



## Den Bodyscan lieben lernen

Der Bodyscan ist eine effektive Meditationsübung, um die Beziehung zwischen Körper und Geist zu vertiefen und sich konzentrieren zu lernen. Aber zugegeben: Anfangs kann er sich langweilig und unspektakulär anfühlen. Erfahren Sie, weshalb es von Wert ist, den Bodyscan dennoch zu üben und wie Sie die Hürden nehmen.

Doris Kirch

MBSR-Lehrerin  
Center for Mindfulness, University of Massachusetts

## Der Bodyscan: Für manchen eine Hass-Liebe

"Der Bodyscan ist eine wirkungsvolle Übung – aber er macht mich wahnsinnig", verriet mir kürzlich lachend eine meiner Kursteilnehmerinnen.

So etwas in der Art habe ich schon öfter gehört und auch ich darf mich in die Riege derjenigen einreihen, die den Bodyscan anfangs als echte Herausforderung empfunden haben. Den Bodyscan regelmäßig zu üben, ist vor allem in der ersten Zeit für viele gar nicht so einfach. Dieser Artikel beleuchtet die Ursachen möglicher Hürden (die in der Regel in uns selbst begründet sind) und gibt Tipps, um sich mit dieser Übung anzufreunden.

### Was ist der "Bodyscan"?

Unter einem Bodyscan versteht man das achtsame innere 'Abtasten' des Körpers in Ruhe. *Achtsam* deshalb, weil es dabei um mehr als nur um Aufmerksamkeit geht. Denn während man in sitzender oder liegender Position seinen Fokus nacheinander auf verschiedene Bereiche des Körpers richtet, tauchen nicht nur angenehme, sondern bisweilen auch unangenehme Empfindungen, Gedanken oder Emotionen auf. Die Aufgabe besteht nun darin, alle Erscheinungen wertfrei wahrzunehmen (ein Merkmal der Achtsamkeitspraxis), allem, was im Bewusstsein auftaucht, mit unerschütterlichem Gleichmut zu begegnen – unabhängig davon, ob wir das Wahrgenommene gewöhnlich als gut oder schlecht bewerten würden.

Die Bodyscan-Übung stammt ursprünglich aus der buddhistischen Vipassana-Tradition. (Natürlich heißt sie dort anders 😊). Der Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn hat die Bodyscan-Übung sozusagen aus ihrem weltanschaulichen Kontext herausgelöst und sie in das von ihm entwickelte achtwöchige Programm zum Abbau von Stress integriert, das unter dem Namen MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit weltweit immer mehr Verbreitung findet.

#### Das Gästehaus

Dies Menschsein ist ein Gästehaus.  
An jedem Morgen eine neue Ankunft.  
Eine Freude, eine Melancholie,  
eine Niedertracht, ein kurzes Gewährsein,  
kommen als unerwarteter Besuch.

Heiße sie willkommen und nimm sie alle auf!  
Und seien sie auch eine Schar von Sorgen,  
die mit Gewalt durch das Haus feigt,  
und es seiner Einrichtung beraubt,  
auch dann, behandle jeden Gast würdig.  
Vielleicht räumt er Dich frei  
für eine neue Wonne.

Die dunklen Gedanken, der Scham,  
der Bosheit, begrüße sie lachend an der Tür  
und bitte sie herein.

Sei dankbar für jeden, wer es auch sei,  
denn ein jeder ist dir geschickt  
als ein Wegweiser aus einer anderen Welt.

Maulana Dschelaleddin Rumi

Dort gilt der Bodyscan sozusagen als Basisübung zur Vorbereitung auf die weiteren Meditationstechniken.

## Sich selbst im Weg stehen

Wenn der Bodyscan Probleme macht, kann das daran liegen, dass die Übung und ihre Hintergründe nicht ausreichend erklärt beziehungsweise sie nicht richtig verstanden wurden. Das häufigste Problem ist jedoch, dass wir uns selbst im Wege stehen. Oft verhindern unbewusste innere Dialoge, Glaubenssätze und Denkmuster, dass wir uns offen auf die Übung einlassen können. Im Folgenden stelle ich Ihnen die Hürden vor, von denen mir meine Kursteilnehmer am häufigsten berichten.

