

Self-REMovement

Anleitung zur Stressreduzierung bei sich selbst

Der REMovement-Ablauf basiert auf der Stimulation der bilateralen Hemisphären. Wir verwenden etwa 20 forcierte Hin- und Herbewegungen der Augen im Sekundentakt oder aber „Beats“; abwechselndes rhythmisches Klopfen z.B. der Oberschenkel im Sekundentakt. Diese Technik dient dem Abbau von emotionalem Stress und wird mit großem Erfolg eingesetzt. Das REMovement® können Sie bei sich selbst durchführen und Sie werden erstaunt sein, über die Erweiterung und positive Veränderung:

Ablauf

- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz.
- Setzen Sie sich so, dass Sie bequem mit den Handflächen auf die Außenseiten der Oberschenkel klopfen können.
- Klopfen Sie im Sekundentakt abwechselnd links und rechts mit leichtem Schlag. Klopfen Sie so lange, bis sich bei Ihnen ein deutliches Gefühl der Erleichterung und Entspannung einstellt. Das wird nach ca. 30 Sekunden der Fall sein.
- Finden Sie eine Emotion oder einen Gedanken, der ein belastendes Gefühl auslöst.
- Spüren Sie nach, welche Empfindung dieser Gedanke, dieses Wort oder diese Emotion bei Ihnen auslöst.
- Wo im Körper spüren Sie nun das, was bei Ihnen zu Enge und Belastung führt?
- Nehmen Sie den Ort im Körper wahr
- Gibt es einen Ton? Gibt es ein Bild? Können Sie etwas riechen oder gar schmecken? Erinnert Sie das Gefühl an etwas?
- Halten Sie dieses Gefühl einen Moment fest. Konzentrieren Sie sich nur auf das Gefühl.

- Klopfen Sie nun ab wechselnd links und rechts, so lange, bis sich bei Ihnen ein deutliches Gefühl der Erleichterung und Entspannung einstellt.
- Atmen Sie tief aus und gönnen sich ein wenig Ruhe.

Was hat sich verändert?

Wie hoch ist die Belastung noch, wenn Sie an das Gefühl denken?

Führen Sie den angegebenen Ablauf evtl. noch drei- bis viermal durch. Die Belastung sollte nun den Wert 0 aufweisen, bzw. sich deutlich verringert haben.

Weiter Informationen finden Sie unter:
www.emotionalcoaching.ch

