

JAKOB DERBOLOWSKY

# TrophoTraining®



Dreimal täglich eine Minute  
gegen Stress und für Gesundheit

Jakob Derbolowsky  
**TrophoTraining®**

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

JAKOB DERBOLOWSKY

# TROPHOTRAINING®

DREIMAL TÄGLICH EINE MINUTE  
GEGEN STRESS UND FÜR GESUNDHEIT

DAS GRUNDLAGENBUCH

Unter Mitwirkung von Lorenz Wohanka

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2014



Copyright © der deutschen Ausgabe Junfermann Verlag, Paderborn 2014  
Coverfoto © UncleSam – Fotolia.com  
Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp  
Illustrationen kggk agentur fuer gute kommunikation, Köln  
Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Marke TrophoTraining® ist ein eingetragenes Warenzeichen. Im laufenden Text wird auf den Hinweis auf den warenzeichenrechtlichen Schutz der Marke verzichtet.

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

ISBN 978-3-95571-241-9

*Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe  
(ISBN 978-3-87387-959-1).*

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>TEIL I: DER RAHMEN</b> .....	13
<b>1. Einführung</b> .....	15
1.1 Der Name .....	15
1.2 Definition.....	16
1.3 Besonderheiten .....	18
1.4 Geringer zeitlicher Aufwand.....	19
1.5 Was man mit TrophoTraining erreicht .....	20
1.6 Für wen TrophoTraining geeignet ist .....	20
1.7 Vom Menschenbild der Psychopädie zum Entspannungstraining.....	21
1.8 Wege zu Stressbewältigung und Entspannung .....	22
1.9 Warum und wie die Formeln des TrophoTraining wirken.....	24
<b>2. Der Mensch in einer sich ändernden Welt</b> .....	27
2.1 Work-Life-Balance und Muße.....	28
2.2 Kurzpause zum Auftanken .....	29
2.3 Die Entfremdung vom Körper und von der Natur .....	31
2.4 Motivation zum Üben: Lust steigern – Unlust vermeiden.....	31
2.5 Motivation Gesundheit.....	33
2.6 Routinen – Rituale .....	35
2.7 Wie im Sport: Pflicht und Kür .....	40
2.8 Zusammenfassung .....	40
<b>TEIL II: DIE FORMELN</b> .....	43
<b>3. Überblick</b> .....	45
3.1 Wozu überhaupt Formeln? .....	45
3.2 Die Reihenfolge .....	46
3.3 Die einzelnen Übungen zügig aneinanderfügen.....	47
3.4 Die Anwendung .....	49

<b>4.</b>	<b>Die Einstiegsübung: Atembeachtung</b> .....	51
4.1	Am Anfang steht die Bewältigung von akutem Stress .....	51
4.2	Anforderungen .....	52
4.3	Der eigenen Atmung zuschauen und – sich freuen.....	53
4.4	Abstand – als akute Stressreduktion .....	54
4.5	Was die Einstiegsformel „Atembeachtung“ für die Balance tut .....	58
4.6	Kräftigung – Entsorgung: Teil der Einstiegsformel .....	59
4.7	Jeder Atemzug ist das Geschenk des weiteren Lebens.....	60
4.8	Keiner liebt mich!?	61
4.9	Zusammenfassung der Einstiegsformel .....	62
<b>5.</b>	<b>Die 1. Formel: So wird „In Ruhe kommen“ zu einer leichten Übung</b> .....	63
<b>6.</b>	<b>Die 2. Formel: Die Gleich-Gültigkeit – Balance finden, Stress bewältigen ..</b>	67
6.1	Einführung.....	67
6.2	Vom Nutzen dieser „Eich-Übung“ .....	70
6.3	Beispiele rund um die Gleich-Gültigkeit .....	71
6.4	Die Opferhaltung und andere Dysbalancen.....	72
6.5	Die Formel als Eichübung .....	73
6.6	Die Rücknahmeformel: erfrischt, hellwach, fit .....	74
6.7	Die Organformeln .....	76
<b>7.</b>	<b>Die 3. Formel: Muskuläre Entspannung</b> .....	79
7.1	Einführung.....	79
7.2	Der psychopädische Aspekt.....	81
7.3	Die Generalisierung .....	85
7.4	Zum Körperbewusstsein .....	85
<b>8.</b>	<b>Die 4. Formel: Entspannung mit Herz</b> .....	89
8.1	Einführung.....	89
8.2	Die Worte „ruhig, kräftig“ in der Formel.....	91
<b>9.</b>	<b>Die 5. Formel: Gelassenheit durch Sicherheit – der Atem</b> .....	93
9.1	Einführung.....	93
9.2	Das „richtige“ Atmen.....	93
<b>10.</b>	<b>Die 6. Formel: Eine gute „Bauchsituation“</b> .....	95

