

Stress-Bewältigung

Sie müssen keinesfalls tagelang „energisch abwarten“, ob sich ein Alltagsstress von allein abbaut oder ob vielleicht ein Stress-Imprinting daraus werden könnte. Setzen Sie, wenn Sie sich erschrocken, geärgert oder gar verletzt haben, einfach sofort schnelle Augenbewegungen ein oder hören Sie die wingwave-CD.

Haben Sie sich beispielsweise den Ellenbogen gestoßen oder sind Sie beim Joggen gestolpert und sogar hingefallen, setzen Sie sofort schnelles Augenturnen ein und gehen Sie in Gedanken blitzschnell immer wieder durch, was gerade passiert ist. So besänftigen Sie Ihr Schmerzgedächtnis, lockern mit den Augenmuskeln auch die gesamte Muskulatur, ermöglichen eine bessere Durchblutung und so indirekt eine günstigere Versorgung der verletzten Region mit Heilstoffen.

Hat Sie Ihr bester Kunde oder ihr Vorgesetzter im Gespräch mit einem völlig unbegründeten Vorwurf schockiert, können Sie, sobald Sie alleine sind, ebenfalls einige Sets an schnellen Augenbewegungen machen oder setzen Sie einfach die Kopfhörer Ihres MP3-Players auf und gehen das Ereignis noch einige Male durch. Fahren Sie damit fort, bis Sie sich wieder „im Flow“ fühlen.

Die „Butterfly-Technik“ zur Beruhigung

Kreuzen Sie hierfür die Unterarme über dem Brustkorb, sodass Ihre geschlossenen Hände mit den Fingerspitzen beide Schultern berühren. Nun können Sie mit den Handflächen oder Fingerspitzen die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen im „Winke-Takt“ berühren und so den gewünschten neuronalen Stimulationseffekt erzielen. Dies können Sie sehr gut im Liegen oder im bequemen Sitzen anwenden.

Kindern gefällt diese Methode übrigens besonders gut. Sie hilft beim Einschlafen und zur Beruhigung vor Klassenarbeiten.

Auch als hervorragendes Beruhigungsmittel kurz vor einer Zahnbehandlung eignet sich die Butterfly-Technik übrigens für Kinder und Erwachsene. Sie kann wunderbar auf dem Behandlungsstuhl beim Warten auf das kommende Geschehen eingesetzt werden. Spüren Sie in Ihren Körper hinein, nehmen Sie Ihr Körperecho beim Gedanken an die Behandlung wahr und nach mindestens 30 Sekunden setzt eine deutlich tiefere Atmung ein - ganz ohne bewusstes Dazutun. Klopfen Sie sanft weiter und registrieren Sie die angenehme Beruhigung Ihrer Gefühlswelt.

Energiespender

Wenn Sie nur drei bis fünf Minuten täglich die Thymusdrüse durch Klopfen mit den Fingern beider Hände zur linken und rechten Seiten des Brustbeins stimulieren, steigern Sie damit die subjektiv verfügbare Körperkraft und die Krankheitsabwehr. Auch das mentale Leistungsvermögen wird durch diese Stimulation stabilisiert. Die kraftspendende Wirkung der Thymusdrüsen-stimulation hält zwei bis drei Stunden an. So reicht es völlig aus, wenn Sie sie eine halbe Stunde vor einem wichtigen Leistungsereignis durchführen. Klopfen Sie einfach so lange, bis Sie einen tiefen Atemzug machen müssen. Das tiefe Einatmen zeigt die Wirkung der Stimulation an. Übrigens profitieren auch Kinder von diesem einfachen Energiespender vor Klassenarbeiten, sportlichen Ereignissen oder sonstigen aufregenden Erlebnissen, bei denen sie ihre Leistung unter Beweis stellen wollen oder sollen.

Kraftquellen bewusst aktivieren

Vorbereitung: Entscheiden Sie sich für Ihre Selbstcoaching-Technik - Augenbewegungen, Butterfly-Klopfen oder wingwave-CD. Die wingwave-CD können Sie gleich ab Punkt 1. hören.

