

# Inhalt



## Typen und Methoden

<b>Entspannt leben – endlich!</b>	8	<b>Schnuppertour: die Basics</b>	23
■ Herausfinden, welche Methode zu Ihnen passt	8	<b>Special:</b> Bevor Sie beginnen	24
		■ Die ideale Haltung	24
<b>Welcher Entspannungstyp sind Sie?</b>	12	■ Was Sie über die Atemzentrierung wissen sollten	25
■ Die Psyche beeinflusst den Körper	12	<b>Schnupperübung: Reise in die innere Welt</b>	27
■ Entspannen mit allen Sinnen	13	■ Fantasiereise (V/A/K)	27
■ Zauberformel V-A-K	14	■ Körper-Scanning (V/A/K)	29
■ Der visuelle Typ	16	■ Fantasiereise zu Ihrem Ort der Entspannung	31
■ Der auditive Typ	17	<b>Schnupperübung: Progressive Muskelrelaxation (K)</b>	33
■ Der kinästhetische Typ	18	■ Faustübung	35
■ Den passenden Einstieg finden	19	■ Schulterübung	38
<b>Special:</b> Wie Entspannungsübungen wirken	21		
■ Gezielt positiven Einfluss nehmen auf den Körper	21		



## Wege zur Entspannung

<b>Schnupperübung:</b>		<b>Übungsvarianten</b>	89
<b>Autogenes Training (A)</b>	41	■ Kombi: Körper-Scanning und Progressive Muskelrelaxation (V/K)	89
■ Einleitungs- und Ruheformel	43	■ Kombi: Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training (A/K)	93
<b>Zeichen der Entspannung</b>	48	<b>Fantasiereise (V/A/K)</b>	100
■ Wenn es nicht so recht klappen will	49	■ Richtig üben	100
<b>Das Autogene Training (A)</b>	50	■ Fantasiereise zu Ihrem persönlichen Baum	101
■ Richtig üben	51	■ Fantasiereise von der Quelle zum Meer und wieder zurück	104
■ Ihre Vorbereitungen	52	■ Entwicklung eigener Fantasiereisen	107
■ Kompletter Übungsablauf für Autogenes Training	54		
<b>Progressive Muskelrelaxation (K)</b>	57		
■ Richtig üben	58		
■ Ihre Vorbereitungen	59		
■ Kompletter Übungsablauf für Progressive Muskelrelaxation	60		

# Inhalt

<b>Meditation/Achtsamkeit (V/A/K)</b>	108	■ Atmen und Gehen (A/K)	124
■ Richtig üben	109	■ Textmeditation (A/V)	126
■ Ihre Vorbereitungen	111	<b>Lach-Yoga (V/A/K)</b>	127
<b>Vorübung: Kurzmeditation zur Körperhaltung</b>	114	■ Richtig üben	128
■ Atemmeditation (V/A/K)	116	■ Talasana – entspannende Atemübung	129
■ Zählen der Atemfolgen (V/A/K)	117	■ Übung gegen den Morgenblues	130
■ Einen Farbkreis um den Körper atmen (V)	118	■ Steigerungslachen	131
■ Sie lernen, die Dinge geschehen zu lassen	119	■ Lachdusche	133
<b>Special: Kleine Farbenlehre</b>	120	<b>Innere Selbstgespräche (V/A)</b>	134
■ Erfolg ankern	122	■ Richtig üben	135
■ Gehmeditation (A/K)	124	■ Wie Sie die Formulierungen anwenden	135





## Entspannt in jeder Lage

<b>Jetzt einfach abtauchen können!</b>	140	<b>Entspannungsmethoden fürs Büro</b>	149
■ Entspannte Grundhaltung	141	■ Eine Entscheidung treffen müssen	149
<b>Wie Sie den Feierabendschalter umlegen</b>	142	■ Eine Rede oder Präsentation steht an	152
■ Tagesrückschau	143	■ Wutstaubsauger gegen Ärger	155
■ Den Alltag hinter sich lassen	144	■ Meditatives Gehen oder Laufen als kreative Pause	156
■ Ärger: Frust einfach auflösen	146	■ Übung für eine Pause	158
■ Sie müssen warten	148	<b>Angekommen!</b>	159
■ Tonleiterlachen beim Autofahren	148	<b>Service</b>	160
		<b>Stichwortverzeichnis</b>	161
		<b>Inhalt-CD: Trackliste</b>	168