

Ψ PSI® - SELBSTBEHANDLUNG ZUR STRESSVERARBEITUNG

Buch: Dr. Karin Neumann (2019): Ängste-Schuld-Selbstzweifel? Erkennen und lösen mit Ψ PSI Psychosomatische Integration, DeltaX - Verlag, Wien

THEMENFINDUNG UND EINSTIMMUNG AUF DAS PROBLEM

Was belastet mich gerade am meisten?

Welches Gefühl löst das in mir aus (Angst, Ärger, Wut, Zorn, Schuld, Trauer, etc.)?

Wie sehr belastet mich das Problem *jetzt* auf einer Skala von 0 bis 10?

(10 = stärkste Belastung, 0 = keine Belastung, innere Gelassenheit)

1. LIEBEVOLLE SELBSTANNAHME UND ZIELFINDUNG

Den Punkt Handkante (HK = Nr. 13) beklopfen und drei Mal hintereinander sagen:

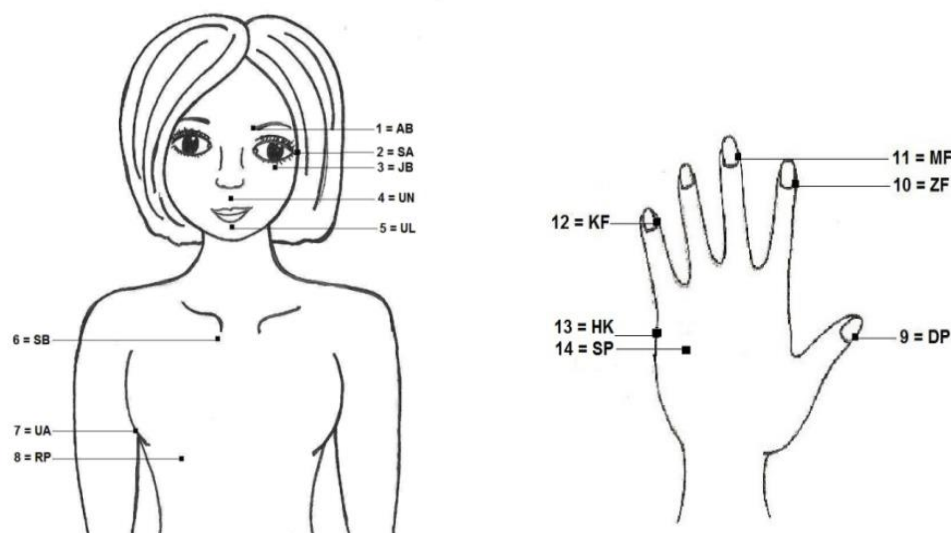
HK: „Auch wenn ich dieses Problem (z.B. Ärger auf meinen Chef) habe, liebe und achte ich mich von ganzem Herzen!“

Weiter den Punkt Handkante (HK = Nr. 13) beklopfen und einmal sagen:

HK: „Aber jetzt entscheide ich mich dafür, dieses Problem (z.B. den Ärger auf meinen Chef) loszulassen und mich für (z.B. Gelassenheit bei meinem Chef) zu öffnen.“

2. EMOTIONALE STRESSVERARBEITUNG

Nun fortwährend das belastende Gefühl bezüglich des Problems aussprechen (z.B. „Mein Ärger auf meinen Chef, mein Ärger auf meinen Chef, u.s.w.“) und zugleich folgende 14 PSI-Behandlungspunkte je 10 bis 20 Mal mit den Fingerspitzen beklopfen, dabei immer sanft durch die Nase einatmen und lange in den Bauch ausatmen:



