



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oeins~~, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats August 2008: „Den Stress abschalten“ von Carola Bartz (Diplom-Psychologin, Oldenburg)



Mit dieser sanften Akupressur-Übung gelingt – ähnlich, wie beim Klopfen von Akupunkturpunkten – ebenfalls die Neuintegration von negativen Emotionen. Dies ermöglicht eine ganz sanfte Problembearbeitung. Der Stress des Arbeitstages lässt sich damit auf einfache Weise abschalten.

Die Maßnahme – eine von mir abgewandelte Technik der TAT (Tapas Akupressur Techniques) nach Tapas Fleming, hat sich als äußerst effektiv erwiesen.

Anleitung: Wir benötigen nur unsere beiden Hände, die Atmung und das Stress-Problem. Die Übung lässt sich im Liegen am besten durchführen. Im Sitzen oder Stehen funktioniert sie auch.

Erste Hand – egal ob links oder rechts: Der Mittelfinger drückt sanft auf den Bereich der Stirn oberhalb mittig zwischen den Augenbrauen („DrittesAuge“).

Der Ringfinger hält in Augenhöhe die Nasenwurzel und auch der Daumen (Bild oben)



drückt von der anderen Seite an die Nasenwurzel. So halten Daumen und Ringfinger beidseitig die Nasenwurzel (gemeint ist der Bereich in dem eine Brille Halt auf der Nase findet). Die andere Hand hält den Hinterkopf. Somit halten wir den Kopf, auf eben beschriebene Art, zwischen beiden Händen.

Während Sie diese Position halten, konzentrieren Sie sich bitte auf ein Problemthema. Diese Haltung eignet sich wunderbar, wenn uns viele Problemgedanken durch den Kopf gehen und uns die Probleme vom Schlaf abhalten.

Nun schauen Sie auf Ihr Problem. Lassen Sie Ihr

Kopfkino laufen. Sehen Sie sich das ganze problembehaftete Szenario an. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf ein Problem.

Innerhalb der nächsten 1-4 Minuten kommt es zu einem tiefen Seufzen. Das signalisiert, dass etwas „verarbeitet“ ist.

Sie können diese Haltung nun lösen – sicher werden Sie nun einschlafen. Nehmen Sie sich so - Abend für Abend - einen anderen Problembereich vor.

Bei der Nutzung der Techniken der Energiepsychologie zu denen auch diese Übung zählt, sollte immer darauf geachtet werden, dass zeitnah extra etwas Wasser getrunken wird.

Literaturempfehlung und weitere Tipps:

- Den Spuk beenden: Klopfakupressur bei posttraumatischem Stress Roger J. Callahan & Joanne Callahan ,VAK Verlags GmbH 2005, ISBN-13: 978-3932098918
- Klopfen Sie sich frei! Rainer Franke & Ingrid Schlieske, rororo Taschenbuch 2006, ISBN-13: 978-3499620577

Vortrag Buchhandlung Plaggenborg am 20. August 2008 um 20 Uhr

„Schluss mit Diäten dank Energiepsychologie“

Weitere Vorträge unter: <http://www.carolabartz.de/vortraege.html>

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast: Carola Bartz, info@carolabartz.de; Tel.: 0441-3845267,

Am Sande 13, 26125 Oldenburg,

www.geduse.de