

# Bauen Sie krankmachenden Stress ab und gesunde Entspannung auf durch 10xEFT

## Eine schrittweise Anleitung zum Loslassen und Entspannen

von Franziska & Uwe Luschas (September 2012)

### (1) Die 10xEFT Einstimmung

Die Einstimmung ist der 1. Schritt zur Entspannung. Sie wird einmal am Anfang durchgeführt werden. Danach geht es mit der Grundtechnik weiter.

#### Und los geht`s:

- Schließen Sie jetzt Ihre Augen.
- Atmen Sie jetzt tief durch Ihre Nase ein und kräftig durch Ihren Mund aus.
- Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Stress\* bzw. Ihre Anspannung\*.

Denken Sie an Ihre Anspannung und fragen Sie sich: *Wie bemerke ich, dass ich gestresst bin?* Machen Sie sich bewusst, wie und wo Sie den Stress bzw. Ihre Anspannung wahrnehmen.

Manche Menschen spüren z.B. einen Druck auf der Brust oder im Magen. Andere fühlen, wie sich die Schultern und der Nacken anspannen. Und wieder andere sehen in der Vorstellung ein (mehr oder weniger klares) Bild von der Stresssituation. Einige Menschen hören aber auch Stimmen oder Geräusche, wie z.B. die laute Stimme Ihres Chefs oder lautes Türknallen.

*\* Stress, Anspannung oder Belastung drücken das Gleiche aus. Wenn Sie Ihren Stress konkret benennen oder im Körper spüren können, dann geben Sie ihm einen Namen und ersetzen das Wort "Stress" z.B. mit Ärger, Traurigkeit oder Wut, je nachdem was Sie wahrnehmen.*

- Geben Sie dem Stress jetzt einen Namen, z.B. verspannter Nacken oder Ärger.
- Während Sie sich auf Ihren Stress konzentrieren, fangen Sie an auf den Handkanten-Meridianpunkt Ihrer rechten oder linken Hand, leicht aber spürbar, mit den Fingerspitzen der anderen Hand zu klopfen.

#### Und sprechen Sie mir nun die folgenden Sätze (laut) nach:

- (1) *"Obwohl ich [und setzen Sie jetzt den Namen Ihres persönlichen Stresses ein], achte und liebe ich mich aus tiefsten Herzen."*
- (2) Wiederholen Sie diesen Einstimmungs-Satz insgesamt 3 Mal, während Sie weiter auf den Handkanten-Meridianpunkt klopfen.
- (3) z.B. *"Obwohl ich diesen Stress spüre, achte und liebe ich mich aus tiefstem Herzen."*

**Hinweis:**

Wenn es Sie große Überwindung kostet zu sich selbst zu sagen: "*achte und liebe ich mich aus tiefsten Herzen*" können Sie diesen Satz einfach so abändern, dass er für sie stimmig ist.

Beispielsweise: "*Obwohl ich ..., finde ich mich OK.*", "*Obwohl ..., achte und liebe ich mich zu 20%.*"

Letztendlich geht es darum, dass Sie lernen Schritt für Schritt **mehr Selbstliebe zu entwickeln**. Die **Formel zum Erfolg** ist einfach: ***je mehr Selbstliebe, desto mehr Lebensfreude und Lebensqualität.*** (Beachten Sie bitte, wir sprechen hier von Selbstliebe, nicht von Egoismus.)

## **(2) Wir kommen nun zur bewährten 10xEFT Grundtechnik**

- Ihre Augen bleiben weiterhin geschlossen. Konzentrieren Sie sich nochmals auf den Stress bzw. Ihre Anspannung. Woher wissen Sie, dass Sie gestresst sind?
- Vielleicht sehen Sie innere Bilder oder hören eine Stimme, Geräusche oder aber Sie spüren etwas in Ihrem Körper. Das drückt sich bei jedem Menschen anders aus.

Oftmals ist es eine Mischung aus den drei Sinneseindrücken, die Sie innerlich wahrnehmen können, nämlich sehen, hören und fühlen.