<b>11.</b>	<b>Die 7. Formel: Einen kühlen Kopf bewahren</b> .....	97
<b>12.</b>	<b>Die Zusatzformel: Gestaltungsspielraum für Individuelles</b> .....	99
12.1	Einführung.....	99
12.2	Auch mit der Zusatzformel ohne Leistungsdruck .....	100
<b>TEIL III: ERGEBNISSE UND HINTERGRÜNDE</b> .....		103
<b>13.</b>	<b>Studien</b> .....	105
13.1	Ergebnisse aus der Praxis.....	105
13.2	Wissenschaftliche Studien .....	109
<b>14.</b>	<b>Ergänzendes</b> .....	119
14.1	Die Macht der Vorstellungen: Ideoplasie.....	119
14.2	Das Wunder des Körpers .....	121
14.3	Der Mensch als Unternehmen.....	123
14.4	Die Wirkungen von Dankbarkeit und Lob .....	124
14.5	Absichtsloses Wollen .....	125
14.6	Zum Unterschied von geistigem und körperlichem Vorgehen .....	127
14.7	Zu den Aspekten der Wirklichkeit .....	129
14.8	Eutonie.....	131
14.9	Stress – der ständige Stachel .....	132
14.10	Die Versenkung in sich selbst.....	141
14.11	Unterschiede zum klassischen Autogenen Training .....	143
14.12	Kinder und Jugendliche.....	145
14.13	Der § 20 Sozialgesetzbuch V .....	146
<b>15.</b>	<b>Zur Geschichte der Methode</b> .....	149
15.1	Die Entstehungsgeschichte .....	149
15.2	Die Psychopädie nach Dr. Udo Derbolowsky .....	156
15.3	TrophoTraining – Chronik .....	163
<b>16.</b>	<b>Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	165
Literaturhinweise .....		167



# Vorwort

Die Stressreduktions- und Entspannungsmethode TrophoTraining hat seit ihrer ersten Veröffentlichung im Jahre 2000 eine weite Verbreitung gefunden. Bisher liegt dazu ein kurzes Anleitungsbuch zu den Übungen vor, wenn auch in unterschiedlichen Ausführungen: „TrophoTraining® – So fühle ich mich wohl“ (als Buch in der 7. Aufl., als CD in der 2. Aufl., als E-Book und als engl. Ausgabe); „AOK-Blitzentspannung“ (5. Aufl.); „Entspannt in einer Minute“ (in deutscher, spanischer, niederländischer und serbokroatischer Ausgabe); „Die 3 x 1 Minute Entspannung für Lehrer, Schüler und Eltern“ (2. Aufl.). In diesen Ausgaben wurde bewusst auf eine ausführliche Darstellung der Hintergründe und Grundlagen von TrophoTraining verzichtet. Sie konnten bisher nur in Einführungskursen erfahren werden. Das vorliegende Buch schließt diese Lücke.

