



"Erweitertes Augengleiten"

Eine sanfte Stress-Lösungs-Übung

Im Zusammenhang mit EFT-Behandlungen oder auch als eigenständige Übung hat sich das erweiterte Augengleiten¹ bewährt um emotionale Belastungen bzw. Stress abzubauen.

Dazu führen Sie im Sitzen oder Stehen folgende Übungen durch.

Sie klopfen während der gesamten Übung den "Gammutpunkt"² auf dem Handrücken

Halten Sie Ihren Kopf gerade und lassen Sie die Blickrichtung der Augen soweit es geht nach unten "fallen".

Dann lassen Sie die Augen auf einer geraden Linie langsam so weit wie möglich nach oben zur Decke gleiten.

Oben angekommen schließen Sie die Augen (weiter nach oben schauen) während Sie tief durch die Nase einatmen.

Dann lassen Sie die Augen hinter den geschlossenen Augenlidern wieder langsam nach unten gleiten, während Sie den Atem langsam wieder ausfließen lassen.

Nun sollten Sie schon ein deutliches Nachlassen der Anspannung merken.

Wenn es ein besonderes Thema gibt, dass Sie stresst, dann sollten Sie in Gedanken während der gesamten Übung bei diesem Thema bleiben. Es geht hier nicht um Ablenkung sondern um die Lösung der Belastungsreaktion.

Wenn Sie keine deutliche Belastungsreaktion spüren, könnte es Zeit sein für "eine Runde" EFT.

Dieses Blatt darf frei kopiert und verwendet werden, solange der Hinweis auf Urheber und Copyright nicht entfernt wird.

¹ Diese Technik wird von Fred Gallo im »Handbuch der Energetischen Psychologie« als "erweitertes Augenrollen" bezeichnet. Da das "Augenrollen" im EFT aber ein Teil der 9-Gammut-Prozedur ist und die hier vorgestellte Technik eher das "Augengleiten" aus dem EFT-Manual erweitert, benutze ich den Terminus "Erweitertes Augengleiten".

² Wenn Sie die EFT-Punkte nicht kennen, finden Sie mehr Informationen auf »www.emofree.com (englisch) und auf »www.eft-info.com (deutsch). Meine Website inklusive einer »[Kurzanleitung](http://www.diplompsychologen.info/eff) finden Sie unter www.diplompsychologen.info/eff.