### **Jetzt kommen wir zum wichtigsten Schritt. Wir konzentrieren uns auf unseren Stress:**

Richten Sie nun Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf Ihren Stress, zum Beispiel eine verspannte Schulter, eine belastende Vorstellung oder eine stressige innere Stimme und lassen Sie sich möglichst nicht davon ablenken z.B. durch andere Gedanken, Vorstellungen oder Umgebungsgeräusche.

Zielen Sie mental, also in Ihrem Geist, auf den Stress wie ein Bogenschütze, der ins Schwarze treffen möchte. Wenn Sie sich ablenken lassen und Ihre "Pfeile" blind in der Gegend herum schießen, dann werden Sie gewöhnlich auch nicht die gewünschten Resultate erzielen.

- Beurteilen Sie jetzt die Stärke bzw. Intensität Ihres Stresses auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 kein Stress und 10 ein starker Stress bedeutet. Und merken Sie sich die Intensität Ihres Stresses, z.B. einen mittleren Ärger von 5.
- Atmen Sie jetzt noch einmal tief durch Ihre Nase ein und kräftig durch Ihren Mund wieder aus.

### (3) Hier geht es zum eigentlichen 10xEFT Klopfvorgang

Die Augen sind (wieder) geschlossen. Konzentrieren Sie sich nun ausschließlich auf die Berührung Ihrer Fingerkuppen mit den „Klopfpunkten“.

**Klopfen Sie rasch mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger, leicht aber spürbar, wiederholt auf die folgenden Meridianpunkte:**

- (1) **Über der Nasenwurzel, zwischen den Augenbrauen** und sagen Sie: *"Ich lasse den Stress jetzt los und gehen"*.
- (2) **Neben dem Auge** (links oder rechts macht keinen Unterschied) und sagen Sie: *"Ich lasse den Stress gehen"*.
- (3) **Unter dem Auge** (links oder rechts macht keinen Unterschied) und sagen Sie: *"Ich lasse den Stress gehen"*.
- (4) **Unterhalb des Schlüsselbeinknochens** (in der Lymphgegend) (links oder rechts) und sagen Sie: *"Ich lasse diesen Stress gehen", "Es ist gut ihn jetzt gehen zu lassen", "Und es ist sicher für mich, ihn jetzt gehen zu lassen"*.
- (5) **Umfassen Sie als nächstes mit ihrer Hand kurz das Handgelenk der anderen Hand** (links oder rechts) und drücken Sie leicht aber spürbar einmal zu. Dann lassen sie das Handgelenk wieder los.
- (6) **Atmen** Sie jetzt tief durch Ihre Nase ein, halten Sie die Luft für einige Sekunden an und lassen Sie die Luft geräuschvoll aus Ihrem Mund wieder ausströmen.
- (7) **Sagen** Sie jetzt **"FRIEDEN"** und spüren Sie, wie sich dieses gute Gefühl (Anleitung: siehe unten) mehr und mehr in Ihrem Körper ausbreiten kann.
  - Vielleicht können Sie sich an ein besonders positives Erlebnis erinnern, z.B. einen besonders glücklichen Moment im Urlaub, ein herzhaftes Lachen, der treue Blick Ihres Hundes, einen Wald- oder Strandspaziergang, usw..
  - Und fühlen Sie dieses gute Gefühl so stark wie möglich, so als ob es gerade wieder geschehen würde. Sie können dieses gute Gefühl noch stärker machen, wenn Sie dieses positive Erlebnis aus der Ich-Perspektive erleben.
  - Sehen Sie mit Ihren Augen noch einmal das Gleiche, was Sie gesehen haben, z.B. das Meer mit seiner blau-grünen Farbe.
  - Vielleicht können Sie sogar das hören, was Sie damals auch gehört haben, das Rauschen des Meeres, das Kreischen der Möwen oder Kinderlachen.
  - Und spüren Sie das, was Sie gespürt haben, als Sie diesen glücklichen Moment erlebt haben, z.B. den warmen feinen Sand, den Wind in ihren Haaren oder das kühle Gras unter Ihren Füßen.