Es enthält das Hintergrundwissen, das zum intensiven Kennenlernen und korrekten Verstehen des Programms notwendig ist, so wie es auch in den Kursen vermittelt wird. Dazu gehören umfassende Erläuterungen zu den Grundlagen und Wirkprinzipien, zu den einzelnen Formeln sowie zu den wissenschaftlichen Nachweisen und den erreichbaren Ergebnissen. Ergänzend wird beschrieben, wie die Methode entwickelt wurde, welche Stellung sie innerhalb der Gruppe der Entspannungs- und Stressreduktionsverfahren einnimmt und in welchen Lebensbereichen sie sinnvoll eingesetzt werden kann.

Das erfolgt ausführlicher und mit mehr erläuternden Beispielen, als es für das erfolgreiche Anwenden erforderlich ist, nämlich so ausführlich, wie es in den Schulungen zum Trainer für TrophoTraining vermittelt wird. Der Anwender erhält dadurch die Möglichkeit, das im Kurs mündlich vorgetragene Wissen zu Hause nachzulesen, zu vertiefen und zu erweitern. Doch dies kann und soll weder die lebendige und umfassende Vermittlung in den Kursen noch das kurze Anleitungsbuch zum Üben ersetzen, sondern vielmehr ergänzen.

Der Inhalt ist in drei Teile gegliedert: Im ersten Teil wird ein zusammenfassender Rahmen für das TrophoTraining gegeben. Es wird gezeigt, welche Rolle ein solches Programm in der heutigen Zeit bei der Gesunderhaltung und der Bewältigung von Aufgaben spielen kann. Der erste Teil endet mit Erläuterungen zu den Themen Motivation und Routine, deren Kenntnis für ein erfolgreiches Üben hilfreich ist.

Im zweiten Teil werden der Einstieg in die Übungen und jede einzelne Formel mit den dazugehörigen Informationen über die Zusammenhänge, über ihre Hintergründe und die zugrunde liegenden Gesetzmäßigkeiten so weit erläutert, wie es für das

Verständnis notwendig ist. Dazu gehört die Einbeziehung des psychopädischen Gedankenguts in das Programm. Zum besseren Verständnis werden die Erklärungen und theoretischen Begründungen um einige Geschichten und Metaphern ergänzt, die aus jahrzehntelanger beratender und ärztlicher Tätigkeit und aus dem Leben stammen.

Im dritten Teil werden Hintergründe und Ergebnisse beschrieben. Es werden vertiefende Erklärungen und Beispiele zu den Wirkweisen sowie zum Thema Stress gegeben, die nicht nur dem Laien, sondern auch den Trainern zu einem soliden Verständnis des Programms verhelfen. Schließlich werden die bisher vorliegenden wissenschaftlichen Studien referiert und diskutiert. Mit einem Ausblick auf zukünftige Einsatzmöglichkeiten und Hinweisen auf weiterführende Literatur schließt das Buch.

## Danke!

Es war eine lange und umfangreiche Arbeit, bis das TrophoTraining zu dem geworden ist, was es heute ist. Das konnte nur gelingen durch die Unterstützung und Hilfe vieler Personen. Dazu gehören die vielen Tausend Kursteilnehmer und die über 300 Trainerinnen und Trainer, die zahlreiche Anregungen gegeben haben, sowie viele Fachleute aus den ärztlichen, den psychologischen und den psychotherapeutischen Bereichen. Das gilt auch für die Entstehung dieses Buches. Ihnen allen danke ich herzlich für ihre Mitwirkung, auch wenn ich im Buch nur wenige namentlich erwähnen konnte.

Danken möchte ich auch denen, die sich wissenschaftlich mit dem Programm befasst haben und deren Arbeit wesentlich zu dem heutigen Erfolg des Programms beigetragen hat. Zu danken habe ich den Vertretern der gesetzlichen Krankenkassen, insbesondere der AOK Bayern sowie der AOK Baden-Württemberg und Hessen, die einen wichtigen Anteil an der Erfolgsgeschichte haben.

Meinem Vater danke ich für seine vielen Gedanken und Anregungen speziell zu diesem Thema sowie für meine solide Ausbildung, die die Grundlage für die Entwicklung dieses Programms gebildet haben.

