**EMOTIONAID®:**

**SOFORTIGE HILFE BEI STRESS - ÜBERALL UND JEDERZEIT**

 **Gina Ross**

 **Übersetzung: Lucia Schmidt**

In Zeiten großer Angst und Ungewissheit, wie bei der Bedrohung durch das Corona Virus, oder andern aufreibenden ereignissen, wissen wir nicht was wir tun sollen und fühlen uns hilflos. Wenn unsere Ängste überhand nehmen geraten wir in Panik. Unser Gehirn interpretiert Panik als Gefahr und unser Nervensystem setzt dann automatisch Adrenalin und Cortisol frei. Dies sind die Stresshormone, die uns dafür rüsten, uns selbst zu verteidigen. Für eine Kampf oder Fluchtreaktion versorgen sie unseren Körper mit enormer Energie.

Aber weil wir vor dem Corona Virus oder anderen Stresssituationen nicht fliehen können und auch nicht dagegen ankämpfen können, bleibt d*ie Energie* dieser Stresshormone *im Körper stecken und es entstehen daraus Trauma-Symptome.* Wir verlieren unsere Fähigkeit klar zu denken, können nicht mehr gut auf uns selbst aufpassen, nicht mehr vernünftig kommunizieren oder anderen helfen.

*Mit jedem Tag der Quarantäne, jeder Nachricht, dass mehr Menschen infiziert sind oder daran sterben, wird unsere Angst und der Stress größer. Das kann unser Immunsystem schwächen.*

Zum Glück gibt es eine Lösung.

Ich bin Gina Ross, Psychotherapeutin, Präsidentin und Gründerin des „Trauma-Healing Instituts“ und internationale Ausbilderin von Somatic Experiencing® (SE®). Somatic Experiencing® ist eine kraftvolle, wissenschaftlich fundierte Methode zur Heilung von Trauma. Mein Institut und ich bieten Ihnen eine schnelle Methode an, die weitgehend auf SE® basiert, um Stress abzubauen und Ihr Immunsystem zu stärken. In diesen Zeiten der Pandemie ist es unser Beitrag, Ihnen bei der Bewältigung dieser Krise zu helfen. Unsere Methode eignet sich zur Bewältigung von Stress und Trauma jeglicher Art.

Die Methode heißt **EmotionAid®.** Mit EmotionAid® können Sie Angstgefühle jederzeit, sofort und überall schnell auflösen. Sie schlafen danach besser, fühlen sich besser und funktionieren besser. Und sie kann sogar Ihr Immunsystem stärken.

Erst stelle ich Ihnen die Methode in 5 Schritten vor. Dann fasse ich sie zusammen, damit sie sich leichter tun.

**SCHRITT 1: ERDUNG**

Hier sind 3 Übungen, die ihnen helfen sich zu zentrieren und sofort zu erden. Sie wirken wie emotionale Notbremsen, die Sie nutzen können, wenn Sie überfordert sind. Probieren Sie sie aus und wählen Sie die, die Ihnen am liebsten ist.

1. *KLOPFEN oder DER BUTTERFLY HUG*

Überkreuzen Sie Ihre Arme auf der Brust, als würden Sie sich umarmen. Klopfen Sie mit offenen Händen abwechselnd 25 mal; Dann nehmen Sie einen tiefen Atemzug und sehen, wie Sie sich fühlen. Wenn nötig, können Sie das Klopfen wiederholen.

1. *DIE ZÄHL-ERDUNG*

Im Stehen oder Sitzen drücken Sie Ihre Füße fest auf den Boden. Stellen Sie sich vor, Sie schicken aus Ihren Sohlen Wurzeln tief in die Erde hinein.

Jetzt schauen Sie sich um und zählen 10 verschiedene Gegenstände, die die gleiche Farbe haben. Oder Sie können auch 10 Gegenstände aus verschiedenem Material zählen wie Glas, Plastik, Holz oder Stein usw.

1. ERDUNG ÜBER DEN ATEM

Legen Sie eine Hand auf die Brust, die andere auf Ihren Bauch, Augen offen oder zu. Folgen Sie eine Minute lang dem Rhythmus Ihres Atems und spüren Sie, wie Sie sich weniger überwältigt fühlen.

**SCHRITT 2: ENTLADUNG**

Mit einer Erdungsübung haben wir uns ein wenig beruhigt. Jetzt müssen wir die Energie der Stresshormone befreien, die noch im Körper eingeschlossen ist. Wir nennen diese Befreiung *Entladung****.***

Um sich zu entladen, denken Sie an das, was Sie damals gestört hat und nehmen Sie die einengenden Körperempfindungen wahr, die auftauchen, wenn Sie daran denken. Es kann die Bedrohung durch das Corona Virus sein, ein traumatisches ereignis oder irgend eine andere belastende Situation. Dabei kann ein Gefühl der Enge in der Brust, im Hals, im Rachen, im Nacken oder im Kiefer entstehen, ein schneller Herzschlag, ein flacher oder schneller Atem oder Anspannung im Magen.