- Achten Sie auch auf die angenehmen Empfindungen in Ihrem Körper, die jetzt auftauchen können und erlauben Sie sich, dieses gute Gefühl für einige Sekunden in Ihren Körper zu spüren. Das kann zum Beispiel ein Gefühl der tiefen Freude in Ihrer Brust sein, ein stiller Frieden in Ihrem Herzen oder ein angenehmes Kribbeln in Ihren Händen oder Füßen.

**(8) Atmen** Sie jetzt noch einmal tief durch Ihre Nase ein, halten Sie die Luft für einige Sekunden an und lassen Sie die Luft dann geräuschvoll aus Ihrem Mund wieder ausströmen.

**(9) Sagen** Sie jetzt "**DANKE**" und **spüren** Sie diese Dankbarkeit für einige Sekunden, so gut wie es geht.

Für was sind Sie dankbar? Vielleicht möchten Sie sich innerlich bei Ihrem Körper bedanken, der so oft für Sie da ist oder Sie fühlen die Dankbarkeit für ein nettes Lächeln, einer guten Tasse Cappuccino oder für einen stillen Spaziergang in der Natur.

**(10) Spüren Sie** jetzt wieder den Boden unter Ihren Füßen, hören Sie eventuelle Umgebungsgeräusche und öffnen Sie Ihre Augen. Wackeln Sie kurz mit Ihren Zehen und überprüfen Sie, ob sich etwas verändert hat. Konzentrieren Sie sich nochmals auf Ihren Stress bzw. auf Ihre Anspannung und nehmen Sie bewusst wahr, was sich verändert hat. Gehen Sie dazu in dieselbe Stresssituation wie eben.

**(11) Testen Sie jetzt.** Wie hoch ist jetzt der Stress auf einer Skala von 0 bis 10? **Hat sich etwas verändert?**

Hinweis:

*Bleiben Sie bei derselben Stresssituation, auf die Sie sich schon zu Beginn konzentriert haben.*

*Wandern Sie nicht gleich in die nächste Stresssituation ab, sonst können Sie nicht vergleichen, ob sich etwas verändert hat bzw. ob Sie Ihren Stress wirklich los- und gehengelassen haben.*

*Ist die Stärke Ihrer Anspannung auf 0 oder 1 gefallen, dann haben Sie sie erfolgreich losgelassen.*

*In der Regel ist das nach dem ersten Klopfvorgang noch nicht der Fall. Es kann aber durchaus vorkommen. Typischerweise ist die Stärke Ihres Stresses jetzt (viel) geringer geworden, aber noch nicht bei 0 oder 1.*

**(12) Wiederholen Sie** den Klopfvorgang solange, bis Ihr Stresslevel auf 0 oder 1 gefallen ist. Das können am Anfang durchaus 5 bis 10 (oder mehr) Klopfvorgänge sein.

Mit zunehmender Übung brauchen Sie entsprechend weniger Klopfvorgänge, denn die neue Entspannungsmethode "spricht sich i.d.R. schnell im Unterbewusstsein herum".

**Ich leite Sie jetzt noch einmal durch drei aufeinanderfolgende Klopfunden und machen Sie einfach gleich mit:**

- (1) **Nehmen Sie nochmals wahr**, woher Sie wissen, dass Sie (noch) gestresst sind.
- (2) **Konzentrieren** Sie sich auf diesen **speziellen** Stress.
- (3) Beurteilen Sie die **Stärke Ihres Stresses** auf einer Skala von 0 bis 10.
- (4) **Atmen** Sie jetzt tief durch Ihre Nase ein + kräftig durch Ihren Mund wieder aus.
- (5) Klopfen Sie zwischen den Augen und sagen Sie: "**Ich lasse den Stress jetzt los und gehen**".
- (6) Klopfen Sie neben dem Auge und sagen Sie: "**Ich lasse den Stress gehen**".
- (7) Klopfen Sie unter dem Auge und sagen Sie: "**Ich lasse den Stress gehen**".
- (8) Klopfen sie unter dem Schlüsselbein und sagen Sie: "**Ich lasse diesen Stress gehen**", "**Es ist gut ihn jetzt gehen zu lassen**", "**Und es ist sicher für mich, ihn jetzt gehen zu lassen**".

