



Liebe Homepagebesucher,
auch ohne das Klopfen zu kennen, ist es eine schöne Art und Weise, durch eine kleine Meditation das stressbelastete Gehirn in diesen Zeiten – und auch sonst - ein wenig zu beruhigen. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse, sondern nur die Lust, sich auf eine neue Erfahrung einzulassen. Ich wünsche Ihnen ein paar Minuten geschenkte Zeit mit sich selbst.

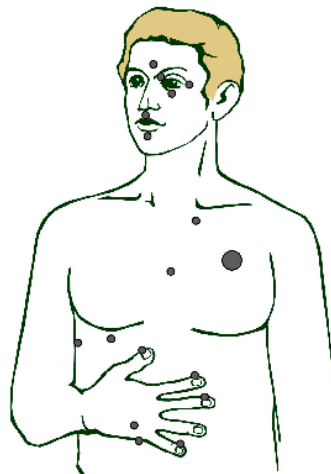
Loslass-Meditation zum Thema: Angst vor Corona

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, lesen Sie sich die Meditation vor oder sprechen Sie sich die Meditation gerne aufs Smartphone....

Schauen Sie sich am besten vorher auf der Abbildung die Punkte an, die in diesem Falle geklopft werden können. Klopfen Sie leicht mit ein, zwei Fingern auf die Punkte und sagen sich laut oder leise die dazu passenden Sätze. Sie können es nur richtig machen...

Mitte der Stirn
Augenbraue innen
Seitlich des Auges
Jochbein
Unter der Nase
Unter der Lippe
Schlüsselbein
Unter dem Arm
Rippenpunkt
Brustbein
Herzpunkt
Daumenpunkt
Zeigefinger
Mittelfinger
Kleiner Finger
Handkante
Handrücken

© Gabriele Wingerter-Wolters



Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund,

Ihre Gaby Wingerter-Wolters

Loslass-Meditation zum Thema Angst

Diese Meditation ist dazu da, die Angst vor und um den Corona-Virus herum zu reduzieren. Zwischen Ignoranz und Panik gibt es viele Abstufungen. In dem Moment, als der Virus bekannt wurde, stiegen Unsicherheit und Angst in den Menschen auf. Umso wichtiger ist es, ruhig zu bleiben und eine gute Balance zwischen Unachtsamkeit und Panik zu finden. Panik und Stress hilft niemandem. Wir sollten die üblichen Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigen (Händewaschen ausreichend lange waschen, Abstand von mindestens 1 m zu anderen Menschen halten und große Menschenansammlungen meiden), ansonsten ist der beste Garant für die Gesunderhaltung ein gutes Immunsystem. Die Herausforderungen sind weiterhin, mit den niemals endenden Informationen über sämtliche Medien achtsam genug, aber auch relaxed genug umzugehen. Studien haben gezeigt, dass hohe Level an Angst, Panik und Stress das Immunsystem schwächen. Die Absicht dieser Klopf-Meditation ist es, die Situation subjektiv besser zu bewältigen. Ihr Immunsystem wird so aktiv unterstützt. Sie finden wieder



zu Ihrer inneren Ruhe, sollten ohne Alpträume schlafen und sich selbst dazu befähigen, mit Eigendisziplin die geforderten Maßnahmen umzusetzen. Durch verordnete Maßnahmen sind die Menschen einer ungewohnten Enttäuschung ausgesetzt, die es zu akzeptieren gilt (Flüge und Urlaube streichen, Veranstaltungen canceln, etc.), für uns ungewohnt. Auch dabei ist Klopfen extrem hilfreich.

Und nun geht's los:

Nehmen Sie als erstes wahr, wo sich Ihre Unruhe oder Angst am Körper festmacht. Häufig ist es der Oberkörper, Bauch, Brustraum oder die Schultern.

Schätzen Sie bitte auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wie hoch Ihr Ausmaß an Stress ist.

Beginnen Sie anschließend mit einem tiefen Atemzug *ein-* und mit einem noch längerem Atemzug *aus-*....zu atmen.

