

"Emotionale Stress-Management-Technik"  
aus der *One-Brain Methode*  
(Three in One Concepts®)

## DIE KRAFT DER NEUPROGRAMMIERUNG

Du hast eine negative Erinnerung an ein Erlebnis und möchtest gelassen darauf zurückblicken können? Dann kannst du selbst deinen Stress balancieren, indem du nachstehende Übung durchspielst.

### 1. Nimm dir Zeit und suche dir deinen Platz.

Suche dir einen Platz in der Natur oder in deiner Wohnung, wo du ungestört sein kannst. Etwaige Störfaktoren müssen ausgeschaltet sein - etwa dein Handy. Wenn dir kalt ist, decke dich zu oder ziehe dich wärmer an. Nimm eine Position ein, die für dich gerade passend ist. Es ist egal, ob du liegst, sitzt oder stehst. Mach dir auf jeden Fall bewusst, dass du mit dem Boden in gutem Kontakt bist.

### 2. Bring dir deine Belastung ins Bewusstsein:

Stelle dir deine stressbesetzte Situation noch einmal mental und im Stillen vor - und zwar mit möglichst vielen Details. Am Ende nimm einen tiefen Atemzug.

(Achtung: Sprich nicht dabei, da dies das Sprachzentrum einschaltet, welches eng mit der AIZ\* verknüpft ist. Die von dir angestrebte "Energieverschiebung" würde damit gedrosselt werden.)

### 3. Setze dir ein Ziel:

Frage dich selbst: „*Gibt es aus heutiger Sicht eine Fähigkeit oder ein Wissen, welche ich damals nicht anwenden konnte, um die Situation für mich zu verbessern oder zu verändern? Was würde ich jetzt anders machen?*“

Jetzt darfst du darüber sprechen.

### 4. Triff deine Wahl und programmiere um:

Spielerische die Situation mit den neuen Optionen in Gedanken und im Stillen sowie mit allen Einzelheiten durch. Am Ende nimm einen tiefen Atemzug.

Das Gehirn macht keinen Unterschied zwischen realen oder lediglich vorgestellten Erkenntnissen. Deshalb wird auch ein mental verändertes Ergebnis als tatsächlich real registriert.

Info: Diese Übung hat den Zweck der Umprogrammierung von stressigen Erlebnissen ins Positive. Sie dient nicht zum Balancieren eines Traumas. Zur Lösung von traumatischen Ereignissen kontaktiere einen Psychotherapeuten oder einen Lebens- und Sozialberater deines Vertrauens.

\*AIZ: Die AIZ (Allgemeine Integrationszone) liegt auf der hinteren Oberfläche des linken Schläfenlappens und ist die bestimmende Kraft der gesamten linken Gehirnhälfte. Sie nimmt jede sensorische Eingabe auf und vergleicht sie mit vergangenen Wahrnehmungen. Unter Stress schaltet die AIZ ihren Überlebensmodus ein. Das heißt: Der Körper reagiert mit einem Verhaltensmuster, das er sich aufgrund von alten Erfahrungen gebildet hat. Davon ist ebenso der Selbstwert der Person betroffen. Andererseits kennt das AIZ auch alle unsere Erfolge. Aber die Priorität ist immer auf das Überleben gerichtet.

Quelle: Gordon Stokes, Daniel Whiteside - Strukturelle Neurologie - Workshop Script - VAK Verlag 2001



#### Ulrike Icha

Kinesiologie Three in One Concepts,  
Lebens- und Sozialberatung,  
Dunkelfeldmikroskopie Ausbildungen und  
Einzeltermine, Buchautorin

Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)