



## ESR - Emotionale Stressreaktion & Positive Punkte

Wie schön, dass Sie Interesse an dieser einfachen und effektiven Übung haben.  
Zu Beginn: Suchen Sie sich einen bequemen Platz oder legen Sie sich entspannt auf die Couch.

### A) Positive Punkte halten, um Stress auf eine Situation abzubauen:

- Legen Sie Ihre Hand auf die Stirn, zwischen Augenbrauen und Haaransatz.
- Nun dürfen Sie entspannen und die Gedanken, die Sie bezüglich Ihres Problems / der stressigen Situation beschäftigen, einfach fließen lassen.
- Nach einer gewissen Zeit können sich diese Gedanken verändern, und Ihnen fällt vielleicht direkt eine Lösung ein.
- Die Übung endet oft mit einem tiefen Durchatmen. Gibt es das Problem schon länger in Ihrem Leben, dann kann es hilfreich sein, die Übung mehrere Tage hintereinander zu wiederholen.
- Probieren Sie es einfach aus. Viel Spaß dabei!

### B) ESR – Emotionale Stressreduktion, um Veränderung in die Situation zu bringen.

- Legen Sie die Hand auf die Stirn, wie oben beschrieben.
- Stellen Sie sich nun die “alte Situation” kurz vor – z. B. wie Sie bei Ihrem Chef oder bei den Kollegen immer wieder Ja sagen, obwohl Sie eigentlich Nein sagen möchten.
- Stellen Sie sich die Situation so unangenehm wie nur möglich vor. Sie dürfen hier gerne maßlos übertreiben! (Hier machen Sie einen Durchgang.)
- Atmen Sie kurz tief durch und legen Sie die Hand wieder an Ihre Stirn.
- Dieses Mal stellen Sie sich die “neue Situation” vor – also, wie Sie z. B. klar und mit einer selbstverständlichen Haltung eine Aufgabe ablehnen, also einfach mal Nein sagen, wenn dieses Nein für Sie richtig ist.
- Hier dürfen Sie sich die Situation in allen Einzelheiten so vorstellen, dass alles total reibungslos verläuft und Sie sich richtig, richtig gut dabei fühlen! (Diesen Schritt wiederholen Sie gleich noch einmal.)
- Die Schritte 1 & 2 wiederholen Sie täglich (ggf. sogar bis zu 21 Tage), bis Sie es schaffen, im Alltag so zu reagieren, wie Sie es sich in dieser Situation wünschen.

### C) ESR – Emotionale Stressreduktion, um Stress auf zukünftige Situationen abzubauen.

- Legen Sie die Hand, wie oben beschrieben, auf Ihre Stirn. Gehen Sie gedanklich in die zukünftige Situation (z. B. ein Gespräch mit Ihrem Partner) und stellen Sie sich vor, wie sie extrem schlecht verläuft. Es geht alles schief, was nur schieflaufen kann! (Ein Durchgang)
- Atmen Sie kurz tief durch und legen Sie die Hand wieder auf die Stirn.
- Nun gehen Sie erneut zu dem zukünftigen Ereignis und stellen Sie sich jetzt in allen Einzelheiten vor, wie gut alles verläuft und wie es zu einem guten und stimmigen Ergebnis für Sie kommt – wie gut Sie sich dabei fühlen und wie entspannt Sie sind! (Zwei Durchgänge)
- Schritt 1 & 2 wiederholen Sie täglich bis zum tatsächlichen Ereignis. Wichtig: Planen Sie möglichst einige Tage für die Übung ein. Es ist oft effektiver, wenn Sie sie bereits ein paar Mal erlebt haben, bevor Sie in die echte Situation eintreten.
- Diese Übung kann sehr intensiv sein – vielleicht fließen bei den ersten Durchgängen auch mal ein paar Tränen.
- Achten Sie bitte gut auf sich selbst und holen Sie sich bei wirklich tief liegenden Themen externe Hilfe.
- Manchmal hilft eine geführte Übung mehr, als wenn man sie alleine durchführt. Wenn Sie alleine nicht weiterkommen, dann wenden Sie sich gern an mich.

#### **Bettina Neff – Heilpraktikerin**

Friedrich-Puchta-Str. 2

95444 Bayreuth

☎ Telefon: 0921 1502530

✉ kontakt@bettina-neff.de

#### Sie möchten gerne weitere Unterstützung?

Dann habe ich einen kleinen Bonus für Sie!

Sie können bei mir einen **50 Minuten Termin für 85 €** buchen, anstatt für 100 €.

Melden Sie sich gerne bei mir zu einem **kostenlosen Erstgespräch**.

Ich freue mich auf Sie!

#### **Ihre Bettina Neff**

Heilpraktikerin