## "Für solch eine simple Übung soll ich täglich so viel Zeit opfern?"

### **Problem: Vorab(ent-)wertung**

In einer Gesellschaft, in der immer mehr in immer kürzerer Zeit auf uns einprasselt, tun wir grundsätzlich gut daran, ressourcenschonend mit unserer Zeit und unseren Energien umzugehen. Nicht selten treffen wir die Entscheidung "Freund oder Feind", "sinnvoll oder sinnlos" binnen weniger Sekunden. Sofern bei einer Sache der Nutzen nicht sofort erkennbar ist, oder nicht gesichert scheint, landet schon einmal etwas in der berühmten "Tonne", das dort eigentlich nicht hin gehört.

So auch der Bodyscan. Wer in Meditation noch nicht geübt ist, dem könnten durchaus Zweifel daran kommen, dass solch eine scheinbare triviale Meditation derart wirkungsvoll sein soll. In seiner Beurteilung ist er auf das angewiesen, was der Kursleiter ihm erzählt. Wer die Übung gleich zu Beginn vorschnell unter der Rubrik "Pille-Palle" einordnet, ohne sich die Möglichkeit des vorurteilsfreien Erfahrens und ein wenig Zeit dafür zu geben, ist natürlich wenig motiviert, zum Üben an sechs Tagen in der Woche jeweils 45 Minuten von seiner ohnehin knappen Zeit abzuzweigen.



### → So lernen Sie den Bodyscan lieben

Ganz ehrlich gesagt: Jemandem, der noch nicht viel Meditationserfahrung hat, kann diese Übung wirklich trivial erscheinen. Was Sie an dieser Stelle brauchen, ist Vertrauen in Ihren Kursleiter oder Meditationslehrer. Bevor Sie selbst die Erfahrung der Wirksamkeit des Bodyscan machen, ist es hilfreich, denjenigen als Scout anzuerkennen, der sich in der Landschaft des Bewusstseins auskennt und der den Weg dieser Übung schon viele Male gegangen ist.

Vielleicht gelingt es Ihnen auch, einmal ganz bewusst die Wertungen zu registrieren, die Sie in Bezug auf diese Übung hegen und sie einfach so stehen zu lassen, ohne darauf zu reagieren oder irgendwelche Schlüsse zu ziehen. Im Falle eines MBSR-Kurses bitte ich die Teilnehmer, mit ihren Beurteilungen bis zum Schluss des Kurses zu warten. Geben Sie dem Bodyscan eine Chance, Ihnen seine volle Wirksamkeit zu zeigen. Dafür braucht er Ihr Vertrauen und ein wenig Zeit.

## ACHTSAM LEBEN – GLÜCKLICH LEBEN

### MBSR-Kurse und Seminare im DFME

Sie müssen nicht unbedingt Stress haben, um unsere Seminare und Kurse zu besuchen. Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich.

Wir unterstützen Sie darin, Ihren ganz persönlichen Weg zu diesem Ziel zu finden.

Unsere Kurse und Seminare basieren auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Programm beinhaltet seit Jahrtausenden bewährte Erkenntnisse und Meditationstechniken; es ist umfassend wissenschaftlich evaluiert.

Tiefe Erkenntnisse über sich selbst und das Leben, ein klarer, ruhiger Geist und eine stabile Psyche ermöglichen Ihnen, auch angesichts von Herausforderungen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben. Wir freuen uns auf Sie!