Klopfen Sie als erstes an der Handkante (siehe oben) und sprechen laut oder leise folgenden kursiv gedruckten Text:

- *„Auch wenn ich mich ängstlich und unsicher dem Corona-Virus gegenüber fühle, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen*
- *Ich weiß, wie ich mich fühle. Und ich gebe meinem Körper die Erlaubnis, sich – trotz allem – zu entstressen*
- *Und sollte mein Körper das noch nicht so schnell schaffen, liebe und akzeptiere ich mich auch dann von ganzem Herzen*
- *Auch wenn mich alle Informationen überfordern und ich nicht weiß, was ich glauben soll, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen. Ich nehme zur Kenntnis, wie ich mich aus lauter Unsicherheit fühle*
- *Mit jeglicher Unsicherheit, Angst, Panik und gefühlter Hilflosigkeit nehme ich mich an, akzeptiere und liebe ich mich*
- *Und ich erlaube meinem Körper und mir immer weiter – trotz alledem – zu entspannen*
- *Denn ich habe verstanden, dass mein Grübeln und Sorgen und Panikmachen nichts verändert und ich mich auch damit annehmen muss*
- *Und es dann verändern möchte, z. B. weniger denken, weil genau das mich in Stress bringt*
- *Und auch mit all dem liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen*
- *Und auch wenn ich diese Angst in meinem Körper fühle, akzeptiere ich, wie ich mich fühle*
- *Und ich erlaube meinem Körper mit jedem Klopfen, sich weiter und weiter zu entspannen“.*

Und jetzt werden die Punkte von oben am Kopf auf der Stirn bis zu den Handpunkten geklopft. Je nach Gefühl können Sie *nur* die Kopf- und Oberkörper klopfen oder auch noch die Finger- und Handpunkte, alles ist in Ordnung:

- *„Mitte der Stirn: alle diese Ängste und Unsicherheiten*
- *Augenbraue innen: die Informationen sind unüberschaubar und überwältigend für mich*
- *Seitlich des Auges: all diese Unsicherheiten machen mir das Leben schwer*
- *Jochbein: und diese Angst stresst mich furchtbar*
- *Unter der Nase: und es betrifft auch wirklich mein Leben und mich*
- *Unter dem Mund: mein Körper fühlt sich wirklich gestresst an*
- *Schlüsselbein: und mir ist wirklich bewusst, wie mein Körper sich fühlt*
- *Unter dem Arm: und ich mag mich nicht so fühlen*
- *Rippenbogen: und ich bin unruhig und gestresst*
- *Brustbein: und ich mag mich nicht so fühlen und möchte wieder Ruhe in mir*
- *Herzpunkt: und mit all dem liebe und akzeptiere ich mich und mein Leben dennoch.*



- *Mitte der Stirn: und ich nehme zur Kenntnis, wie stressvoll es ist, weil ich denke*
- *Augenbraue innen: ein Teil von mir will, dass ich mich von diesem Stress befreie*
- *Seitlich des Auges: während ein anderer Teil noch denkt, ich brauche ihn und das Grübeln*
- *Jochbein: alles, was passiert, beängstigt mich gerade, wenn ich aus dem Moment herausgehe*
- *Unter der Nase: aber vielleicht kann ich mich selbst überzeugen und entstressen*
- *Unter dem Mund: weil Stress eher mein Denken und meinen Körper blockiert*
- *Schlüsselbein: ich weiß, dass manche Dinge außerhalb meiner Kontrolle liegen*
- *Unter dem Arm: so konzentriere ich mich lieber darauf, was in meinem Einflussbereich liegt*
- *Rippenbogen: und ich erinnere mich, dies ist ein übliches Muster von mir*
- *Brustbein: und ich werde alles tun, um es zu verändern*
- *Herzpunkt: und alle Teile können mir dabei helfen, beim entspannen und entstressen.*

