

Dr. Susanne Marx

# Mein Taschencoach

Die 15 besten  
Selbsthilfemethoden  
von Atemberuhigung  
bis Quantenheilung

 **VAK kompakt.**

VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg



**VAK**

**kompakt.**

### **Vorbemerkung des Verlags**

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei körperlichen oder psychischen Beschwerden zu verstehen.

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2009

Lektorat: Nadine Weber, VAK

Umschlagfoto: © Lars Dittmar – Fotolia.com

Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg

Reihenlayout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Druck: Druckerei Himmer AG, Augsburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-052-9

# Inhalt

Zu diesem Buch	■	7
1. Entspannung von Kopf bis Fuß	■	11
2. Kreisatmung / Qi Gong	■	18
3. Atemberuhigung nach Thich Nhat Hanh	■	27
4. Wechselatmung / Yoga	■	34
5. EFT – Emotional Freedom Techniques	■	39
6. Ho'oponopono	■	51
7. Beten und Loslassen	■	57
8. Quantenheilung	■	62
9. Sedona-Methode	■	68
10. Steine-Übung	■	73
11. Aufräumen und Entrümpeln	■	82
12. Danke! Die Kraft der Dankbarkeit	■	88
13. Alles o.k.	■	93
14. Jetzt – Die Geborgenheit des jetzigen Augenblicks	■	100
15. The Work von Byron Katie	■	110
Anhang	■	120
Literaturtipps zu den einzelnen Techniken	■	120
Über die Autorin	■	125

## Zu diesem Buch



WIK

kompakt.

Jedes Leben hat Höhen und Tiefen – seien es globale, wie die momentane Wirtschaftskrise, oder sehr persönliche. Vielleicht halten Sie dieses Buch aus aktuellem Anlass in den Händen, vielleicht einfach aus Neugier – in beiden Fällen hoffe ich, dass Ihnen die hier vorgestellten 15 Techniken helfen und Ihnen ebenso wertvolle Begleiter durch die Wellen des Lebens werden wir mir.

Die hier beschriebene Techniken stammen aus ganz unterschiedlichen Traditionen, westlichen wie östlichen. Allen gemeinsam ist, dass sie einfach anzuwenden sind, sich sehr gut als Selbsthilfetechnik eignen und vor allem effektiv sind. Sie sind sozusagen meine „Top 15“ und haben mir schon oft in schwierigen Zeiten geholfen, mich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und wieder Lösungen, statt nur Probleme zu sehen.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass jede Methode zuerst kurz vorgestellt und dann in Form einer praktischen Anleitung beschrieben wird. Dazu gibt

es Tipps und Hinweise, die die Arbeit damit erleichtern. Dann wird der jeweilige Hintergrund der Methode beschrieben und ihre Wirkungsweise. Abschließend gibt es Querverweise auf andere Methoden in diesem Buch, die diese ergänzen oder erweitern. Wenn Ihnen also z. B. die Kreisatmung (Nr. 2) besonders gefällt und gut tut, dann lohnt es sich auf jeden Fall die Wechselatmung (Nr. 4), die Atemberuhigung (Nr. 3) und die Übung zum Jetzt (Nr. 14) auszuprobieren.

Ziel dieses Buches ist es, Ihnen Übungen an die Hand zu geben, die Sie sofort ausprobieren und in schwierigen Situationen (und natürlich auch einfach so) direkt anwenden können. Dafür habe ich sie hier notgedrungen auf das Wesentliche reduziert. Die Literaturhinweise zu den Methoden bieten Ihnen aber die Möglichkeit, diejenigen, die Sie besonders interessieren, umfassender kennen zu lernen. Vielleicht dient ja so die eine oder andere Technik als Startpunkt für Ihren ganz eigenen Weg.

Die Übungen haben einerseits eine sofortige Wirkung, d. h. sie beruhigen und vertiefen die Atmung und den Herzschlag, verändern Emotionen und klären und sortieren Geist und Gedanken. Je öfter Sie sie andererseits anwenden, desto stärker ist die Wirkung und desto tiefer gehend und längerfristig ist die Veränderung in Ihnen.

Manche der hier vorgestellten Übungen dauern nur einige Minuten, für andere sollten Sie sich etwas länger Zeit nehmen. Auf jeden Fall wäre es gut, wenn Sie für die Zeit der Übungen ungestört sind und sich auf sich selbst konzentrieren können. Gerade in schwierigen Zeiten ist

es wichtig, sich selbst wichtig und ernst zu nehmen und sich öfters eine Auszeit zu gönnen. Das Samutta Nikaya, ein buddhistischer Lehrtext, schreibt dazu: „Selbst wenn du alle Winkel des Universums aufsuchst, wirst du doch keinem Wesen begegnen, das mehr Herzengüte verdient hätte, als du selbst.“ Das ist absolut wahr.