1. Denken Sie an eine zukünftige Situation, in der Sie Ihre positiven Ressourcen brauchen.
2. Bestimmen Sie einen „Erfolgsschalter“: Finger, Daumen, großer Zeh usw.
3. Denken Sie nun an eine vergangene Situation, in der Sie genau die Ressourcen hatten, welche Sie sich für die zukünftige Situation wünschen: Gelassenheit, Begeisterung, Mut, Wachsamkeit, Reaktionsschnelligkeit, Humor, Distanz usw. Es ist vollkommen egal, in welcher konkreten Situation das war. Entscheidend ist nicht, was Sie gemacht haben, sondern wie, also mit welcher inneren Aktivierung Sie die Situation gemeistert oder erlebt haben.
4. Suchen Sie den besten Moment heraus, den Sie ab jetzt fokussieren.
5. Bestimmen Sie einen positiven Ich-Satz, der Ihre Wahrnehmung von sich selbst auch heute treffend beschreibt.
6. Benennen Sie die Emotion, die auf den Gesamtzustand zutrifft: Freude, Zufriedenheit, Begeisterung usw.
7. Ordnen Sie dieser positiven Gesamtbefindlichkeit auf der Wellness-Skala einen Wert zwischen 0 und + 10 zu.
8. Machen Sie einen Bodyscan, um das positive Körpererleben auf die angenehme Erinnerung hin zu fokussieren.
9. Führen Sie das Processing durch, bis das Wellness-Erlebnis nicht mehr zu steigern ist.
10. Spüren Sie das gute Gefühl, denken Sie an den positiven Ich-Satz und wackeln Sie jetzt zum Verankern mit dem „Erfolgsschalter“.
11. Denken Sie an die zukünftige Situation und benutzen Sie dabei Ihren Erfolgsschalter. Auf diese Weise kann Ihr Unbewusstes schon jetzt das zukünftige Ereignis mit einer inneren Kraftquelle in Verbindung bringen.
12. Verankern Sie das positive Erlebnis durch einige weitere Sets, wackeln Sie dabei weiterhin mit dem Erfolgsschalter.
13. Wenn Sie die Situation „live“ erleben, setzen Sie gezielt Ihren Erfolgsschalter ein.

Mein positives Selbstbild

1. Suchen Sie sich ein oder zwei positive Fotos von sich heraus.
2. Setzen Sie die Kopfhörer auf und starten Sie die wingwave-CD oder Sie bereiten sich innerlich auf die Butterfly-Technik vor.
3. Machen Sie den Bodyscan: Wo im Körper spüren Sie die angenehmste Resonanz dieser Selbstbilder? Legen Sie die Hand auf den Brustkorb, wenn Sie das angenehme Körpererleben fokussiert haben.
4. Fahren Sie so lange mit dem Processing fort, bis Sie die angenehmste Wirkung erreicht haben.
5. In späteren Situationen legen Sie als Anker an das positive Selbstbild-Erlebnis einfach kurz die Hand auf den Brustkorb.

Emotions-Management durch die Arbeit mit einem Persönlichkeitsteil

Bereiten Sie Ihr Processing (wingwave-CD oder Butterfly-Technik) vor. Dann gehen Sie die folgenden Schritte durch:

1. Denken Sie an eine Situation, in der Sie mit Ihrer emotionalen Reaktion unzufrieden waren: zu ängstlich, zu ärgerlich, zu angespannt, zu frustriert etc.
2. Geben Sie dem Gefühl eine Gestalt. Diese muss fantasievoll sein, z.B. ein Tier, eine Comicfigur, eine Romangestalt, ein Schauspieler, den Sie nur aus der Ferne kennen.
3. Malen Sie sich aus, wie diese Figur Ihren emotionalen Zustand anschaulich verkörpert, beispielsweise liegt der Schweinehund faul im Bett. Spüren Sie das Körpererleben der stressenden Emotion, wie das Unbehagen beim Gedanken an das Aufstehen, das der Schweinehund ausdrückt.
4. Nun führen Sie Ihr Processing durch und beobachten Sie in der imaginativen Vorstellung Ihren Persönlichkeitsteil: Plötzlich steht der Schweinehund auf, streckt und reckt sich und geht munter joggen.