

## Einfacher Stressabbau mit den positiven Punkten

1. An **Situation/Ereignis** aus Vergangenheit/ Gegenwart oder Zukunft **denken**.  
Wie fühlt es sich an?
2. Sich selber oder durch andere Person die **positiven Punkte** (Stirnpunkte) **halten** und an das vergangene / kommende Ereignis denken. In Ruhe die Gefühle und Bilder zulassen und sich so lange Zeit nehmen bis der Puls synchronisiert ist oder ich das Gefühl habe „ Es ist genug“.
3. Wie geht es mir jetzt wenn ich an das Ereignis denke?

### Erläuterung der Übung

Die Übenen berühren mit den Fingerspitzen beider Hände leicht zwei Punkte über den Augen. Die Punkte liegen auf den Stirnbeinhöckern, etwa in der Mitte zwischen dem Haaransatz (bei vollem Haar) und den Augenbrauen.

### Lehrtipps

- Die Übenen denken an etwas, das sie sich gut merken möchten (etwa die richtige Schreibweise eines Wortes), oder sie konzentrieren sich auf eine Situation, die ihnen sehr wahrscheinlich Stress bereiten wird (etwa ein Rechtschreibtest).
- Die Übenen schließen die Augen und erlauben sich selbst, das jeweilige Vorstellungsbild oder die damit verbundene Anspannung und schließlich deren Auflösung zu erleben.

### Variationen

- Die Übung kann mit Partner oder Partnerin gemacht werden, so dass man sich *gegenseitig* die Punkte hält (wie in der Abbildung).
- Die Übung kann auch verbunden werden mit kreativem Visualisieren (sich beispielsweise eine angenehme Szene vorstellen) oder mit kreativem Denken (sich alternative Fortsetzungen zu einer problematischen Situation oder Geschichte vorstellen).
- Die Positiven Punkte können sanft massiert werden, damit visueller Stress aufgelöst wird.

### Aktiviert das Gehirn für ...

- Benutzen der Stirnlappen zum Balancieren von Stress, der mit bestimmten Erinnerungen, Situationen, Menschen, Orten oder Fertigkeiten verbunden ist.
- Auflösen des Reflexes, unter Stress zu agieren, ohne zu denken.

### Geförderte Fertigkeiten

- Überwinden von Gedächtnisblockaden ("Es liegt mir auf der Zunge.")
- Langzeitgedächtnis für Wissen etwa in Rechtschreibung, Mathematik und ähnlichen Bereichen

### Verwandte Fertigkeiten

- Ausüben von Sport
- Öffentliches Sprechen
- Auftreten auf einer Bühne
- Lautes Lesen

### Entsprechungen in Haltung und Verhalten

- Organisatorische Fähigkeiten
- Fertigkeiten zum Studieren (in der mehrfachen Bedeutung des engl. *study*: Nachdenken, Beobachten, Erforschen, Auswendiglernen ...)
- Lösen von Prüfungsaufgaben

### Verwandte Übungen

- Wasser trinken (S. 32)
- Hook-ups (S. 39)
- Bauchatmen (S. 20)
- An ein X denken (S. 23)

### Entstehung der Übung

Paul und Gail Dennison gaben diesen aus *TOUCH FOR HEALTH* bekannten Punkten für das Auflösen emotionalen Stresses (ESR) den neuen Namen Positive Punkte. Es sind die neurovaskulären Balancepunkte für den Magenmeridian. Viele Menschen neigen dazu, Stress im Bauch festzuhalten. Dies kann zu Bauchschmerzen und nervösem Magen führen. Dieses Muster wird oft in der frühen Kindheit angelegt, während differenzierte Entwicklungen in der Hirnrinde stattfinden. Die Positiven Punkte fördern die Durchblutung der Stirnlappen, wo das rationale Denken angesiedelt ist; die Übung relativiert so den Einfluss der unter Stress aktiven tieferen Gehirnbereiche. Dies beugt der Kampf-oder-Flucht-Reaktion vor, so dass eine neue Reaktion auf die jeweilige problematische Situation erlernt werden kann.