Die Verwirklichung dieses Grundlagenbuches wurde letztlich möglich durch den Junfermann Verlag und dessen Verlagsleiter Dr. Dietrich, denen ich nicht nur für die Verwirklichung, sondern auch für ihre Hilfen durch das Lektorat und bei der Gestaltung sehr dankbar bin.

Last, but not least danke ich meiner Frau Renate und meinen Kindern Daniel und Julia für ihre Unterstützung und Geduld sowie dafür, dass sie die für ein solches Projekt notwendigen Verzichtete meist klaglos geleistet haben.



# Teil I

## DER RAHMEN



# 1. | Einführung

## 1.1 Der Name

Hergeleitet wurde der Name aus der Kombination von „tropho“ und „Training“. „Tropho“ leitet sich ab aus der Physiologie und ihrer Bezeichnung für die *trophotropen* Phasen des Organismus (als Gegenpol zu den *ergotropen*). Damit sind jene Phasen gemeint, in denen der Organismus vom „Außen“ abgewandt *sich aus seinem „Innen“ heraus selbst regeneriert*. Eine solche Phase ist der Schlaf, aber auch bei Meditation, Gebet oder wenn jemand abwesend wirkt („Nie ist der Mensch mehr bei sich, als wenn er abwesend wirkt“), ist er trophotrop ausgerichtet. Durch die Fokussierung des Bewusstseins nach innen bzw. auf sich selbst wird in den Übungen der Methode eine Regeneration von innen her ermöglicht, die sich später in angenehmer Ausgeglichenheit zeigt.

*Trophotrop* bezeichnet eine vorherrschende Aktivität des parasympathischen Nervensystems im Organismus, welche gekennzeichnet ist durch Reaktionsmuster wie etwa das Absinken der Muskelspannung und Herzfrequenz oder die EEG-Synchronisierung. Das parasympathische Nervensystem wirkt „trophotrop“, d. h. es bremst die Arbeit und den Stoffverbrauch. Gleichzeitig sorgt es für die Aufnahme und Speicherung von Nährstoffen und damit potenzieller Energie:

- Parasympathisches Nervensystem: „Erholung + Fortpflanzung“ = ***trophotrop***
- Sympathisches Nervensystem: „Leistung“ (fight, fright & flight) = ***ergotrop***<sup>1</sup>

Mit diesem Begriff wurde das Wort „Training“ kombiniert, weil das Programm nur über ein regelmäßiges Training seine Wirkungen entfaltet.

Der Name *TrophoTraining*<sup>®</sup> wurde *warenzeichenrechtlich geschützt*. Damit ist gewährleistet, dass die Vermittlung des Vorgehens korrekt erfolgt. Nur entsprechend ausgebildete und zertifizierte Lehrer/Trainer sind berechtigt, die Vermittlung von TT durchzuführen. Sie sind zur regelmäßigen Teilnahme an Supervisionen/Qualitätsmanagement verpflichtet.

---

1 Quelle: <http://www.charite.de/anatomie/lehre/skripte/vegetativ.htm>.

## 1.2 Definition

Als TrophoTraining wird eine moderne Selbsthilfemethode zur Entspannung, zur Psychoprophylaxe und Stressreduktion bezeichnet, die für fast jeden Menschen geeignet ist. Durch kurze Konzentrationsübungen auf tatsächliche eigene Gegebenheiten stellt es eine Balance zwischen inneren Bedürfnissen und äußeren Ansprüchen her. So regeneriert es den Menschen und bewirkt in ihm konzentrierte Gelassenheit, kraftvolle Lockerheit und Nervenstärke.

