Da sind sie nun: Die von allen Familien lang ersehnten Sommerferien. Jetzt heißt es für die Schüler sechs Wochen lang schulfrei und das setzt den ein oder anderen Erwachsenen schon mal unter Druck oder löst Stress aus. Vielleicht geht es mit dem Auto in den Urlaub oder das Freizeitprogramm für Zuhause wird geplant. Der bis dato geregelte Tagesablauf verändert sich komplett.

So mussten die meisten von uns schon einmal Erfahrungen mit Stress machen: Ob beim Kofferpacken, während der Urlaubsvorbereitungen, mit Staus auf der Autobahn oder Verspätungen von Flügen. Dann stellen sich schnell Gefühle wie Wut, Ärger oder Aggression ein. Was kann man aber machen, damit der Urlaub schön entspannt anfängt und der Ärger sprichwörtlich “verfliegt”?

Heute verrate ich Ihnen eine Technik, die ich auch all meinen wingwave®-Coaching-Klienten als Selbstcoachingtool empfehle: Probieren Sie es mit der Butterfly-Technik!
Die Butterfly-Technik ist eine Selbstcoaching-Technik, die eine bilaterale Hemisphärenstimulation bewirkt. Das bedeutet das Gehirn wird entstresst – negative Gefühle werden abgebaut, positive Gefühle aufgebaut.

So einfach diese Technik ist, so genial ist ihre Wirkung!

1. 1. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Im Stehen geht es natürlich auch. Wichtig ist, dass Sie die Beine NICHT überkreuzen, sondern parallel zueinander halten.
2. 2. Kreuzen Sie die Arme über dem Brustkorb, so dass ihre Hände die beiden Schultern berühren können.
3. 3. Nun berühren Sie mit den beiden Handflächen die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen (circa einmal pro Seite innerhalb einer Sekunde). So erreichen Sie den gewünschten neuronalen Stimulationseffekt, der dazu führt, dass Sie Stress abbauen.
4. 4. Tappen (also klopfen) Sie so lange abwechselnd, bis Sie eine emotionale Veränderung spüren oder tief einatmen müssen.
5. 5. Wiederholen Sie das so lange, bis der Ärger “verflogen” ist oder sich “in Luft aufgelöst” hat.

Gerade jetzt zur Ferienzeit, aber auch im Business, wann immer Sie Stress haben, wütend, ärgerlich sind oder andere negative Gefühle in Ihnen aufsteigen spüren, ist die Butterfly-Technik hervorragend geeignet, um sich selbst zu entstressen.

Wenn Sie mehr Informationen zu meinen Emotions- und Leistungscoachings mit wingwave® möchten, schauen Sie doch einfach mal auf www.wingwave-coach-duesseldorf.de vorbei.

Eine traumhafte, entspannte Sommerwoche wünscht Ihnen

Ihre

Sonja Volk