

Erhöhung der Selbstakzeptanz

1.) Gefühlszustand definieren, z.B.

Mich ärgert ...

Mich stresst ...

Ich bin gekränkt ...

2.) Das Gefühl auf einer Skala zwischen 0 – 10 definieren

3.) Massage der Herzregion und sagen:

Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich Stress mit habe

(z.B. ich mich ärgere, Stress habe, gekränkt bin)

Erhöhung der Selbstwirksamkeit

1.) Gefühl auswählen, das gestärkt werden soll

2.) Thymus klopfen und laut aussprechen.

Ich habe das Recht

Ich will

Ich werde es genießen, zu sein!

3.) Tief ein- und ausatmen

Entstressung mit ROMPC®

1. Gefühlszustand definieren, z.B.

Mich ärgert ...

Mich stresst ...

Ich bin gekränkt ...

2. Das Gefühl auf einer Skala zwischen 0 – 10 einordnen

3. Massage der Herzregion und sagen:

Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich ... (z.B. mich ärgere, Stress habe, gekränkt bin,)

4. Klopfen: *Augenbrauenendpunkt
Augenwinkelpunkt
unter den Augen
zwischen Nase und Oberlippe
am Grübchen unter der Unterlippe
Brustbein*

dabei jeweils sagen:

Mein Ärger / Mein Stress / Meine Kränkung /.....

5. Zwischen kleinem Finger und Ringfinger klopfen und dabei mit den Augen:

nach links und rechts schauen

nach oben und unten schauen

im Uhrzeigersinn kreisen

gegen den Uhrzeigersinn kreisen

dabei jeweils sagen: *Mein Ärger / Mein Stress / Meine Kränkung /.....*

6. Zwischen kleinem Finger und Ringfinger klopfen und dabei
„alle meine Entlein“ summen/singen

7. Tief durchatmen, Gefühl auf Skala bewerten und prüfen, ob sich etwas verändert hat.

8. Wiederholung auf der anderen Seite