus.

5. Über dem Auge: **Ich lasse diese Belastung jetzt LOS + gehen.**  
Neben dem Auge: **Ich lasse sie gehen.**    Unter dem Auge: **Ich lasse sie gehen.**  
Auf dem Schlüsselbein: **Ich lasse sie gehen.**
6. Über: **Ich lasse sie gehen** (Wechsel auf die andere Seite)  
Neben: **Ich lasse sie gehen**    Unter: **Ich lasse sie gehen**    Auf: **Ich lasse sie gehen**
7. Über: **Ich lasse sie gehen** (Wechsel)  
Neben: **Ich lasse sie gehen**    Unter: **Ich lasse sie gehen**    Auf: **Ich lasse sie gehen**
8. Über: **Ich lasse sie gehen** (Wechsel)  
Neben: **Ich lasse sie gehen**    Unter: **Ich lasse sie gehen**    Auf: **Ich lasse sie gehen**
9. Wechselseitig (auf dem Schlüsselbein): **Es ist gut und sicher, diese Belastung jetzt LOS und gehen zu lassen.**



## Das POSITIVE = Wohlfühlanker, Freude und (Ab-) Schütteln

Führen Sie den Entspannungsprozess durch die Wohlfühlarbeit gleich weiter.

10. Umgreifen Sie jetzt Ihr Handgelenk. Drücken Sie es kurz (3s). Und lassen Sie es wieder los.

11. Atmen Sie tief ein und aus.

Sagen Sie **Freude**.

Und versuchen Sie, die Freude für einige Sekunden zu spüren.

12. Atmen Sie langsam ein und aus.

(Öffnen Sie ggf. Ihre Augen.)

Stehen Sie auf und schütteln Sie Ihre Beine und Arme leicht und kurz.

Und setzen Sie sich wieder hin.



## Die WIEDERHOLUNG -> Denn einmal langt nicht! (vgl. Neuro-Plastizität)

Machen Sie insgesamt **mindestens 4 Durchgänge**. Ein Durchgang beinhaltet die Schritte 1-12.

Sie können natürlich auch 5, 6 oder mehr Durchgänge durchführen. Das geht ja ziemlich schnell.

**Wichtig:** Fokussieren Sie sich immer wieder nur auf DIESELBE Belastung vom Anfang.

## Das Abschluss = Loben, Hinweise und Profi-Tipp

Nach mindestens 4 Durchgängen loben Sie sich bitte selbst mit diesen Worten:

**Das habe ICH gut gemacht** 😊 (Und vielleicht klopfen Sie sich dabei sanft auf die Schulter)

Führen Sie die einfache, schnelle und wirksame X Prozess Entspannung immer dann durch, wenn sich die Belastung bemerkbar macht. Sie können diese Entspannungsübung auch vor bzw. nach stressigen Ereignissen durchführen. Denn stärkerer oder längerer Stress ist ungesund.

**Profi-Tipp:** Machen Sie die XP Entspannung zum täglichen Ritual.

Viel Erfolg!