Mindestens genauso wichtig wie Zeit ist Aufmerksamkeit. Je besser es Ihnen gelingt, sich während der Übung nicht auf Ihre Sorgen und Nöte, sondern auf die Übung zu konzentrieren, desto stärker wird die Wirkung. Stellen Sie dafür Ihre Probleme so gut es geht kurz auf die Seite (Sie dürfen Sie nachher sofort wieder aufnehmen und sie gehen ja auch nicht verloren – versprochen!) und gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist eine kurze Auszeit. Wenn Sie während einer Übung merken, dass Sie in Gedanken abgeschweift und nicht mehr dabei sind – wunderbar! Kehren Sie einfach zu dem zurück, was Sie gerade tun und seien Sie stolz darauf, dass Sie es bemerkt haben.

Die Erklärungen zum Hintergrund und zu den Wirkungsweisen der Methoden sind aus Platzgründen sehr verkürzt und stellen meine Sichtweise und mein Verständnis bzw. meine eigenen Erfahrungen dar.

Bevor es jetzt zum praktischen Teil und den einzelnen Übungen geht, möchte ich Ihnen noch mein Lieblingszitat des Kabarettisten Hans Dieter Hüsck vorstellen. Er sagte:

*„Kapitulation oft,  
Resignation nie,  
Optimismus ungern,  
Zuversicht immer“*

# 1. Entspannung von Kopf bis Fuß

## Worum es geht

Diese Entspannungstechnik steht bewusst am Anfang dieses Buches. Sie eignet sich sehr gut als Vorbereitung für alle anderen Methoden, ist aber auch alleine durchgeführt sehr beruhigend und entspannend. Lassen Sie sich von ihrer vermeintlichen Einfachheit oder dem Gefühl „Hm, das kenn' ich ja schon“ nicht täuschen – sie wirkt!

## Beschreibung/Technik

Lesen Sie den folgenden Text mehrmals durch oder sprechen Sie ihn auf eine Kassette oder einen MP3-Player. Sorgen Sie dafür, dass Sie etwa 15 Minuten ungestört sind, und setzen oder legen Sie sich dann bequem hin. Starten Sie jetzt Ihre Aufnahme oder arbeiten Sie mit dem erinnerten Text.



- Ich nehme den Untergrund wahr, auf dem ich liege oder sitze, und lasse von Kopf bis Fuß alles los, was mich einengt oder belastet.

*(kurze Pause)*

- Meine Kopfhaut löst sich.
- Meine Stirn glättet sich, die Augenbrauen lassen los.
- Meine Augen entspannen sich und meine Augenlider werden ganz entspannt und locker.
- Die Wangen entspannen sich und lassen noch etwas mehr los.
- Die Ohren entspannen sich, werden locker und ganz weit.
- Die Kiefergelenke lösen sich und fallen in eine für sie natürliche, entspannte Position.
- Die Zunge liegt ganz entspannt auf dem unteren Zungenboden.
- Mein Kehlkopf lockert und entspannt sich und sinkt nach unten.
- Mein Hals wird ganz weit und meine Nackenpartie entspannt sich.
- Meine Schultern sinken nach unten und lösen sich.

- Die Oberarme entspannen sich und sinken nach unten, die Unterarme und Hände lockern und lösen sich.
- Mein Brustraum wird ganz entspannt und weit.

*(kurze Pause)*

- Der obere Bauch entspannt und löst sich, dann der untere Bauch und das Becken. Ich nehme meinen Atem wahr und beobachte, wie sich der Bauch bei jedem Atemzug von alleine hebt und senkt.

*(kurze Pause)*

- Ich wandere mit meiner Aufmerksamkeit die Wirbelsäule vom obersten Wirbel hinunter bis zum Kreuz- und Steißbein und jeder Wirbel, den ich dabei berühre, wird locker und entspannt.
- Der untere Rücken entspannt sich und wird ganz locker, meine Gesäßmuskulatur entspannt sich und auch die Oberschenkelmuskulatur wird ganz entspannt und weit.
- Ich spüre meine entspannten Oberschenkel, Kniekehlen und Waden.
- Meine Fußgelenke und Fußsohlen lockern und lösen sich.

- Ich stelle mir vor, dass zwischen den Zehen kleine Luftpolster sind, die sich beim Einatmen ausdehnen und beim Ausatmen nachgeben.

*(kurze Pause)*

- Ich bin vollkommen entspannt und gelöst.