**Jetzt wiederholen Sie diese Klopfunde von Punkt (5) bis Punkt (8) 2 x.**

**Nach den 2 Klopfunden geht es wie gewohnt weiter von Punkt (9) bis Punkt (13)**

- (9) Umfassen Sie kurz Ihr Handgelenk, drücken Sie leicht aber spürbar zu und lassen Sie wieder los.
- (10) **Atmen** Sie jetzt tief durch Ihre Nase ein, halten Sie kurz die Luft an und atmen Sie kräftig durch Ihren Mund wieder aus. Sagen Sie "**FRIEDEN**", denken Sie dabei an ein schönes Erlebnis und spüren Sie dieses gute Gefühl, so gut es geht.
- (11) **Atmen** Sie jetzt noch einmal tief durch Ihre Nase ein, halten Sie kurz die Luft an und atmen Sie kräftig durch Ihren Mund wieder aus. Sagen Sie "**DANKE**" und spüren Sie dieses dankbare Gefühl, so gut es geht.
- (12) Spüren Sie jetzt wieder den Boden unter Ihren Füßen, vielleicht hören Sie Umgebungsgeräusche und öffnen Sie jetzt Ihre Augen. Wackeln Sie kurz mit Ihren Zehen und überprüfen Sie, ob sich etwas verändert hat. Gehen Sie dazu in dieselbe Stresssituation wie eben.
- (13) **Testen Sie** nun erneut die Stärke Ihres Stresses auf einer Skala von 0 bis 10. Hat sich etwas verändert?

Wenn die Stärke bzw. Intensität Ihres Stresses auf 0 oder 1 gefallen ist, dann waren Sie (ziemlich schnell) erfolgreich.

Wenn die Stärke zwar geringer geworden ist, aber noch nicht auf 0 oder 1 gefallen ist, dann **WIEDERHOLEN** Sie den Klopfvorgang so oft, bis sich die Stärke Ihres Problems auf 0 oder 1 reduziert hat.

**Was Sie außerdem noch wissen sollten:**

Führen Sie diese Übungen so gut durch, wie es Ihnen im Moment möglich ist. Umso mehr Sie üben, desto mehr werden Sie die Erfolge durch die regelmäßige 10xEFT Entspannung wahrnehmen. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie im Alltag gelassener und entspannter reagieren, energievoller und allgemein leistungsfähiger sind.

Und ganz wichtig, Sie können mit dieser Entspannungsübung **nichts** falsch machen, d.h., weder Negatives "in sich rein klopfen", noch Positives "aus sich raus klopfen" **J**.

Selbst, wenn Sie sich (gerade am Anfang) nicht genau an die Anleitung halten, wirkt diese Art der Entspannung immer noch, wenn möglicherweise auch in abgeschwächter Form.

**Die üblichen, aber wichtigen rechtliche Hinweise:**

*Bei schwerem sexuellen, körperlichen oder emotionalen Missbrauch oder bei ähnlich gelagerten Fällen empfehlen wir Ihnen, einen erfahrenen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.*

*Alle Ratschläge und Empfehlungen in diesem Dokument sind sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autoren für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.*

*Bitte beachten Sie, dass Sie für Ihre Gesundheit und für Ihr psychisches Wohl selbst verantwortlich sind.*

**Wir wünschen Ihnen viel Freude, Erfolg und  
Durchhaltevermögen mit der  
10xEFT Entspannung**

Franziska & Uwe Luschas