DFME - [www.dfme.de](http://www.dfme.de)



## "Ich schlafe ständig beim Bodyscan-Üben ein."

### **Problem: Gewohnheit / Tiefe Erschöpfung / Unpassende Übungszeit**

Sie können mir glauben: Mit dieser Situation befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Das hektische Tempo unserer Zeit und die zunehmende Komplexität unseres Lebens, gepaart mit fortwährender Reizüberflutung können zu chronischer Müdigkeit führen. Wenn wir uns dann am Ende eines angefüllten Tages in die Horizontale begeben, ist unser Körper hochofregt, denn diese Körperposition signalisiert ihm: "Jetzt darf ich endlich abschalten – und schlafen!"

Aber Meditation hat nichts mit Herumdösen oder Schlafen zu tun. Im Gegenteil: Meditation ist ein Zustand absoluter Wachheit und Klarheit. Von nun an beginnt ein zähes Ringen zwischen Einschlafen und Wachbleiben, dem man gut aus dem Weg gehen kann, indem man dann übt, wenn man noch frisch und munter ist. Nicht umsonst betonen erfahrene Meditationslehrer den Wert des Meditierens in den Morgenstunden.

Wenn Sie dennoch zum Einschlafen neigen, empfiehlt es sich, einmal mit einer veränderten Körperposition zu experimentieren. Versuchen Sie es einmal halbliegend – und wenn auch das nicht zum gewünschten Erfolg führt – sitzend. Sie werden sehen, dass sich die Neigung zum Einschlafen durch diese Maßnahmen gut in den Griff bekommen lässt. Ein weiterer Tipp der Teilnehmer meiner MBSR-Kurse ist, den Bodyscan möglichst nicht im Bett, sondern besser auf dem Boden liegend durchzuführen. Gegen eine weiche Decke als Unterlage hat Ihr Knochengerüst sicherlich nichts einzuwenden.

## "Die Übung macht mir keinen Spaß."

### **Problem: Langeweile und Ruhelosigkeit**

Stellen Sie sich vor, Sie legen sich hin und lassen sich mit Hilfe einer CD durch die Übung des Bodyscan führen. Sie werden angeleitet, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Fuß zu lenken und nacheinander den Fußrücken, die Fußsohle, die Verse, das Fußgelenk und jede einzelne Zehe zu erspüren. Was denken Sie, wie lange Ihr Geist Spaß an diesem Spielchen hat? Genau. Maximal wenige Sekunden.

Unser Geist möchte durchaus "scannen" nur ist ihm unser Körper als Objekt dafür entschieden zu langweilig. Er sucht "Sensationen"! Aufregend, herausfordernd und emotional sollte es sein, und so beginnt er, die Übung nach eigenem Gusto abzuwandeln, indem er selbst die Entscheidung trifft, worauf er die Aufmerksamkeit richtet.

Jedes Objekt ist ihm recht – so lange es nur nicht der eigene Körper ist. Während eine andere Instanz in uns verzweifelt darum ringt, die Oberhand in diesem Theater zu behalten, ist unser Geist bereits damit beschäftigt, sich zu fragen, was es heute zum Abendessen gibt, oder sich noch einmal den Streit mit dem Kollegen vom Vormittag auf den inneren Bildschirm zu projizieren.

Wir ringen um Fassung und bringen den – im Buddhismus auch *Affengeist* genannten – Geist wieder zurück zu dem Bereich des Körpers, an dem wir ihn verloren haben. Und dann – Sie ahnen es schon – macht er sich augenblicklich wieder davon, indem er sich fragt, wie Borussia gespielt hat, oder indem er Vorfreude auf das neue I-Phone erzeugt, das morgen geliefert werden soll.

Es ist ein zähes Ringen, das da in unserem Bewusstsein stattfindet und aus dem wir anfangs häufig nicht lorbeerumkränzt hervorgehen.



### → So lernen Sie den Bodyscan lieben

Machen Sie sich bewusst, dass der Bodyscan weder eine "Entspannungs"- noch eine "Wohlfühl"-Übung ist. Wenn Sie im Laufe der Zeit feststellen, dass sich Ihre Muskeln lockern und angestaute Spannungen sich auflösen, dann ist das eher ein angenehmer Nebeneffekt. In erster Linie dient der Bodyscan dazu, das Bewusstsein zu trainieren und zu lernen, die Aufmerksamkeit zu steuern.

