

AngstAusMutAn[®] Sequenz

Kompakte Abfolge zum Mitmachen

Ankommen

1. Eine Hand auf den Brustkorb, eine auf den Bauch.
2. Drei ruhige Atemrunden. Nicht extra tief, nicht mit Druck. Einfach führen.
 - 2a. Erste Atemrunde. Ein und ausatmen. *Ich bin hier.*
 - 2b. Zweite Atemrunde. Ein und ausatmen. *Ich muss gerade gegen nichts ankämpfen.*
 - 2c. Dritte Atemrunde. Ein und ausatmen. *Ich komme erst mal bei mir an.*
3. Punkt zwischen den Augenbrauen sanft halten oder leicht kreisen.
4. Beginn der Augenbrauen, dort wo die Härchen an der Nase starten. Rechts und links mit Zeigefinger und Mittelfinger sanft halten oder leichten Druck ausüben.
5. Schläfen sanft nach hinten ausstreichen. Langsam und weich.
6. Unter dem Auge auf das Jochbein, mittig unter der Pupille, sanft klopfen.
7. Zwischen Nase und Oberlippe leicht klopfen.
8. In die kleinen Kuhlen unterhalb der inneren Schlüsselbeinenden mit Zeige und Mittelfinger sanft klopfen.
9. Selbstakzeptanzpunkt zwischen Schlüsselbein und Brust mit der Faust sanft massieren.
10. Mitte des Brustbeins sanft klopfen.
11. Rechts und links abwechselnd über die Oberarme klopfen.
12. Handkante, die fleischige Außenseite unter dem kleinen Finger. Erst rechts, dann links sanft beklopfen.

13. Zeigefinger erst rechts, dann links mit der anderen Hand umschließen und ruhig drücken.
14. Handinnenfläche, dort wo der Mittelfinger auftrifft, wenn du eine Faust machst. Sanft bis etwas deutlicher drücken.
15. Innenseite des Unterarms, etwa drei Fingerbreit oberhalb der Handgelenksfalte zwischen den Sehnen. Erst rechts, dann links drücken.
16. Den Kopf so weit es gut geht nach links drehen, halten und dehnen, danach das Gleiche nach rechts.
17. Auf beiden Seiten das Ohr mit dem Zeigefinger mittig am Ohr entlang ausstreichen und innen über die Mitte zurück massieren.

Abrunden

18. Kiefermuskel vor dem Ohr. Der Mund ist leicht geöffnet, nicht fest zusammengebissen. Mit zwei Fingern kleine ruhige Kreise ziehen.
19. Zunge sanft an den Gaumen. Eher anlehnen. Der Kiefer bleibt leicht geöffnet und entspannt. Währenddessen die Schultern hochziehen und wieder fallen lassen.
20. Beide Hände wieder auf Brust und Bauch legen.
21. Einen letzten tiefen, ruhigen Atemzug nehmen.

Abschlussätze

Zum Video

Für jetzt ist es gut.

Mach nur die Punkte mit, die sich für dich stimmig anfühlen