- *Mitte der Stirn: und – trotz allem – macht es Sinn, ruhig und gelassen zu sein*
- *Augenbraue innen: ich gebe meinem Körper die Erlaubnis, sich zu entstressen*
- *Seitlich des Auges: ich gebe meinem Geist und meinen Gedanken die Erlaubnis, eine Pause einzulegen*
- *Jochbein: ich fühle mich präsent in dem Moment, in dem ich bin, ohne zu denken*
- *Unter der Nase: genau jetzt und genau hier bin ich*
- *Unter dem Mund: ich bin okay*
- *Schlüsselbein: ich bin sicher*
- *Unter dem Arm: ich bin widerstandsfähig und resilient*
- *Rippenbogen: ich habe es verdient, bei all dem gelassen und ruhig zu bleiben*
- *Brustbein: und genau das zu tun, was Sinn macht, aber nicht herumzugrübeln*
- *Herzpunkt: und ich sehe mich gelassen und ruhig und lerne auch so zu fühlen*

- *Mitte der Stirn: und ich tue alles, was nötig ist dafür*
- *Augenbraue innen: und ich werde durch das alles gut hindurchkommen*
- *Seitlich des Auges: ich konzentriere mich auf das, was ich kontrollieren kann*
- *Jochbein: und ich lasse den Rest gehen*
- *Unter der Nase: ich verändere jeden Rest der überflüssigen Angst und Unsicherheit*
- *Unter dem Mund: und zwar durch verbesserte Selbstfürsorge und auch durch klopfen*
- *Schlüsselbein: ich entspanne meinen Körper*
- *Unter dem Arm: ich unterstütze damit mein Immunsystem*
- *Rippenbogen: ich bin zuversichtlich, dass sich alles gut regeln lässt*
- *Brustbein: und es Lösungen gibt*
- *Herzpunkt: und ich vertraue auf mich und meine Fähigkeiten und ins Leben*

- *Mitte der Stirn: ich bin sicher*
- *Augenbraue innen: ich weiß, dass Sicherheit da ist und Angst gehen darf*
- *Seitlich des Auges: und ich lasse sie mit jedem klopfen weiter gehen*
- *Jochbein: und mehr und mehr komme ich zur Ruhe*
- *Unter der Nase: je einfacher es ist, umso größer wird meine Zuversicht*
- *Unter dem Mund: ich fühle mich geerdet und sicher*
- *Schlüsselbein: ich fühle mich ruhig und zentriert*
- *Unter dem Arm: ich bin klug und widerstandsfähig*
- *Rippenbogen: und ich fühle mich entstresst und bei mir – jetzt*
- *Brustbein: und ich fühle mich sicher und entspannt - jetzt*
- *Herzpunkt: und ich fühle mich sicher und entspannt und werde es bleiben – ab jetzt“*



Und jetzt bitte aufhören mit dem klopfen.

Atmen Sie ein- und länger aus, weil dies das parasympathische System anschaltet.

Nehmen Sie wahr, wie hoch ihr subjektiver Stresslevel zwischen 0 und 10 *jetzt* ist .

In diesen Minuten beginnt, sich innerlich Ruhe auszubreiten und Sie stärken Ihr Immunsystem und das ist die beste Chance ist, gesund zu bleiben.

Je öfter Sie die Meditation machen, umso mehr kommt ihr inneres Stresssystem zur Ruhe. Wenn Sie noch gestresster sind als Sie möchten, wiederholen Sie die Meditation.

Einfach weitermachen.

Erinnern Sie sich: Sie sind stärker und widerstandsfähiger als Sie fühlen. Und der größte Stress entsteht in uns aufgrund unserer Gedanken, die uns in diesen Zeiten in eine nicht existente, imaginierte bedrohliche Zukunft führen.

Wir tun das Beste, und das ist ausreichend, wenn Sie die sinnvollen Maßnahmen berücksichtigen und ohne Panik sind.

Und wenn Sie Ihren eigenen Stresslevel durch Beruhigung wie z. B. durch Klopfen verringern.

Vielen Dank.