

BILATERALE HEMISPHÄRENSTIMULATION

Spüre in die Angst hinein.

Skaliere.

Auf einer Skala von 1 (alles in bester Ordnung) bis 10 (der Zustand ist nicht auszuhalten): Wo befindest Du dich momentan auf der Skala?

Übung:

Nimm etwas in die Hand – einen Ball oder einen Schlüssel, irgendetwas, das Du gut in einer Hand halten kannst.

Stell Dich hin, strecke beide Arme nach vorne aus, sodass die Hände sich zunächst in der Mitte berühren. In der einen Hand hältst Du den Gegenstand, den Du dir ausgesucht hast.

Beginne jetzt abwechselnd den Arm mit dem Gegenstand in der Hand zur Seite zu schwingen (er bleibt dabei ganz lang ausgestreckt), während der andere Arm in der Mitte ausgestreckt vor dem Körper bleibt. Schwinge den zur Seite gestreckten Arm zur Mitte zurück und übergebe der anderen Hand den Gegenstand. Jetzt kommt die andere Seite dran. Immer im Wechsel. Übergabe des Gegenstandes in der Mitte (Arme lang vor Dir ausgestreckt), ein Arm bleibt dort (ausgestreckt), der andere schwingt mit dem Gegenstand zur Seite, dann wieder zurück und Übergabe an die andere Hand. Und so weiter.

Mache so in schnellem Tempo weiter für zirka 1 Minute. Bleibe dabei in Gedanken bei Deinem Problem. Dann mach eine Pause und nimm einen tiefen Atemzug.

Skaliere erneut.

In aller Regel sollte der Wert auf der Skala jetzt niedriger sein! Wiederhole die Übung solange bis Du dich wohlfühlst.

Was bewirkt diese Übung?

Bilaterale Hemisphärenstimulation – also die Aktivierung beider Gehirnhälften!

Indem wir beide Gehirnhemisphären stimulieren, werden Blut und elektrische Impulse durch das Gehirn geschickt. Auch durch den Bereich für Assoziationen - das führt zu Zerstreuung und Diffusion.

Das Angstmuster hält nicht mehr zusammen!