Stress einfach weglachen?

Klopfen mit Kichern



Ganz leicht und überraschend: Heute klopfen wir und lachen dabei. Trink vorher ein Glas Wasser, und dann geht es los.

Dein Thema

Nimm ein Thema, das dich gerade belastet, nervt, stresst oder traurig macht. Vielleicht spürst du es auch irgendwo im Körper.

_____

Vorher: Wie stark ist der Stress?

Spür kurz hinein und kreis eine Zahl ein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 · gar nicht — 10 · sehr stark

Einstimmung an der Handkante

Klopf auf die Handkante der anderen Hand und sprich laut oder leise mit:

1. „Auch wenn da gerade dieses Thema ist, das mich unrund macht oder stresst, erlaube ich mir, mich jetzt ein wenig zu entspannen."
2. „Auch wenn ich mich wegen diesem Thema gerade so fühle, mag ich mich und akzeptiere mich. So wie ich bin, bin ich richtig und gut."
3. „Auch wenn ich mich wegen diesem Thema gerade so fühle, vergebe ich mir, dass ich so fühle, wie ich fühle."

Du klopfst in Eigenverantwortung. Das Klopfen ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. · Video: „Stress einfach weglachen?" auf YouTube · Susanne Thomaschütz · www.peppamind.com

Runde 1 · Lachen mit geschlossenem Mund

Denk an dein Thema und lach dabei, ohne den Mund zu öffnen. Klopf jeden Punkt ein paar Mal:

Scheitel › Nacken › Scheitel › Augenbraue innen › Augenbraue außen › Unter dem Auge › Unter der Nase › Unter der Lippe › Schlüsselbein › Brustbein › Unter dem Arm › Daumen › Zeigefinger › Mittelfinger › Kleiner Finger › Handkante

Runde 2 · Lachen mit offenem Mund

Diesmal geht es ohne Einstimmung gleich los. Denk an dein Thema und lach mit leicht geöffnetem Mund.

Scheitel › Nacken › Scheitel › Augenbraue innen › Augenbraue außen › Unter dem Auge › Unter der Nase › Unter der Lippe › Schlüsselbein › Brustbein › Unter dem Arm › Daumen › Zeigefinger › Mittelfinger › Kleiner Finger › Handkante

Nachspüren

Spür noch einmal in dein Thema hinein. Wie hoch ist der Stress jetzt?

Nachher: _____ **von 10**

Mein Tipp

Am Anfang ist das Lachen vielleicht ungewohnt, das macht gar nichts. Ich bin Lachyoga-Lehrerin und schon ziemlich geübt. Mach einfach deine eigene Erfahrung: Wann immer dich etwas stresst, probier es aus. Es kostet nur ein paar Minuten.

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: „Stress einfach weglachen?“ auf YouTube · Susanne Thomaschütz · www.peppamind.com