

Entspannt leben – endlich!

Die Zahl derer, die nach einer Anleitung für Entspannung suchen, nimmt ständig zu. Dabei suchen viele Menschen gar nicht mal so sehr nach Möglichkeiten, akute Stressphasen auszugleichen. Vielen, vielleicht auch Ihnen, geht es eher darum, allgemein ausgeglichener zu werden und selbstbestimmter zu leben. Hierfür müssen Sie – im Verhältnis zum Resultat nur sehr wenig tun, nämlich regelmäßig üben. Mithilfe dieses Buches können Sie eine oder mehrere Entspannungstechniken erlernen. Unabhängig von festen Kurszeiten und Kursort finden Sie Schritt für Schritt, sicher geführt und angeleitet, den Einstieg in erfolgreiche Übungen. Sie gelangen zu innerer Ruhe und erhalten das Gleichgewicht zurück, das Sie vielleicht verloren haben.

Lassen Sie sich ruhig verführen, Methoden aus-zuprobieren. Experimentieren Sie nach Lust und Laune!

Herausfinden, welche Methode zu Ihnen passt

Vielleicht haben Sie auch schon die eine oder andere Entspannungsmethode ausprobiert, verspürten aber nicht die erhoffte Wirkung? Fehlte Ihnen damals die Muße oder haben Sie nicht regelmäßig genug üben können? Evtl. haben Sie auch gemerkt, dass diese Entspannungstechnik Ihnen einfach nicht lag. Dies ist sogar relativ häufig der Fall: Nicht alle Menschen sprechen auf alle Methoden an. Daher können Sie auch mithilfe dieses Buches vorab prüfen, welche Methode wahrscheinlich am besten zu Ihnen passt. Der Selbsttest zu Beginn (S. 15) wird Sie sicher zu den Übungen führen, die am besten zu Ihnen passen.

Unter beruflicher Anspannung und unter Zeitdruck hilft Ihnen möglicherweise eine andere Übung als am Abend, um Stress abzubauen. Ob an Ihrem Arbeitsplatz, in der Straßenbahn, im Auto oder in der Schlange im Supermarkt – wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie für die vielen alltäglichen Stressfallen eine Übung parat haben. Anfangs können Sie mithilfe der

CD üben, doch im Lauf der Zeit werden Sie gar keine Anleitung mehr nötig haben. Eine Formel des Autogenen Trainings oder das willentliche Anspannen und Loslassen einer Muskelgruppe aus der Progressiven Muskelrelaxation bewirken dann eine automatische Umschaltung in einen entspannten Zustand.

Starthilfe:
Audio-CD



Der beste Zeitpunkt, auf kurzweilige Art Entspannung zu lernen, ist jetzt im Augenblick. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, die für Sie passende Methode zu entdecken und zu nutzen, damit Sie in Zukunft souverän und gelassen handeln.