Entspannungsverfahren haben das Ziel, den Menschen und seinen Organismus in einen Zustand von Wohlspannung und nicht unbedingt des Wohlfühlens zu versetzen. Mit dem Erreichen dieses Ziels enden die Absichten der meisten Methoden. Das gleiche Ziel verfolgt TrophoTraining auch. Doch es will ausdrücklich darüber hinausgehende Wirkungen entfalten, nämlich psychohygienisch wirken. Damit ist gemeint, dass es die Verhältnisse des Menschen zu sich selbst und seinen Umgang mit sich selbst ausdrücklich einbezieht. Es geht darum, eine bejahende Selbstannahme gezielt zu unterstützen und zu festigen. Dadurch wird gesundes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt. Es entsteht Selbstsicherheit im Umgang mit dem Leben und seinen Forderungen, kurz: TrophoTraining fördert die Fähigkeit, auch schwierige Belastungen ohne psychische Folgeschäden zu bestehen. Diese Fähigkeit wird Resilienz genannt. Dazu trägt die Balance zwischen Anpassung an äußere Anforderungen und Orientierung an inneren Werten wesentlich bei. Daher ist TrophoTraining weit mehr als ein „einfaches“ Entspannungsverfahren, denn es geht deutlich über die Ziele anderer Verfahren hinaus. Dieser mehrschichtig präventive Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden macht es neben der Kürze der Übungen auch dann attraktiv, wenn man weniger unter Stress leidet und dennoch präventiv etwas für sich tun möchte.

## Übersicht

TrophoTraining ist ...

1. ... *modern, weil Aufbau, Anwendung und Aufwand heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen angepasst sind:*
  - kurz = Zeitaufwand nur 3 x täglich etwa 1 Minute
  - unabhängig = überall und jederzeit anwendbar
  - einfach = mit kleinen Übungsschritten leicht zu erlernen, der Erfolg stellt sich rasch ein

2. ... *effizient, weil es zum Schutz gegen Reizüberflutung und Stress natürliche Gesetzmäßigkeiten und moderne Erkenntnisse nutzt:*
  - kurz = Konzentrat, passt zwischen Stressor und eigene Reaktion
  - unabhängig = wirkt von innen ernährend (trophotrop)
  - erfolgreich = steigert Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
3. ... *vorbeugend, weil es Abstand zum Stress schafft und regenerierend wirkt:*
  - kurz = kaum belastend in der Alltagsroutine
  - unabhängig = jederzeit und überall anwendbar
  - ganzheitlich = spricht Körper, Seele und Geist an
4. *TrophoTraining nutzt bewährte psychologische, psychosomatische und geistige Methoden:*
  - *Entspannung:* Bestimmte körperliche Signale vermitteln das Gefühl von Entspannung und umgekehrt.
  - *Ideoplasie:* Zwischen gedanklichen Vorstellungen und körperlichem Geschehen bestehen gesetzmäßige Wechselwirkungen, Ergebnisse stellen sich zuverlässig ganz automatisch ein.
  - *Visualisierung:* Bildhafte Vorstellungen von eigenen, vorwiegend körperlichen Wirklichkeiten bahnen die erwünschten Optimierungen.
  - *Problembewältigung:* Abkopplung vom Erfolgsstreben durch Formelsätze, die Realität sind und dennoch Zukunftsaspekte beinhalten.
  - *Psychopädie:* Selbstbeschädigende oder abwertende Gedanken werden gegen warmherzig zugewandte ausgetauscht.
  - *Meditation:* Öffnung zur geistigen Welt, für geistige Zuflüsse.
  - *Lerntheorie:* Über Erfolg lernen, wobei das Üben selbst der Erfolg ist.
  - *Gesundheitsvorsorge:* Liebevoller Zuwendung zum Körper und seinen Organen fördert Durchblutung, Gesunderhaltung und Pflege.
  - *Verhaltenstherapie:* Regelmäßigkeit, Wiederholung, Abstand (Gelassenheit).

TrophoTraining lässt sich in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen erfolgreich anwenden. Erkenntnisse aus den unterschiedlichsten Methoden wurden so zusammengefügt, dass TrophoTraining jedem Übenden den Schlüssel für eine innere Tür zur Verfügung stellt. Sie führt zu den inneren Energiequellen des Menschen. Die Tür aufschließen und hindurchgehen muss jedoch jeder selbst, indem er regelmäßig dreimal täglich die eine konzentrierte Minute lang übt.