



PSI – Psychosoziale Integration

Führen Sie dieses Verfahren so oft durch, wie Sie wollen, bis Ihr Problem verschwunden ist!

Wenn Sie die Übung durchführen während Ihr Problem gerade auftaucht (z.B. eine Angstattacke), dann kann es besonders wirksam sein!

- Problem benennen und skalieren zwischen 1...10, wobei 1 für gar nicht relevant und 10 für schlimmer geht es nicht steht)
- 1) 3x folgenden Satz wiederholen: „Obwohl ich das Problem xy habe, liebe und akzeptiere ich mich.“, während 9x hintereinander zeitgleich beide Hände zu Fäusten geballt werden und die Handkanten aneinander geklopft werden
- 2) Handkanten weiter aneinander klopfen, während man laut sagt: „Ich bin bereit, mein Problem xy jetzt loszulassen und öffne mich der Entspannung und dem Loslassen.“
- 3) „Mein Problem xy“ laut aussprechen während der Punkt zwischen den Augenbrauen 9x geklopft wird, während man in das Problem eintaucht.
- 4) „Mein Problem xy“ und Punkt unter der Nase 9x klopfen, während man in das Problem eintaucht.
- 5) „Mein Problem xy“ und Punkt unter dem Mund, unter der Unterlippe 9x klopfen während ins Problem eingetaucht wird



- 6) „Mein Problem“ und Solarplexus (auch Sonnengeflecht genannt, Sie finden es oberhalb des Bauchnabels zwischen der Magengrube und dem Brustkorb) 9x klopfen
- 7) „Mein Problem“ und zwischen kleinen Finger und Ringfinger 3cm Richtung Handgelenk mit 4 Fingern der dominanten Hand 9x klopfen.
- 8) Weiter wie unter 7. beschrieben, klopfen, während die Augen nach unten rechts wandern, dann nach links, einen großen Kreis rechts herum machen, einen großen Kreis links herum machen und dann langsam von unten Mitte nach oben zum Haaransatz wandern, wo die Augen geschlossen werden
- 9) Tief in den Bauch einatmen und tief ausatmen
- 10) In das Problem xy gehen und skalieren auf der Skala von 1...10
- 11) 3 -5 Durchläufe und immer wieder skalieren

Gähnen ist ausdrücklich erlaubt und normal, dadurch wird das Loslassen unterstützt!

Wenn ein neues Thema aufpoppt, einen Durchlauf damit machen, aber wirklich nur einen und dann zum Ursprungsthema zurückkehren und das Ursprungsthema weiterbearbeiten (3-5 Durchläufe)