Wenn Sie damit erfolgreich sein möchten, sollten Sie sich die Frage, ob Ihnen das Üben "Spaß" macht (oder nicht), oder ob Sie "Lust" dazu haben (oder nicht), gar nicht erst stellen. Denn wenn Sie das machen, haben Sie schon verloren. Am besten bewährt sich, es einfach zu tun. Wie so oft im Leben führt auch hier konsequente Beharrlichkeit zum Ziel.

## "Ich habe manchmal unangenehme Gefühle beim Üben."

### **Problem: Verdrängungstendenz**

Wenn jemand an einem Programm zur Stressreduktion teilnimmt, hegt er möglicherweise die stille Hoffnung, dass ihm die eine oder andere Übung ein wenig Entspannung und Wohlbefinden beschert – so auch der Bodyscan. Unser Jemand wandert mit seiner Aufmerksamkeit durch die verschiedenen Regionen seines Körpers und im Bereich der Wirbelsäule wird plötzlich die Erinnerung an den schmerzhaften Bandscheibenvorfall von vor drei Jahren lebendig. Oder im Schulterbereich nimmt er erstmalig wahr, wie

verspannt er eigentlich ist, was eine tiefe Traurigkeit in ihm aufsteigen lässt. Der Bodyscan fordert ihn heraus; das war nicht das, was er erwartet hat und ihm vergeht die Lust zum Weiterüben.



### → So lernen Sie den Bodyscan lieben

Ein besonderer Wert des Bodyscan liegt genau darin, dass er uns lehrt, auch mit unangenehmen Gefühlen in Frieden zu sein. Das bedeutet nicht, dass wir gut finden müssen, was wir wahrnehmen, sondern dass wir die Dinge akzeptieren wie sie sind, ohne ihnen Widerstand entgegenzusetzen.

Mir sagte einmal ein Kursteilnehmer mit einer chronischen Krankheit:

"Ja, es tut weh. Aber ich weiß nicht, ob es schlimm ist, dass es weh tut."

Er hatte die Formel **Schmerz + Widerstand = Leiden** verstanden.

Wobei Schmerz hier durchaus auch metaphorisch verstanden werden kann. Die Strategie, Unangenehmes zu vermeiden, ist Teil eines archaischen Überlebensprogramms, das tief in uns verwurzelt ist. Was einst sinnvoll war, um das Überleben des Homo Sapiens zu sichern, erweist sich in unserem Alltag in der Regel als wenig hilfreich.

Die meisten Bedrohungen, die wir empfinden, sind nicht real, sondern entstehen in unserem Bewusstsein. Das Hirn macht jedoch keine Unterscheidung zwischen Realität und innerer Einbildung. Es wertet das Auftauchen unangenehmer Gefühle als Bedrohung und ruft den Körper zu den Waffen, indem es ihn mit Kaskaden von Stresshormonen überschwemmt – mit dem Resultat, dass wir uns gestresst fühlen.

Wenn es uns also gelingt, sensibel für den Punkt des Entstehens dieser unseligen Reaktionskette wahrzunehmen und ihm nicht auszuweichen, können wir dieses Stressprogramm stoppen, bevor es sich vollständig hochgefahren hat. Wir setzen also den archaischen, unbewussten und automatisch ablaufenden Mustern die Achtsamkeit entgegen und signalisieren dem Körper: Es ist unangenehm, aber kein Grund, das gesamte Stressprogramm zu mobilisieren.

Der Bodyscan macht uns sensibler für das, was im Körper geschieht, so dass wir frühzeitig bewusst eingreifen und unnötige Stressreaktionen stoppen können, bevor sie die Generalmobilmachung im Körper einleiten. Dazu gehört jedoch unvermeidbar, sich den unangenehmen Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen zu stellen, die in uns auftauchen, anstatt so zu tun, als wären sie nicht da.

