



Mit PRISMA gesund leben - 2. Energie-Übung mit Klaus Wienert

## »Stress wirksam abbauen«

**UNTER STRESS** schaltet unser Gehirn in den Überlebensmodus. Dabei wird das bewusste Denken, das in den Stirnlappen stattfindet, zugunsten früher erlernter Stressreaktionen gedrosselt.

Zudem arbeiten die beiden Gehirnhälften nicht mehr kooperativ zusammen.

*In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.*

### KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München.

1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.  
[www.licht-gesundheit-energie.de](http://www.licht-gesundheit-energie.de)

Halten ist eine einfache und äußerst effektive Möglichkeit, die Wirkung von negativem Stress aufzulösen und durch positive Inhalte zu ersetzen. Erstens werden dadurch Reflexpunkte für den bewussten Denkbereich aktiviert. Dieser ist für rationales Denken, neue Ideen und Entscheidungen zuständig. Damit werden klares Denken, Lernen und organisatorische

Fähigkeiten gefördert. Gleichzeitig verbinden sich die logische und die kreative Gehirnhälfte wieder miteinander, um gemeinsam neue Wege und Wahlmöglichkeiten zu finden.

**ÜBUNGSANLEITUNG:** Legen Sie eine Hand auf die Stirn, die andere an den Hinterkopf und atmen Sie dreimal tief durch. Denken Sie jetzt an die stressbeladene Situation, und lassen Sie diese wie einen Film ablaufen. Sie werden nach kurzer Zeit bemerken, wie sich Ihr Gefühl verändert und Sie ruhiger werden. Oft geschieht es sogar, dass spontan kreative Ideen und Lösungen auftauchen.

Probieren sie es doch gleich einmal aus. Sie können die Übung auch einsetzen, um morgens Ihren Tag positiv zu planen und Ihre Ziele zu visualisieren. Führen sie diese Übung 1–3-mal täglich durch, am besten mindestens eine Woche lang jeden Tag. Oder machen Sie sie zu Ihrer täglichen kinesiologischen Morgengymnastik. Und denken Sie daran: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Klaus Wienert ☺