*Mit neutraler Aufmerksamkeit konzentrieren Sie sich auf EINE dieser Empfindungen und sehen, was passiert.* Beobachten Sie einfach ohne zu urteilen oder zu analysieren. Geben Sie der Entladung Zeit, ein paar Sekunden oder bis zu 30 Sekunden. Es spielt keine Rolle, mit welcher Empfindung Sie beginnen.

Das Anzeichen einer Entladung kommt von selbst, *ohne dass Sie es bewusst kontrollieren und ohne, dass Sie etwas dazu tun müssen.*

Zeichen der Entladung können sein:

**Ein tiefer, spontaner Atemzug, der sich von selbst einstellt**

**Ein Gähnen**

**Ein Zittern, Schütteln oder Vibrieren, eine Empfindung wie elektrischer Strom**

**Eine Hitzewelle oder warmer Schweiß**

**Ein Glucksen im Magen oder**

**Eine Gänsehaut**

Nachdem Sie Ihren gesamten Stress abgebaut haben, werden Sie feststellen, dass die einengenden Empfindungen weg sind und statt der Aufregung ein Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens da ist.

**Es ist wie Zauberei!**

**Unser Körper weiß genau, wie er Stress und Trauma los wird!**

**SCHRITT 3: DAS EREIGNIS NOCH EINMAL ÜBERPRÜFEN**

Der nächste Schritt ist, das unangenehme Ereignis noch einmal durchzugehen und zu prüfen, ob es Sie noch immer aktiviert. Wenn das so ist, wiederholen Sie die Entladung von Schritt 2, bis keine Aktivierung mehr da ist.

Wenn Sie an das Ereignis denken und Sie sich neutral fühlen, wissen Sie, dass Sie den ganzen Stress davon losgelassen haben.

**SCHRITT 4: VERARBEITUNG UNANGENEHMER GEDANKEN UND GEFÜHLE**

Wenn wir negative Gedanken haben, die wir zwanghaft denken oder überflutende Gefühle oder wenn wir unangenehme Gerüche, Geräusche oder Bilder erinnern - wie werden wir diese los?

Bei EmotionAid *erfassen wir sie im Körper um sie zu entladen*. Das bedeutet, wir konzentrieren uns auf den unguten Gedanken, das Gefühl oder Geräusch, Geruch oder Bild und nehmen die einengenden Gefühle, die im Körper entstehen, wahr. Dann wiederholen wir SCHRITT 2 „Entladung“ und lassen die Empfindungen, die entstanden sind, eine nach der anderen los, bis keine Aktivierung mehr da ist.

Nachdem Sie diese Arbeit abgeschlossen haben, merken Sie vielleicht, dass positive Gedanken statt der negativen da sind, dass Sie mehr Kontrolle über Ihre Gefühle haben, oder dass die Erinnerungen an unangenehme Geräusche, Gerüche und Bilder nicht mehr kommen.

**SCHRITT 5: RESSOURCEN**

Nun, da wir den ganzen Stress, der in unserem Körper festgehalten war, los sind, wollen wir ihn durch Angenehmes, durch Ressourcen ersetzen.

Ressourcen sind all das in unserm Leben, was uns ruhiger und stärker macht, wenn wir daran denken. *Ressourcen können innerlich sein, wie z.B. ein* *Sinn für Humor, Intelligenz, die Fähigkeit zu lieben.* *Familienmitglieder, Freunde, die Natur, Aktivitäten und besondere Orte, oder einfach eine gute Erinnerung, die wir genießen, sind Beispiele für äußere Ressourcen.*

An unsere Ressourcen zu denken, lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das Positive; auf das, was in uns und um uns herum gut ist, außerdem stärkt dies unsere Widerstandskraft.

Wenn wir an unsere Ressourcen denken und sie im Körper verankern, verbessern wir unsere Fähigkeit zu heilen.Das bedeutet : *wir denken an eine Ressource und nehmen die entspannenden, angenehmen Empfindungen wahr, die dabei entstehen.* Diese wohltuenden Empfindungen können sein:

**Die Brust dehnt sich aus**

**Das Herz öffnet sich**

**Ein tiefer Atemzug**

**Ein Gefühl der allgemeinen Ruhe oder des Wohlbefindens**

**Der Blick wird weicher**

Machen Sie eine Liste Ihrer 15 Lieblingsressourcen. Und Sie können ihr auch jeden tag neue hinzu fügen. Wählen Sie jetzt eine der Ressourcen aus Ihrer Liste, denken Sie daran und spüren Sie wie angenehm das ist.

Und GENIESSEN Sie das einfach!

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben jetzt ein wichtiges instrument mit dem Sie sich in Krisen oder in Zeiten großer Angst sofort selbst regulieren können!