AB (Augenbraue = Nr. 1), **SA** (Seitlich des Auges = Nr. 2), **JB** (Jochbein = Unter dem Auge = 3), **UN** (Unter der Nase = Nr. 4), **UL** (Unter der Lippe = Nr. 5), **SB** (Schlüsselbein = unter dem Schlüsselbein, ca. 3 cm links und rechts vom Brustbein = Nr. 6), **UA** (Unter dem Arm, 10 cm unter der Achsel = Nr. 7), **RP** (Rippenpunkt, am Oberrand der achten Rippe = Nr. 8), **DP** (Daumenpunkt = innerer Nagelfalzwinkel = Nr. 9), **ZF** (Zeigefinger = Innerer Nagelfalzwinkel, daumenseitig = Nr. 10), **MF** (Mittelfinger = Innerer Nagelfalzwinkel, daumenseitig = Nr. 11), **KF** (Kleiner Finger, innerer Nagelfalzwinkel, daumenseitig = Nr. 12), **HK** (Handkante, auf der Falte, wenn man eine Faust macht = Nr. 13), **SP** (Serienpunkt, auf dem Handrücken, zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger = Nr. 14)

3. NEURONALE STRESSVERARBEITUNG

Jetzt den Serienpunkt (SP = Nr. 14) beklopfen und dabei Folgendes machen:

- Die Augenlider schließen
- Die Augenlider öffnen
- Bei gerade gehaltenem Kopf nach rechts unten blicken
- Bei gerade gehaltenem Kopf nach links unten blicken
- Mit den Augen 360 Grad im Uhrzeigersinn kreisen
- Mit den Augen 360 Grad gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- Eine kurze Melodie summen
- Von 5 bis 0 zählen
- Blick vom Boden bis zur Decke - oben lassen - Lider schließen - tief durchatmen

Wie belastend ist das Problem *jetzt* für mich auf einer Skala von 0 bis 10?

IST DIE BELASTUNG NOCH NICHT AUF NULL

Punkt 1. bis 3. so lange durchführen, bis man bezüglich des bisherigen Problems (z.B. Ärger auf den Chef) vollkommen gelassen und entspannt ist, wenn man daran denkt!

IST DIE BELASTUNG BEREITS AUF NULL

Einen positiven Zielsatz und ein Zielbild finden (mit allen 5 Sinnen verstärken)

Nun einen positiven Zielsatz finden, der genau das ausdrückt, was man zukünftig gerne anders machen möchte. Vielleicht passt ja der Zielsatz von Punkt 1. („Ich bleibe gelassen bei meinem Chef“)? Oder gibt es jetzt vielleicht noch einen besseren dafür? Jetzt auch noch ein positives Zielbild finden, das zu diesem Zielsatz passt: Was genau kann man bei diesem alles sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen? Jetzt weiterhin fortwährend **ganz langsam** den Serienpunkt (SP = Nr. 14) beklopfen, den Zielsatz öfter aussprechen, sich mit dem Zielbild verbinden und das gute Gefühl genießen, dass sich dabei einstellt (das macht man mindestens eine Minute lang).

Das positive Gefühl im Körper ankern

Wo im Körper fühlt es sich jetzt am besten an? Eine Hand auf diese Körperstelle legen und noch einige Male den Zielsatz aussprechen und zugleich das Zielbild visualisieren. Im maximal guten Erleben die Hand für einige Sekunden sanft auf diese Stelle drücken, um das gute Gefühl „zu ankern“. Diesen Körperanker auch zukünftig täglich immer wieder für einige Sekunden aktivieren (also den Satz aussprechen, das Bild visualisieren und auf diese Körperstelle drücken), um ihn nachhaltig zu festigen und in einer zukünftig belastenden Situation so schnell wie möglich wieder in das gute Gefühl von jetzt zu kommen, einfach, indem man mit der Hand auf diese Körperstelle drückt. *Reicht der Körperanker zukünftig nicht aus, die gesamte Behandlung erneut machen!*

Zum Stabilisieren des Behandlungserfolges (für die nächsten drei Wochen)

Den Zielsatz z.B. aufschreiben, 20 x kopieren und in der Wohnung verteilen bzw. das Zielbild malen, aufstellen oder aufhängen, um es immer wieder zu betrachten oder einen Sticker aufs Handy kleben bzw. ein Symbol finden, damit man immer an seine neue/n Ressource/n erinnert wird, um diese im täglichen Leben gut umzusetzen. ☺

GUTES GELINGEN ☺

Begründerin der Ψ PSI Psychosomatische Integration®
Dr. Karin Neumann, Psychotherapeutin, www.karin-neumann.at