



Die Stirnkühle-Übung im Detail

Übungsdauer: Täglich circa 10 bis maximal 15 Minuten sind optimal. Wie oft du die Stirnkühle-Übung umsetzen möchtest, bleibt jedoch dir überlassen. Ein warmes Herz und ein kühler Kopf schützen besser vor Fehlentscheidungen und Stress. Die Stirnkühleübung des A.T. trägt dazu bei, dass man einen klaren Kopf bekommt. Die kühle Stirn ist eine angenehme Empfindung, die für Beruhigung sorgt & deinen Körper auf Regeneration programmiert. Auch hier gilt wieder, starte bitte mit dieser Übung erst, wenn Du die Atem- bzw. Sonnengeflechts-Übung bereits beherrscht.

Einleitung

- ✓ Zu Beginn konzentrierst du dich voll und ganz auf deinen Atemrhythmus.
- ✓ Schließe deine Augen.
- ✓ Um dich rundum zu entspannen, atmest du tief aus, mit jedem Atemzug entspannst du etwas mehr. Jeder Atemzug lässt dich tiefer in den Entspannungsmodus sinken.

- ✓ Entspanne dich von deinem Kopf, über die Schultern bis zu den Füßen und Zehenspitzen. Nutze dafür die visualisierte warme Welle. Konzentriere dich auf die Stelle in deinem Körper, dich sich besonders leicht oder warm anfühlt. Lass die warme Strömung genau von dieser Stelle aus deinen ganzen Körper durchqueren, damit die Entspannung auch jede Zelle erreicht.
- ✓ Du kannst für dich selbst entscheiden, ob du die ausführliche Einleitung aus der ersten Woche nutzen möchtest. Sollte dir das Umschalten in die Entspannung schon leichter fallen, kannst du die Einleitung natürlich auch verkürzen.

Die Stirnkühle-Übung zum nachlesen:

Beginn:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Gedanken kommen und gehen. Sie sind jetzt gleichgültig.*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Ganz weit weg von mir höre ich Geräusche, sie sind ohne Bedeutung.
Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt.*

Übung

*Meine Arme und Beine sind ganz schwer. Ganz schwer
(aus der Woche 1 die verkürzte Form)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl
und geborgen.*

Übung

*Meine Arme und Beine sind strömend warm.
(aus Woche 2 die Kurzversion)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl
und geborgen.*

Übung

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
(aus Woche 3 die Kurzversion)

Ruhetönung

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.

Übung

Es atmet mich

Ruhetönung

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.

Mein Körper ist vollkommen entspannt und mein Bewusstsein wacht bei der Übung.

Übung

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

Ruhetönung

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.

Übung

Meine Stirn ist angenehm kühl.

Ende:

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Mein Körper ist vollkommen entspannt. Nichts muss. Alles kann, alles darf. Ich weiß für mich, dass ich diese tiefe Entspannung haben kann, wann immer ich sie möchte. Wo immer ich sie brauche und so oft ich sie brauche.

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut.

Einen Augenblick bleibe ich noch in dieser tiefen Entspannung und fühle diese Ruhe. Ich nehme meinen Körper bewusst wahr.

(Kleiner Tipp: Stell dir an dieser Stelle einmal vor, du könntest das, was dich am meisten stresst durch einfaches berühren in etwas positives verwandeln! Probiere es einfach aus 😊)

Nun beginne ich, ein wenig dieser tiefen Entspannung und der Ruhe mit in meinen Alltag zu nehmen. Ich bin voller Energie und Motivation, wenn ich nun gleich meine Augen öffne und zurück im Hier und Jetzt bin.

Rücknahme

Ich zähle nun von 5 zurück auf 1. Danach bin ich wieder in meinem Alltag und nehme meine Umgebung deutlich wahr. Ich bin voller Kraft und gehe munter meinen Alltagsaufgaben nach. 5...4...3...2...1...

Strecke deine Arme und Beine, dehne dich in alle Richtungen, wie es dir bequem ist. Atme tief durch. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist voller Energie in deinem Alltag.

➔ Starte bitte jetzt mit dem Hörbuch „6. Die Stirnkühleübung (.mp3)“



Tipps & Hilfestellungen:

- In der Nähe eines geöffneten Fensters ist das Stirnkühleerlebnis leichter realisierbar. Man kann die Stirn etwas befeuchten und fühlt dann deutlich die Verdunstungskühle.
- Stell dir vor, dass ein kühler Windhauch deine Stirn streift. Möglich ist auch die Vorstellung, dass ein kühles feuchtes Tuch auf deiner Stirn liegt. Eine kühle Brise weht über deine Stirn, während du am flachen Strand im warmen Wasser liegst.