



## Stressabbau

---

*„Gestresst fühlen wir uns immer dann, wenn wir eine Situation als bedrohlich wahrnehmen.“*

Ivars Udris, Psychologe

Wenn es etwas gibt, das schlechte Gefühle auslöst, wenn ein Umstand innerlich ein „Ablöschen“ bewirkt, dann gibt es in der Kinesiologie ein sehr wertvolles Werkzeug zum Selbstgebrauch:

**Mit der flachen Hand die Stirne berühren.** Dabei werden zwei Punkte aktiviert, welche das Loslassen fördern und die Entspannung erleichtern. Dazu an das stressende Ereignis denken und langsam und tief atmen lassen. So verweilen, bis die schlechten Gefühle weg sind und wieder Ruhe eingekehrt ist. Das kann wenige Sekunden oder Minuten sein, je nach Bedarf.

Diese Art von Stressabbau ist sehr hilfreich, weil es einfach und an sich selber auch diskret überall anzuwenden ist. Dies kann mehrmals täglich von Nöten sein oder auch als Abend-Ritual vor dem Einschlafen, um den Tag abzuschließen. Es darf Stressabbau rückwirkend oder auch für ein Ereignis in der Zukunft gemacht werden.

Wenn der Stress auch im Körper spürbar ist, dann lohnt es sich, diese beiden stressaktiven Orte zu verbinden: die eine Hand auf die Stirne und die andere auf die verkrampte, schmerzende oder sonst unangenehm spürbare Zone legen. **So lange verweilen und Atmen lassen, bis das „Alles-in-Ordnung-Gefühl“ wieder zurückkehrt.**