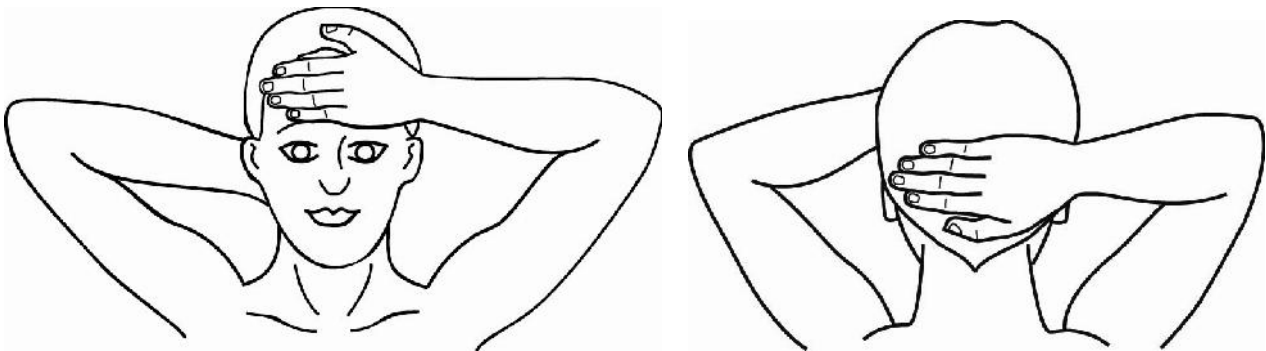


# Stirn – Hinterkopf – Halten

- Stimme dich auf das Problem ein, das du bearbeiten möchtest, und halte den Kontakt, ohne dich zu stark emotional zu vertiefen.
- Bestimme den Stresswert zu dieser Problematik.
- Lege nun eine gesamte Handinnenfläche auf die Stirn, die andere auf den unteren Bereich des Hinterkopfes.
- Während du so Kontakt zum Problem hast und die Positionen hältst, bewege die Pupillen langsam im Uhrzeigersinn in einem großen Kreis, ohne dabei den Kopf mit zu bewegen, und mache dann dasselbe in der Gegenrichtung. Führe anschließend denselben Ablauf mit geschlossenen Augen durch.
- Beobachte, wie sich der Stress auflöst und der Geist klärt, und halte die Position, bis der Stresswert wesentlich sinkt.
- Bestimme den Wert neu und achte dabei auf eventuelle Verschiebung der Gedanken und des Bewusstseins.
- In einem neuen Durchgang gehe nun die Einzelheiten des Problems bzw. Traumas distanziert durch und visualisiere diese dabei in veränderter Form aus einem anderen, eventuell für dich hilfreichen, angenehmeren Blickwinkel. Umschreibe also die Ereignisse bzw. die eigenen Entscheidungen auf eine nützlichere Art und installiere so ein neues Szenario.
- Führe nun die andere Skala ein, bewerte also deinen Überzeugungsgrad, das Problem lösen zu können, und festige das Ergebnis so lange durch verstärkte Visualisierungen, bis deine Sicherheit zwischen 8 und 10 liegt.



Sowohl bei der Emotionalen Stressauflösung als auch beim Stirn – Hinterkopf – Halten kann folgende Variation als Zusatz angewendet werden:

- Die jeweils gewählte Position einnehmen.
- Das jeweilige Problem ins Bewusstsein bringen.
- Augenkreisen (einen ganzen Kreis oder mehrere Runden — je nach Belieben) mit offenen Augen zuerst in eine, dann in die entgegengesetzte Richtung.
- Dasselbe ebenfalls in beiden Richtungen mit geschlossenen Augen durchführen.

© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger **Gesundheit „selbst gemacht“** Erschienen im Verlag Via Nova  
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern