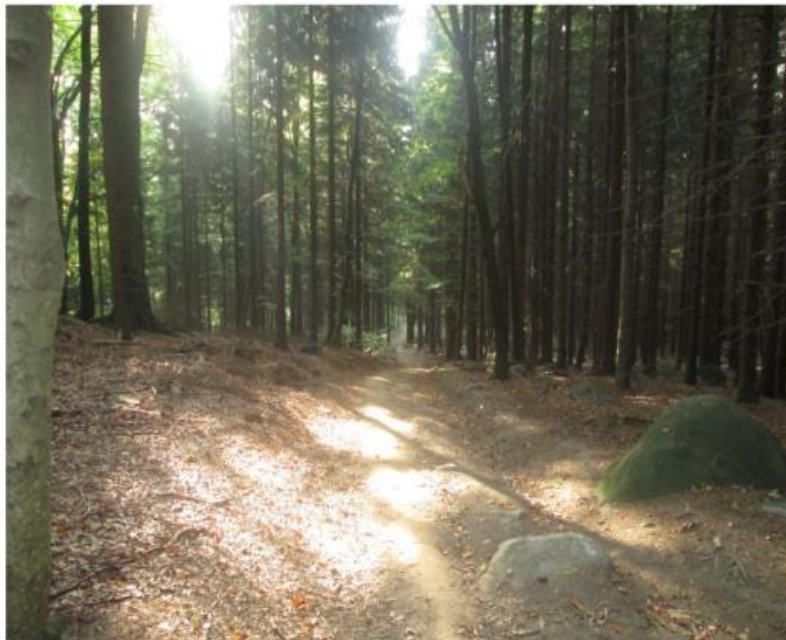


Petra Manthey

# STRESSFREI AUF KNOPFDRUCK



## **Minikurs:**

Wie du ganz schnell wieder einen klaren Kopf bekommst und entspannst.

[petra-manthey.de](http://petra-manthey.de)



# Stressfrei auf Knopfdruck - naja, fast

## Widerstand macht Stress

Kennst du das: Du hast Termindruck, es herrscht schlechte Stimmung, ein blöder Gedanke kreist dir im Kopf herum, eine ewig lange ToDo-Liste will abgearbeitet werden. All das stresst dich, und das umso mehr, je mehr du meinst, dass du nicht gestresst sein willst. Oder weil du jetzt eigentlich nicht gestresst sein solltest.

Je mehr du willst, dass es weggeht, desto mehr macht es sich breit.

Gefühle sind so wie kleine Kinder: werden sie negiert oder abgelehnt, quengeln sie umso lauter herum. Widerstand gegen das, was ist, macht noch mehr Stress - das ist ein Kernproblem, mit dem sich die meisten von uns herumplagen.

Es geht also nicht in erster Linie darum, den Stress wegzuhaben (oder die Ursache, von der du meinst, dass sie dir Stress macht). Sondern der erste wichtige Schritt ist, den Widerstand aufzulösen. Also das Problem zu akzeptieren. Denn es ist ja nun mal da, dann kannst du es auch akzeptieren, oder? (Oh, ich spüre schon, dass das gleich auch wieder Widerstand hervor ruft 😊).

## Was also tun?

Stressfrei fast auf Knopfdruck wirst du mit der SEDONA-Methode<sup>1</sup>. Sie basiert auf vier Fragen, die du dir stellst. Du kannst das im Kopf tun, oder

---

<sup>1</sup> Der amerikanische Wissenschaftler Lester Levenson entwickelte diese Methode in Sedona, Arizona, in den 1970er Jahren zur Selbstheilung. Sein Schüler Hale Dwoskin schrieb später das Buch "Die Sedona-Methode"



auch auf einem Blatt Papier. (Das ist manchmal wirkungsvoller, weil wir dann nicht so schnell in andere Gedanken abdriften.)

In meinen Coachings wende ich SEDONA® in etwas abgewandelter Form an (u.a. nach Martin Weiß von coach-your-self.tv).

Die Grundfragen lauten:

- 1. Kannst du das Gefühl in diesem Moment akzeptieren?**
- 2. Könntest du dieses Gefühl jetzt loslassen - nur für diesen Moment?**
- 3. Würdest du dieses Gefühl loslassen?**
- 4. Wann?**

Allein, wenn du dir diese Fragen stellst, kann das tatsächlich schon eine Entspannung deiner inneren Situation bewirken. Probier' es doch gleich mal aus! Nimm das Gefühl von Stress, Überforderung, Druck, was immer es gerade ist, und stelle dir nacheinander die Fragen. Beantworte sie mit dem, was dir als erstes in den Sinn kommt.

- 1. Kannst du das Gefühl in diesem Moment akzeptieren?**  
*(Deine Antwort kann jetzt ja, nein, vielleicht oder sonst was sein. Es ist egal, es gibt kein richtig und kein falsch.)*
- 2. Könntest du dieses Gefühl jetzt loslassen - nur für diesen Moment?**  
*(Du musst es nicht wirklich loslassen. Es geht nur darum, ob es theoretisch gehen würde. Und in der Theorie ist ja vieles möglich ;- )*
- 3. Würdest du dieses Gefühl loslassen?**  
*(Also, rein theoretisch. Ein Nein ist auch hier okay.)*
- 4. Wann?**



Und wie geht es dir jetzt mit deinem Gefühl von Stress?

Dass ich diese Methode noch etwas erweitert anwende, liegt daran, dass wir oft andere Stimmen in uns haben, die uns zuflüstern, dass das doch gerade völliger Quatsch sei und wir das sowieso nicht könnten. Diese Stimmen und Gedanken lade ich mit ein paar weiteren Fragen ein, dabei zu sein. Wie ich oben schrieb: Widerstand verschwindet, wenn ich ihn annehme.

## Lass uns noch diesen Schritt weiter gehen.

Nimm wieder dein negatives Gefühl von Stress (oder was sonst gerade da ist).

- Auf einer Skala von 1 - 10 (*1= quasi nicht vorhanden, 10= kaum auszuhalten*):  
**Wie stark ist das negative Gefühl?**
- **Kannst du das negative Gefühl für diesen Moment akzeptieren oder annehmen?**
- Auf einer Skala von 1 - 10 (*1= keine Akzeptanz, 10= volle Akzeptanz*): **Wie sehr kannst du das Gefühl annehmen?**

Wenn du hier jetzt bei einer 10 bist, brauchen wir eigentlich nicht weiterzumachen 😊, denn du bist ja schon in völliger Akzeptanz. Also es gibt keinerlei Widerstand, der dir das Leben schwer macht.

Vermutlich liegst du aber auf deiner inneren Skala weiter drunter. Und nun geht es darum, deine Akzeptanz des negativen Gefühls weiter zu steigern.

Frage dich daher:

- **Könntest du das Gefühl noch ein bisschen mehr annehmen?** Bis zu welchem Wert? (Denk dran: jede Antwort ist okay!)
- **Und könntest du das Gefühl jetzt noch ein bisschen mehr annehmen?** Vielleicht in Minischritten?



Mach so lange weiter, bis du bei 10= völlige Akzeptanz angelangt bist, oder bis du das Gefühl hast, nun geht es wirklich nicht weiter auf der Skala nach oben.

Und dann frage dich:

- **Könntest du das Gefühl, nachdem du es nun besser annehmen kannst, jetzt auch loslassen - nur für diesen Moment?**
- **Würdest du es loslassen?** Bemerke die feine Unterscheidung von "könnte" und "würde".
- **Wann?**
- Letzte Frage: Auf einer Skala von 1 - 10 (*1= quasi nicht vorhanden, 10= kaum auszuhalten*): **Wie stark ist das negative Gefühl jetzt?** Es sollte jetzt auf jeden Fall weniger stark sein als am Anfang.

Wenn du dich noch zu sehr belastet fühlst, also auf der Skala noch nicht bei 1 - 3 angekommen bist, kannst du den ganzen Prozess noch einmal machen. Gern so oft, bis du das Gefühl hast, nun ist es okay ☺.

## Und wenn mittendrin ein Widerstand auftaucht?

Es kann passieren, dass mitten im Prozess Einwände oder ein Widerstand gegen die Fragen und das Annehmen oder Akzeptieren des Gefühls aufkommt. Das ist ganz normal. Dann frage dich: Kann ich das Gefühl *rein theoretisch* mehr annehmen?

Wenn auch das nicht hilft, dann wende dich direkt dem Widerstand zu und frage dich:

Kann ich den Widerstand akzeptieren? Auf einer Skala von 1 - 10 (*1= keine Akzeptanz, 10= volle Akzeptanz*): Wie sehr kann ich den Widerstand annehmen?

Wenn du ihn gut akzeptieren kannst, wende dich wieder deinem negativen Gefühl zu. Auch hier ist es so: annehmen heißt auflösen.



## Warum wirkt diese Methode so gut?

Sie führt dich direkt ins Hier und Jetzt.

Sie führt dazu, dass der Stress, den du aufgrund deines Widerstandes aufgebaut hast, verschwindet. Nun hast du den Blick bzw. dein Gehirn wieder frei für die Lösung des tatsächlichen Problems. Denn das Gefühl ist in der Regel nicht das tatsächliche Problem!

## Let's go!

Stelle dir nacheinander die Fragen. Entweder in der einfachen, ursprünglichen Variante. Oder in der erweiterten Version. Und beantworte sie mit dem, was dir als erstes in den Sinn kommt. Und denk immer dran: Alles, was dir in den Sinn kommt, ist richtig, es gibt kein Falsch!

### Sedona-Methode®

1. Kannst du das Gefühl in diesem Moment akzeptieren?  
\_\_\_\_\_
2. Könntest du dieses Gefühl jetzt loslassen - nur für diesen Moment?  
\_\_\_\_\_
3. Würdest du dieses Gefühl loslassen?  
\_\_\_\_\_
4. Wann?  
\_\_\_\_\_



## Erweiterte Methode:

- Auf einer Skala von 1 - 10 (*1= quasi nicht vorhanden, 10= kaum auszuhalten*):  
Wie stark ist das negative Gefühl?  
\_\_\_\_\_
  - Kannst du das negative Gefühl für diesen Moment akzeptieren oder annehmen?  
\_\_\_\_\_
  - Auf einer Skala von 1 - 10 (*1= keine Akzeptanz, 10= volle Akzeptanz*): Wie sehr kannst du das Gefühl annehmen?  
\_\_\_\_\_
  - Könntest du das Gefühl noch ein bisschen mehr annehmen? Bis zu welchem Wert? (Denk dran: jede Antwort ist okay!)  
\_\_\_\_\_
  - Und könntest du das Gefühl jetzt noch ein bisschen mehr annehmen?  
\_\_\_\_\_
- Mach so lange weiter, bis du bei 10= völlige Akzeptanz angelangt bist, oder bis du das Gefühl hast, nun geht es wirklich nicht weiter auf der Skala nach oben.
- Könntest du das Gefühl, nachdem du es nun besser annehmen kannst, jetzt auch loslassen - nur für diesen Moment?  
\_\_\_\_\_
  - Würdest du es loslassen?  
\_\_\_\_\_
  - Wann?  
\_\_\_\_\_



## Ich wünsche dir gute Ergebnisse!

Wenn du magst, lass mich gerne wissen, wie du mit den Fragen zurecht kommst, und ob sie dir Stressfreiheit auf Knopfdruck bescheren ☺.

Auch wenn du Fragen dazu hast: schreib mir gern eine Email unter [hallo@petra-manthey.de](mailto:hallo@petra-manthey.de)

Herzlich,

deine Petra

### Impressum

© 2018 **Petra Manthey-Petersen**  
Coaching-Beratung-Naturarbeit  
Wiesenstr. 12, 27729 Hambergen  
Email: [hallo@petra-manthey.de](mailto:hallo@petra-manthey.de)

Foto: P. Manthey-Petersen