Quasi ein Nebeneffekt der Bodyscan-Übung besteht in der interessanten Erfahrung, dass es uns nicht 'umbringt', wenn wir uns dem Unangenehmen stellen, das wir in uns und auch außerhalb von uns wahrnehmen. In dieser Meditation lernen wir, dass wir unseren Reaktionen auf 'Bedrohungen' durchaus nicht ausgeliefert sind, sondern dass wir es selbst in der Hand haben, auf welche Weise wir damit umgehen. Irgendwann werden Sie über sich selbst erstaunt sein, wenn jemand unfreundliche Wort zu Ihnen sagt und Sie, statt automatisch wütend zu werden, gelassen bleiben und sich überlegen, in welcher Weise Sie mit der Situation umgehen – oder ob Sie überhaupt darauf reagieren wollen. Diese Fähigkeit bedeutet einen enormen Zuwachs an Selbstbestimmtheit – und die wiederum wirkt sich ganz allgemein stresssenkend aus.

Wenn beim Üben also Schmerzen, Spannungen, Ungeduld, Wut oder Langeweile auftauchen sollten, dann atmen Sie bewusst in die entsprechenden Bereiche Ihres Körpers hinein und wieder hinaus. Sollte Ihnen die Situation unerträglich werden, dann spielen Sie noch ein wenig mit Ihren Grenzen. Geben Sie nicht vorschnell auf – aber überfordern Sie sich auch nicht. Wenn Sie erwägen, die Übung abubrechen, könnten Sie zunächst versuchen, Ihre Aufmerksamkeit auf andere Bereiche des Körpers zu lenken und dort mit der Übung fortzufahren. Vielleicht hilft es auch, eine Weile den Fokus nur beim Atem zu halten, bis sich die innere Bewegtheit wieder gelegt hat und dann weiterzuüben.



## Achtsamkeitstrainer / Resilienztrainer werden Fachausbildung Stressbewältigung und Achtsamkeit

Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf den Grundlagen der buddhistisch basierten Achtsamkeitspraxis und der modernen Neurowissenschaften.

In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, achtsamkeitsbasierte Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.

Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer eigenen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit unterschiedlichen achtsamkeitsbasierten Interventionen.

DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit  
[www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de](http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de)



"Ich kann das nicht."

**Problem: Sich selber richten**

Der Kursleiter hat es gesagt und bei jeder mit der CD durchgeführten Übung wurde es wiederholt: "Betrachte das Geschehen wertfrei und sei geduldig und liebevoll mit dir selbst." Uns das zu sagen, scheint so wirkungsvoll zu sein, wie einen Erstklässler hundert Mal an die Tafel schreiben zu lassen, dass er den Mädchen nicht unter den Rock gucken soll.

Wir sind so gewohnt, hart mit uns ins Gericht zu gehen, dass es uns kaum noch auffällt, wenn wir uns innerlich beschimpfen und uns für unfähig erklären, wenn das Üben nicht innerhalb kürzester Zeit mühelos funktioniert und erwartete Ergebnisse zeigt. Mit dieser selbsterzeugten Frustration spucken wir uns sozusagen selbst in die Suppe und wundern uns hinterher, dass sie uns nicht mehr schmeckt.



→ **So lernen Sie den Bodyscan lieben**

In der Übung der Selbsterforschung sollten wir uns eigentlich wie ein interessierter Wissenschaftler verhalten. Aber meistens sind wir uns selbst gegenüber eher ein unerbittlicher Richter, der mit Kritik nicht spart, wenn einmal etwas nicht auf Anhieb gelingt. In inneren abwertenden Dialogen verletzen wir uns fortwährend selbst und wundern uns dann, warum uns die Übung keine Freude bereitet.

