



## Das E (ntspannungs) - Protokoll

(normale Version)

Häufig verspannen wir uns über den Tag hinweg und verkrampfen unbewusst. Deshalb ist es wichtig sich täglich einige Minuten Zeit zu nehmen, um sich bewusst und präventiv zu entspannen.

Dieses E-Protokoll können Sie vor oder nach stressigen Situationen und auch vorbeugend anwenden.

1. Erden Sie sich, indem Sie beide Beine auf den Boden stellen und spüren sie dort kurz hinein.
2. Atmen sie 2x bewusst durch Ihre Nase ein und durch Ihren Mund wieder aus.
3. Wenn Sie können schließen Sie jetzt die Augen.
4. Konzentrieren Sie sich jetzt nur auf den Stress. (Bitte fokussieren Sie sich nur auf genau 1 Stress-Situation.) Machen sie sich bewusst, wie und wo Sie den Stress wahrnehmen können. Beurteilen Sie die Stärke des Stresses auf einer Skala von 0 bis 10 (0=keine Stärke, 10=enorm stark). Wie stark ist der Stress jetzt?

5. Und nun beginnen Sie mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger, leicht aber spürbar, wiederholt auf die folgenden Körperstellen (Zwischen = zwischen den Augen, Neben = neben dem Auge, Unter = unter dem Auge, Schlüsselbein = unter dem Schlüsselbein, Wechselseitig = wechselseitig unter dem Schlüsselbein) zu Klopfen und spüren Sie dabei bewusst die Berührungen auf Ihrer Haut Zwischen den Augen: „*Ich lasse allen Stress und alle Anspannungen jetzt los und gehen*“ Neben dem Auge: „*Ich lasse sie gehen*“, Unter dem Auge: „*Ich lasse sie gehen*“, Unter dem Schlüsselbein: „*Ich lasse sie gehen*“, Wechselseitig unter dem Schlüsselbein: „*Es ist gut und sicher entspannt zu sein*“
6. Zwischen: „*Ich lasse allen Stress und alle Anspannungen in meinem Körper jetzt los und gehen*“  
Neben: „*Ich lasse sie gehen*“, Unter: „*Ich lasse sie gehen*“, Schlüsselbein: „*Ich lasse sie gehen*“, Wechselseitig: „*Es ist gut und sicher in meinem Körper entspannt zu sein*“
7. Zwischen: „*Ich lasse allen Stress und alle Anspannungen in meinen Muskeln jetzt los und gehen*“  
Neben: „*Ich lasse sie gehen*“, Unter: „*Ich lasse sie gehen*“, Schlüsselbein: „*Ich lasse sie gehen*“, Wechselseitig: „*Es ist gut und sicher in meinen Muskeln entspannt zu sein*“





8. Zwischen: „Ich lasse allen Stress und alle Anspannungen *in meinem Nervensystem* jetzt los und gehen“

Neben: „Ich lasse sie gehen“, Unter: „Ich lasse sie gehen“, Schlüsselbein: „Ich lasse sie gehen“, Wechselseitig: „Es ist gut und sicher *in meinem Nervensystem* entspannt zu sein“

9. Zwischen: „Ich lasse allen Stress und alle Anspannungen *in meinen Zellen* jetzt los und gehen“

Neben: „Ich lasse sie gehen“, Unter: „Ich lasse sie gehen“, Schlüsselbein: „Ich lasse sie gehen“, Wechselseitig: „Es ist gut und sicher *in meinen Zellen* entspannt zu sein“

10. Zwischen: „Ich lasse allen Stress und alle Anspannungen *in meinem Geist* jetzt los und gehen“

Neben: „Ich lasse sie gehen“, Unter: „Ich lasse sie gehen“, Schlüsselbein: „Ich lasse sie gehen“, Wechselseitig: „Es ist gut und sicher *in meinem Geist* entspannt zu sein“

11. Wechselseitig: „Es ist gut und sicher, *alles Stress und alle Anspannungen* jetzt los und gehen zu lassen -> *Es ist gut und sicher im Körper und im Geist entspannt zu sein.*“

12. Umfassen Sie nun das Handgelenk mit Ihrer Hand und drücken Sie leicht aber spürbar für 3 Sekunden zu. Lassen Sie Ihr Handgelenk dann wieder los.

13. Atmen Sie nun bewusst durch Ihre Nase ein, halten Sie die Luft kurz (für 1-2 Sekunden) an und atmen Sie dann bewusst wieder aus. Sagen Sie jetzt „FRIEDEN“ und nehmen Sie sich die Zeit in den Frieden (ein friedliches Gefühl oder Bild) hinein zu fühlen.

14. Atmen Sie nochmal bewusst tief ein, halten Sie die Luft noch einmal kurz (für 1-2 Sekunden) an und atmen Sie dann bewusst wieder aus. Sagen sie jetzt „DANKE“ und nehmen Sie sich wieder einen Moment Zeit, um in ein Gefühl der Dankbarkeit oder eine Situation für die Sie dankbar sind hineinzugehen.

15. Öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen, bewegen Sie Ihre Füße und stehen Sie auf und schütteln sich leicht.

16. TESTEN: Setzen Sie sich wieder, erden sich noch einmal, indem Sie beide Füße auf den Boden stellen. Schließen sie jetzt wieder die Augen und konzentrieren Sie sich erneut nur auf den Stress von eben. Hat sich etwas verändert? Bei welcher Zahl auf der Skala sind Sie jetzt?





Ist die Stärke bzw. Zahl Ihres anfänglichen Stresspegels jetzt geringer als bei Schritt 4 ?

Nein: Bleiben Sie am Ball und probieren Sie diese einfache und schnelle Entspannungsmethode noch einige Male aus. Das E-Protokoll wirkt in der Regel besser, wenn Sie es schon einige Male ausprobiert haben und den Text nicht mehr ablesen müssen. Vielleicht sprechen Sie sich den Text auch einfach auf Ihr Handy auf und hören es an und machen dabei gleich aktiv mit.

Ja: Super! Weiter so. Bleiben sie dran und wenden Sie das Protokoll weiter täglich an – auch wenn Sie gerade keinen Stress haben. Sie können so mehr Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe und oft auch mehr Klarheit im Denken erreichen, denn unsere Erfahrungen zeigen deutlich:

**Weniger Stress = mehr Lebensqualität**

Hinweis: Führen Sie das E-Protokoll regelmäßig einmal pro Tag durch (auch wenn Sie gerade keinen Stress haben). Je mehr Sie üben, desto einfacher und schneller kann sich eine gesundheitsförderliche Entspannung einstellen. Sie werden merken, dass sich mit zunehmender Übung Ihr Stresspegel verändern wird. Sie können dadurch unter anderem Ihre Fähigkeit entwickeln, die Ihnen hilft, in stressigen Situationen ruhiger, gelassener, besonnener und lösungsorientierter zu reagieren und durchs Leben zu gehen.

Auch wenn sich der erwünschte Erfolg nicht gleich einstellt, üben Sie geduldig weiter. Diese Technik ist keine Instant-Lösung oder magische Pille, aber wir können sagen, dass Geduld sich auszahlt.

Ganz wichtig: Sie können mit dem E-Protokoll nichts falsch machen. Sie müssen es nur tun!

Viel Erfolg!

***Die Quelle ist in Dir!***

Andrea Kistenich

Heilpraktikerin für Psychotherapie

