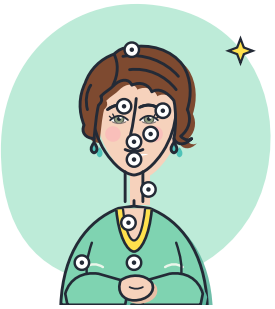
Atme dich locker

EFT-Klopfrunde für Gelassenheit



Zwischen Bildschirmen und vollen Tagen vergessen wir oft, wirklich bei uns zu sein. Diese kleine Klopfrunde holt dich zurück zu deinem Atem, ins Hier und Jetzt.

Vorher: Wie frei fühlt sich dein Atem an?

Spür kurz hinein und kreis eine Zahl ein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 · ganz eingeengt — 10 · frei, locker, offen

Einstimmung an der Handkante

Klopf mit den Fingerspitzen auf die Handkante der anderen Hand. Probier ruhig einmal die Hand, mit der du sonst nicht klopfst. Sprich laut oder leise mit:

1. „Auch wenn ich gerade das Gefühl habe, meine Atmung ist eingeschränkt, mag ich mich genauso, wie ich bin."
2. „Auch wenn sich meine Atmung gerade eingeschränkt anfühlt, öffne ich mich dafür, mich ein wenig zu entspannen."
3. „Obwohl mein Atem gerade etwas eingeschränkt ist, akzeptiere ich mich genauso, wie ich bin. Denn so, wie ich jetzt bin, bin ich richtig und gut."

Runde 1

Scheitel	Meine Atmung ist gerade etwas eingeschränkt.
Nacken	Meine eingeschränkte Atmung.
Scheitel	Meine Atmung fühlt sich gerade eingeschränkt an.
Augenbraue innen	Meine eingeschränkte Atmung.
Augenbraue außen	Die Atmung ist eingeschränkt.
Unter dem Auge	Sie fühlt sich tatsächlich eingeschränkt an.
Unter der Nase	Diese Einschränkung in meiner Atmung.
Unter der Lippe	Diese Einschränkung beim Atmen.
Schlüsselbein	Meine eingeschränkte Atmung.
Unter dem Arm	Meine Atmung fühlt sich gerade sehr eingeschränkt an.

Du klopfst in Eigenverantwortung. Das Klopfen ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. · Susanne Thomaschütz · www.peppamind.com

Runde 2

Scheitel	Meine Atmung ist gerade etwas flach.
Nacken	Ich kann nicht ganz tief und gut durchatmen.
Scheitel	Ich glaub, da ist etwas Stress in mir.
Augenbraue innen	Der Stress macht sich in meiner Atmung bemerkbar.
Augenbraue außen	Diese eingeschränkte Atmung.
Unter dem Auge	Diese Atmung, die sich etwas flach anfühlt.
Unter der Nase	Diese flache Atmung.
Unter der Lippe	Viel Stress beim Atmen.
Schlüsselbein	Diese eingeschränkte Atmung, die ich wahrnehme.
Unter dem Arm	Meine Atmung ist flach.
Daumen	Meine Atmung fühlt sich eingeschränkt an.
Zeigefinger	Meine Atmung ist gerade eingeschränkt.
Mittelfinger	Sie ist flach.
Kleiner Finger	Weil ich mich auch ein bisschen gestresst fühle.
Handkante	Ich fühle, dass die Atmung flach ist.

Runde 3 · Hand wechseln

Scheitel	Ich spüre noch immer ein bisschen Anspannung.
Augenbraue innen	Ein wenig Spannung spüre ich noch.
Augenbraue außen	Die Muskeln sind noch nicht ganz locker.
Unter dem Auge	Ich spüre ganz bewusst in diese Anspannung hinein.
Unter der Nase	Ich öffne mich für ein bisschen mehr Entspannung.
Unter der Lippe	Die Anspannung kann ich lösen.
Schlüsselbein	Meine Muskeln dürfen sich mehr und mehr entspannen.
Unter dem Arm	Mein Atem darf mehr und mehr frei fließen.
Handkante	Ich fühle mich mehr und mehr entspannt, locker und frei.

Zum Abschluss: die Mini-Dehnung

Verschränke deine Hände einmal andersherum als sonst, streck die Arme nach oben und schau zu deinen Fingerknöcheln. Atme in die Rippen und lass die Schultern sinken. Dann verschränkst du die Hände hinter dem Rücken und schaust noch einmal hinauf.

Nachher: _____ **von 10**

Ich begleite dich gern.
Susanne Thomaschütz
Certified EFT Practitioner
office@peppamind.com · www.peppamind.com

Du klopfst in Eigenverantwortung. Das Klopfen ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. · Video: „Atme dich locker" auf YouTube · www.peppamind.com