Indem wir den Bodyscan praktizieren, können wir dieses Verhaltensmuster der Selbstentwertung gut erkennen und uns darin üben, freundlicher mit uns selbst umzugehen. Nachdem wir das erkannt haben, können wir uns bewusst dafür entscheiden, dieses Programm zu stoppen und es durch Selbstmitgefühl, Geduld, Respekt und Anerkennung zu ersetzen. Der Bodyscan kann uns für diese Prozesse sensibler machen und somit den Grundstein dafür legen, dass wir mit uns selbst so umgehen, wie wir es uns von anderen wünschen.

"Die Übung bewirkt überhaupt nichts."

**Problem: Ungeduld**

Da hat man die Übung nun schon vier Mal! durchgeführt und ist immer noch gestresst...



→ So lernen Sie den Bodyscan lieben

Manche Übende vergessen, dass sie stressverschärfenden Angewohnheiten gegenüberstehen, die sie im Laufe von dreißig, vierzig, fünfzig oder sechzig Lebensjahren aufgebaut haben und die ihnen mittlerweile in Fleisch und Blut übergegangen sind. In Anbetracht dieser Tatsache zeigt der Bodyscan erstaunlich schnelle Wirkungen. Wunder kann er jedoch nicht vollbringen. Es braucht eine gewisse Zeit, bis sich die Erfolge des Übens einstellen.

Die Ungeduld selbst kann hier zur Übung gemacht werden, indem man offen, interessiert und nicht wertend beobachtet, in welcher Weise man das Gefühl der inneren Getriebenheit auf die Bodyscan-Übung überträgt.



## MBSR-LEHRER-AUSBILDUNG

### Achtsamkeit lehren

Lernen Sie, MBSR-Kurse zu geben und das MBSR-Programm in Gruppen- und Einzelarbeit fachgerecht durchzuführen.



Neben der Vermittlung von wissenschaftlichen, philosophischen, psychologischen und medizinischen Grundlagen wird vor allem die persönliche Achtsamkeitspraxis vertieft. Denn die damit verbundenen Qualitäten wie Mitgefühl und Geduld sind die Basis dafür, in den MBSR-Kursen eine Atmosphäre schaffen zu können, in der die Teilnehmer sich motiviert und unterstützt fühlen, sich auch den schwierigen und schmerzhaften Aspekten ihres Lebens zuzuwenden.



DFME - [www.mbsr-ausbildung-dfme.de](http://www.mbsr-ausbildung-dfme.de)

## Fazit

Jemand sagte mir neulich, dass er beim Bodyscan, die spirituelle und emotionale Dimension vermissen würde, die Bestandteil vieler anderer Meditationen ist. Und in der Tat: der Bodyscan ist ziemlich nüchtern.

Dennoch handelt es sich dabei um eine äußerst wertvolle und tiefgreifende Übung, denn zum einen vertieft sie unsere Körper-Geist-Beziehung und zum anderen ist der Bodyscan hervorragend geeignet, um Konzentration zu erlernen – die eine Voraussetzung für die Achtsamkeitspraxis ist. Man braucht die Fähigkeit zur Fokussierung, um mit der Aufmerksamkeit auf bestimmten Objekten zu verweilen, oder sogar über längere Zeit ein umfassendes Gewahrsein aufrechtzuerhalten. Im MBSR-Programm wird der Bodyscan deshalb in den ersten beiden von acht Wochen täglich geübt.

Den Körper innerlich abzutasten und alle dabei auftauchenden Empfindungen, Gedanken und Emotionen wertfrei wahrzunehmen, kann uns viel über unsere Gedankenmuster und Verhaltensweisen lehren. Wir bekommen ein tieferes Gespür für die Zusammenhänge zwischen unserem Geist und unserem Körper und können so den Körper zu unserem Verbündeten machen, wenn es darum geht, Stress abzubauen und Burnout vorzubeugen. Ich habe sogar das Gefühl, dass ich durch den Bodyscan im Laufe der Zeit viel tiefer fühlen kann, so als würde ich zum Beispiel Freude in jeder einzelnen Körperzelle spüren.

