



## Positive Punkte - eine Wohltat gegen Stress

Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Über 60 % der Menschen geben an, dass sie in Beruf, Ausbildung oder privaten Umfeld Stress erleben. Stress verändert die physiologischen Abläufe im Körper und kann das Immunsystem schwächen. Dauert der Stress längere Zeit an, können Krankheiten die Folge sein.

In der Kinesiologie gibt es eine wirksame Methode, um den Stress abzubauen;  
**die positiven Punkte.**

### So gehen Sie dabei vor:

- Diese Übung kann allein oder mit einem Partner gemacht werden.
  - Liegen oder sitzen Sie bequem.
- Die positiven Punkte befinden sich auf den Stirnbeinhöckern, zwischen Augenbrauen und Haaransatz.
  - Schliessen Sie die Augen
- Berühren Sie mit je 2-3 Fingern ganz sanft diese Punkte, bis ein gleichmässiger Puls spürbar wird. Dies dauert je nach dem 1 - 5 Minuten.
- Während dem Halten der Punkte gehen Sie gedanklich in allen Einzelheiten die stressvolle Situationen durch.
  - Atmen Sie dabei ruhig und tief.
  - Nehmen Sie wahr, wie sich die Situation jetzt anfühlt.
  - Anschliessend stellen Sie sich den idealen Ablauf der Situation vor. Machen Sie sich ein klares Bild ihrer Wunschvorstellung oder dem Ziel, das Sie anstreben.

### Anwendungsbeispiele:

- Prüfungssituationen
- Auseinandersetzungen mit Personen
  - Lernprobleme
- Sprechen vor grösserem Publikum
  - Organisieren von Aufgaben
  - Sportliche Wettkämpfe
  - Schwierige Gespräche