



3 S I C H T

TIPP

! **Psychologische Umkehr**

Stress kennt drei Hauptauslöser:

- ▶ Überzogene Selbstansprüche
- ▶ Gruselphantasien, die eine unrealistische Situation der Zukunft zeichnen und
- ▶ Negative Glaubenssätze, die unseren Selbstwert und Glauben an uns selbst zerreiben.

Gerade letzteres wird durch das Phänomen der psychologischen Umkehr reguliert indem dies unseren inneren Energiefluss beeinflusst. Es tauchen dabei Sätze auf wie z.B. „Ich kann das Problem nicht lösen. Ich bin zu dumm, zu schwach. Ich verdiene es nicht besser...“ Sie werden ihre eigenen Sätze kennen, die von Ihrem Thema bestimmt sind. Welche sind das? Bitte notieren Sie sich ihre eigenen Sätze.

Die Behandlung der psychologischen Umkehr ist wiederum einfach. Massieren Sie sich die Stellen unterhalb des Schlüsselbeins auf der Brust (dort wo Sie einen Orden anhängen würden) und sprechen Sie laut z.B. folgenden Satz:

„Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, so wie ich bin, auch wenn ich es mir mit meinem Problem gerade so schwer mache“ „...“, auch wenn ich das Problem nicht lösen kann.“

Der Lösungssatz sollte etwas mit Ihrem Thema zu tun haben und sich daran orientieren. Wie könnte Ihr persönlicher Satz lauten? Vielleicht fallen Ihnen gleich mehrere für unterschiedliche Situationen ein. Bitte notieren Sie sich diese.

Für Sie wichtig als Information:

Sprechen Sie laut während Sie reiben, wiederholen Sie dies drei mal und – Sie müssen die Sätze nicht glauben.

Atmen Sie nun dreimal tief durch.

Beobachten Sie sich nun, ob Sie eine Veränderung wahrnehmen.

Sobald Sie in eine Stresssituation geraten oder in eine Situation, die Sie in inneren Stress führen kann, wiederholen Sie dieses Ritual.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine entspanntere Zeit!

Weitere Informationen hier: [www.3-sicht.de/wir bieten an/stressmanagement/rompc](http://www.3-sicht.de/wir_bieten_an/stressmanagement/rompc)

BERATUNG COACHING TRAINING