Bleiben Sie geduldig bei der Sache, geben Sie dem Bodyscan die Chance, seine größtmögliche Wirkung zu entfalten. Sie werden feststellen, dass es nicht nur möglich ist, sich mit dieser Übung auszusöhnen, sondern sie tatsächlich auch zu mögen.

---

### Urheberrechts-Hinweis

Sie dürfen diese Pdf-Datei in unveränderter Form gerne für den privaten Gebrauch nutzen und an Freunde verteilen. Eine gewerbliche Nutzung ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung von Autorin Doris Kirch gestattet.

---

05/2018

## Bücher und CDs von Doris Kirch



### **Handbuch Stressbewältigung**

**Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen**

Doris Kirch, Mankau, 280 Seiten, 19,95 €

Erfahren Sie endlich, was Sie daran hindert, entspannt zu leben. Finden Sie heraus, was für Ihre persönliche Stressbewältigung nützlich und was pure Zeit- und Geldverschwendung ist. Die alltagstauglichen Sichtweisen, Strategien, Methoden und Übungsanleitungen in diesem Handbuch basieren auf jahrzehntelanger Erfahrung der Autorin. Sie sind Ihr sicherer roter Faden auf dem Weg zu einem stressfreieren Lebens- und Berufsalltag.



### **Anti-Stress-Box**

**Fünf CDs zum Entspannen und Meditieren für jeden Typ und jede Lebenslage**

Doris Kirch, Mankau, 29,95 €

CD 1: Musikalische Tiefenentspannung | CD 2: Autogenes Training | CD 3: Geführte Meditationen | CD 4: Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson | CD 5: Begleitung auf dem Arbeitsweg



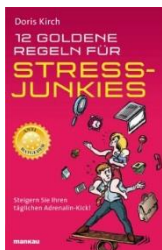
### **Der Stress-Coach**

**Stressbewältigung im Familien- und Berufsalltag**

-Die 54 wichtigsten Fragen an den Stress-Coach-

Doris Kirch, Junfermann, 80 Seiten, Broschur, 9,95 €

Auch wenn der Chef und die Kollegen nerven und am heimischen Herd die Fetzen fliegen: selbst gegen diesen Stress sind Kräuter gewachsen. Doris Kirch zeigt auf, wie durch veränderte innere Einstellungen und leicht umzusetzende Strategien mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz und in der Familie einkehren.



### **12 Goldene Regeln für Stress-Junkies**

Doris Kirch, Mankau, 150 Seiten, Broschur, 9,95 €

Lieben Sie Ihren täglichen Stress? Sie halten Autogenes Training für eine neue Formel 1-Disziplin? Entspannung und Entschleunigung sind in Ihren Augen etwas für Warmduscher und Weicheier? Sie sind ein Stress-Junkie – oder wollen Sie einer werden? Dann verrät Ihnen Doris Kirch in ihrer kurzweiligen "Comedy in Lettern" wie Sie den täglichen Kick noch ein wenig steigern können. Welche Erkenntnisse der Leser daraus zieht, bleibt ihm getrost selbst überlassen ... Ein freches Geschenkbuch mit feinem Humor!



### **Geführte Meditationen Phantasiereisen und Imaginationen**

**Ein Handbuch zum fachgerechten Planen, Schreiben und Anleiten**

Doris Kirch, Junfermann, 191 Seiten, Broschur, 19,95 €

Phantasiereisen sind mehr als sanfte Geschichtchen zur Entspannung für Kinder und Esoteriker, denn sie greifen tief ins Unterbewusstsein ein. In diesem Buch wird die Arbeit mit inneren Bildern erstmalig komplett systematisiert. Anhand psychologischen Wissens und praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie fertige Anleitungen fachgerecht überarbeiten, selbst welche schreiben und sie anschließend sicher und verantwortungsbewusst anleiten.