



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHEBERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Übung zur Selbstregulation bei Stress und Angst

- 1) Stress, bzw. Angst skalieren (0-10)
- 2) Mit der Faust der linken Hand aufs Brustbein klopfen und den Satz sprechen „Obwohl ich diesen Stress jetzt habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin...“ (5mal)
- 3) Danach tief einatmen, Luft anhalten und langsam und tief ausatmen.
- 4) Beim Ausatmen „FRIEDEN“ denken und sich ein schönes Bild vor Augen rufen, an eine glückliche Situation denken
- 5) Mit der Faust der linken Hand aufs Brustbein klopfen und den Satz sprechen „Diesen Stress, diese Angst, ich lasse Sie jetzt gehen...“ (5 mal)
- 6) Tief einatmen, Luft anhalten, langsam ausatmen...
- 7) Beim Ausatmen das Wort „DANKBARKEIT“ denken und an etwas schönes denken
- 8) Mit der Faust der linken Hand aufs Brustbein klopfen und den Satz sprechen „Es ist gut und sicher den Stress jetzt gehen zu lassen...ich lasse ihn gehen...“ (5mal)
- 9) Tief einatmen, Luft anhalten, langsam ausatmen, dabei an „LIEBE“ denken und eine schöne Situation vorstellen
- 10) Nun den Stress und die Angst erneut skalieren (0-10)

Bei Bedarf den Ablauf wiederholen, bis sich Beruhigung einstellt...

Viel Erfolg, Ihre Claudia Bechert- Möckel