Üben Sie EmotionAid® zwei Wochen lang jeden Tag, bis es Ihnen zur Selbstverständlichkeit wird, und Sie Ihren Stress JEDERZEIT, ÜBERALL, SOFORT loslassen können.

Mit diesem Werkzeug, das hilft Ihr Nervensystem zu regulieren und sich auf das Positive zu konzentrieren, können Sie den Menschen in Ihrer Umgebung besser helfen und Sie werden selbst für den Wandel stehen, den Sie in der Welt sehen möchten.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen wünschen, können Sie sich gerne unter info@traumainstitute.org an uns wenden.

Meine Buchreihe zum Thema Trauma finden Sie auf meiner Website [www.traumainstitute.org](http://www.traumainstitute.org) oder unter [www.BeyondtheTraumaVortex.com](http://www.BeyondtheTraumaVortex.com)

Bitte benutzen Sie diese Werkzeuge und teilen Sie diese mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihrer Gemeinde.

Ich danke Ihnen!

Und passen Sie auf sich auf!

**EmotionAid® zum Abbau von Stress und Trauma**

**Nutzen Sie diese Zusammenfassung der 5 Schritte direkt, wann immer nötig**

Sie sind panisch, verärgert, wütend oder Sie fühlen sich ängstlich.

Wenn Sie sich gerade überwältigt fühlen, erden Sie sich sofort mit einer der 3 Erdungsübungen von SCHRITT 1. Überkreuzen Sie Ihre Arme als würden Sie sich selbst umarmen und klopfen Sie abwechselnd 25 Mal. Nehmen Sie dann einen tiefen Atemzug. Oder: drücken Sie Ihre Füße auf den Boden und zählen 10 Gegenstände der gleichen Farbe in ihrer Umgebung oder 10 verschiedene Materialien, wie Glas, Holz, Plastik usw. Oder: legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und eine auf Ihren Bauch und beobachten Sie den Rhythmus Ihres Atems.

Um sich zu entladen, denken Sie an das, was Sie belastet und achten Sie auf das Gefühl der Enge, das sich einstellt. Wählen Sie jetzt nur eine einzige Empfindung und konzentrieren Sie sich darauf mit neutralem Gewahrsein, ohne zu urteilen und spüren Sie, was geschieht: Nehmen Sie die Entladung wahr, die entsteht, wie z.B. ein tiefer Atemzug, ein Gähnen oder Zittern und Schütteln und geben Sie dieser Entladung die Zeit, die sie braucht. Achten Sie darauf, dass auch die anderen Empfindungen eine nach der anderen entladen werden.

Gehen Sie noch mal über das was sie stört wie in SCHRITT 3 und wenn noch Aktivierung da ist, entladen Sie diese. Wiederholen Sie das bis alle Aktivierungen weg sind.

Machen Sie SCHRITT 4, wenn ein negativer Gedanke oder ein unangenehmes Gefühl aufkommt. Denken Sie an den Gedanken, oder fühlen Sie das Gefühl, und nehmen Sie die Empfindungen wahr, die entstehen. Entladen Sie jede Empfindung eine nach der anderen.

SCHRITT 5: Jetzt, da Ihre Angst, Ihre Panik oder Ihre Wut verschwunden ist, können Sie eine Ressource wählen und im Körper verankern. Das heißt, nehmen Sie die angenehmen Empfindungen wahr, die sich einstellen, und genießen sie diese einfach.

Gina Ross, MFCT (Marriage, Family, Child Therapist) ist Gründerin/Präsidentin des Internationalen Trauma-Heilungsinstituts in den USA (ITI-US) und dessen israelischer Zweigniederlassung (ITI-Israel). Sie ist internationale Trainerin von Somatic Experiencing®. In Aleppo, Syrien, geboren, hat Gina in acht verschiedenen Ländern auf vier Kontinenten gelebt. Als Spezialistin für individuelle und kollektive Traumata ist sie Autorin der Bücherreihe: "Beyond the Trauma Vortex into the Healing Vortex". Diese Bücher stützen ihr Ross-Modell, das sich an zehn Bereiche der Gesellschaft richtet, die alle an der Verstärkung oder Heilung von Traumata oder beidem beteiligt sind, um kollektive Traumata zu heilen und Gewalt auf nationaler Ebene zu verringern. Sie hat auch das *„Protokoll Konfliktfreiheit: Erfolgreiche Konfliktlösung und Kommunikation“* geschaffen.Ihr neuestes Buch „Eilmeldung! Die Medien und der Trauma-Wirbel: Berichterstattung, Journalisten und deren Publikum verstehen“ wurde im Presseclub von Jerusalem vorgestellt. Gina konzentriert sich in ihren Analysen und ihrem Engagement auf kollektives Trauma hinter der Politik und schreibt regelmäßig Beiträge für die Times of Israel, die Jerusalem Post, den Jerusalem Report und das LA Jewish Journal.