



## Der X-Prozess

Diese Technik können Sie zur Musterunterbrechung anwenden.

Wenn Sie den X-Prozess als eigenständigen Durchgang nutzen, dann starten Sie bitte im **grünen** Kasten. Wenn Sie den X-Prozess mit eingefügter, verstärkter Runde nutzen, dann nehmen Sie bitte den **roten** Kasten mit dazu.

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 es Ihnen möglich ist, schließen Sie jetzt die Augen.
4. Konzentrieren Sie sich jetzt nur auf „X“ (z.B. die Angst, Traurigkeit, Wut, Stress oder Anspannung). Maschen sie sich bewusst, wie und wo Sie „X“ wahrnehmen können. Beurteilen Sie die Stärke von „X“ auf einer Skala von 0 bis 10 (0=keine Stärke, 10= enorm stark)

5. Während Sie sich auf „X“ konzentrieren, fangen Sie an mit den Fingern der einen Hand auf die Handkante der anderen Hand leicht aber spürbar zu klopfen. Sagen Sie sich folgenden Satz 3x hintereinander und möglichst achtsam: *Obwohl ich gestresst bin (mich ärgere, grübele, etc.), achte, ehre und liebe ich mich (zu 100%).*

Hinweis: Wenn es Sie große Überwindung kostet dies zu sich selber zu sagen, dann ändern Sie es für sich so ab, dass es stimmig ist: Obwohl..., finde ich mich ok. oder Obwohl..., achte, ehre und liebe ich mich zu x%.

6. 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
7. Zwischen den Augen: „*Ich lasse „X“ los und gehen*“ Neben dem Auge: „*Ich lasse es gehen*“, Unter dem Auge: „*Ich lasse es gehen*“, Unter dem Schlüsselbein: „*Ich lasse es gehen*“
8. Zwischen den Augen: „*Ich lasse „X“ los und gehen*“ Neben dem Auge: „*Ich lasse es gehen*“, Unter dem Auge: „*Ich lasse es gehen*“, Unter dem Schlüsselbein: „*Ich lasse es gehen*“





9. Zwischen den Augen: „*Ich lasse „X“ los und gehen*“ Neben dem Auge: „*Ich lasse es gehen*“, Unter dem Auge: „*Ich lasse es gehen*“, Unter dem Schlüsselbein: „*Ich lasse es gehen*“
10. Wechselseitig unter dem Schlüsselbein: „*Es ist gut und sicher es jetzt los und gehen zu lassen*“

11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen, bewegen Sie Ihre Füße und stehen Sie auf und schütteln sich leicht.

15. 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 „X“. Hat sich etwas verändert? Bei welcher Zahl auf der Skala sind Sie jetzt?

Hinweis: Führen Sie den X-Prozess regelmäßig durch. Je mehr Sie üben, desto einfacher und schneller kann sich eine gesundheitsförderliche Entspannung einstellen.

Sie werden merken, dass Sie mit zunehmender Übung weniger Klopfvorgänge benötigen, um eine Veränderung festzustellen. Denn das positive Gefühl spricht sich in Ihrem Unterbewusstsein rum.

Ganz wichtig: Sie können mit der X-Prozesstechnik nichts falsch machen. Sie müssen es nur tun!

*Die Quelle ist in Dir!*

Andrea Kistenich

Heilpraktikerin für Psychotherapie