Bleiben Sie jetzt noch einige Minuten liegen und genießen Sie die Entspannung. Bewegen Sie dann Finger und Zehen, recken Sie sich, atmen Sie tief ein und aus und stehen Sie dann langsam auf.

### Tipps und Hinweise

Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen, allerdings wird die Entspannung im Liegen wahrscheinlich etwa tiefer sein.

Sprechen Sie beim Aufnehmen langsam und ruhig und machen Sie an den gekennzeichneten Stellen eine Pause von ca. 30 Sekunden.

Wenn Sie möchten, können Sie sich den Text natürlich auch von einer anderen Person vorlesen lassen. Für viele Menschen ist allerdings die eigene Stimme angenehmer, da sie „vertraut“ ist und den eigenen Atemrhythmus hat. „Fremde“ Stimmen müssen dagegen sehr gut passen, damit wir uns wirklich entspannen können.

Am Anfang ist es sinnvoll, den vorgegebenen Text zu verwenden. Später können Sie die Übung frei gestalten oder

erweitern bzw. abwandeln. Trotzdem ist es gut, auch dann immer mal wieder mit dem Text zu arbeiten – zum einen, weil Sie dann einfach nur zuhören können und sich nicht konzentrieren müssen (das ist besonders in sehr schwierigen Situationen wichtig), zum anderen, weil Sie dann sicher sind, nichts vergessen oder ausgelassen zu haben. Wenn Ihnen das Entspannen einer bestimmten Körperpartie schwer fällt, können Sie den Bereich vorher kurz anspannen und dann bewusst wieder loslassen oder entspannen (das wird in der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen verwendet).

Die ganze Entspannungsübung dauert etwa 10 Minuten, gönnen Sie sich aber danach, wie gesagt, noch einige Minuten Ruhe und starten Sie dann langsam wieder in den Tag.

Es ist sehr schön, diese Übung abends vor dem Einschlafen zu machen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich dann wesentlich besser schlafe und am nächsten Tag mehr Kraft und Energie für das habe, was der Tag von mir erfordert. Sie können die Übung aber sehr gut zwischendurch machen, z. B. während einer Zugfahrt oder im Bus auf dem Weg zur Arbeit (allerdings natürlich nicht im Auto, wenn Sie am Steuer sitzen!).

Gerade, wenn Sie viel unterwegs sind oder momentan eine schwere Zeit durchmachen, hat es sich bewährt, den MP-Player oder den Walkman immer als Erste-Hilfe-Maßnahme dabei zu haben – wann immer sich die Gelegenheit ergibt, setzen Sie sich für einen Moment in Ruhe hin und machen Ihre Entspannung von Kopf bis Fuß.

## Hintergrund

Diese Art der Entspannung kommt eher aus der westlichen Tradition. Aber fast alle Traditionen kennen Entspannungsübungen, oft als Vorbereitung für weiterführende Techniken. Zwei im Westen sehr bekannte Weiterführungen dieser Idee findet sich im Autogenen Training von Johannes Heinrich Schultz und in der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen.

## Wirkungsweise

Das Ziel dieser Übung ist die Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau (die meisten Menschen in unserer Gesellschaft haben eine leicht erhöhte Grundanspannung) und damit eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems. Das vegetative Nervensystem, auch autonomes Nervensystem genannt, steuert lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel. Es ist autonom und lässt sich nur indirekt beeinflussen, z. B. über Muskelentspannung, Atmung, Yoga oder Qi Gong. Wir machen uns bei dieser Übung einen positiven Rückkopplungseffekt zunutze: Immer wenn wir ruhig und entspannt sind, entspannen sich unsere Muskeln und die Atmung wird ruhiger und tiefer. Das funktioniert andersherum aber genauso. Indem wir unsere Muskeln bewusst entspannen und tiefer atmen, können wir sozusagen durch die Folge (Auswirkung eines entspannten vegetativen Nervensystems) die Ursache (eine Entspannung des vegetativen Nervensystems)

herbeiführen. (Ich benehme mich so, als wäre ich entspannt und dadurch entspanne ich mich tatsächlich.)

Ein positiver Effekt dieser Übung ist außerdem, dass Sie mit etwas Übung ganz bewusst eine muskuläre Entspannung (und dadurch einen positiven Effekt auf das vegetative Nervensystem) herbeiführen können. Je öfter Sie diese Übung also durchführen, desto schneller und besser wirkt sie. Das liegt daran, dass es einen positiven Gewöhnungseffekt gibt: Sobald Sie sich hinlegen und die ersten Worte hören, erinnert sich ihr Organismus an die damit durch frühere Übungen schon verknüpfte Entspannung und baut darauf auf.

## Querverweise

- Kreisatmung/Qi Gong
- Wechselatmung/Yoga