

Ehret-Wemmer
Typgerecht entspannen

Die Autorin



Doris Ehret-Wemmer ist seit 1992 als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Davor arbeitete sie als Ergotherapeutin in der Psychiatrie und mit Kindern mit Entwicklungsstörungen.

Seit einigen Jahren leitet sie regelmäßig Ausbildungsseminare in Entspannungsmethoden. In der Praxis setzt sie Entspannungsmethoden in Einzelsitzungen ein.

Doris Ehret-Wemmer entwickelte dabei ihren eigenen persönlichen Stil, sowohl zur Anwendung der klassischen Methoden als auch neuer Varianten.

Bei ihrer Arbeit in Praxis und Seminar steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Dabei vermittelt sie immer den ganzheitlichen Ansatz von Körper, Seele und Geist.

Doris Ehret-Wemmer

Typgerecht entspannen

- Ihr Weg zu mehr Gelassenheit
- Die besten Methoden für Ihren Alltag



Inhalt



Typen und Methoden

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



Wege zur Entspannung

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

Inhalt

Meditation/Achtsamkeit (V/A/K)	108	■ Atmen und Gehen (A/K)	124
■ Richtig üben	109	■ Textmeditation (A/V)	126
■ Ihre Vorbereitungen	111	Lach-Yoga (V/A/K)	127
Vorübung: Kurzmeditation zur Körperhaltung	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
Special: Kleine Farbenlehre	120	Innere Selbstgespräche (V/A)	134
■ Erfolg ankern	122	■ Richtig üben	135
■ Gehmeditation (A/K)	124	■ Wie Sie die Formulierungen anwenden	135





Entspannt in jeder Lage

Jetzt einfach abtauchen können!	140	Entspannungsmethoden fürs Büro	149
■ Entspannte Grundhaltung	141	■ Eine Entscheidung treffen müssen	149
Wie Sie den Feierabendschalter umlegen	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	Angekommen!	159
■ Tonleiterlachen beim Autofahren	148	Service	160
		Stichwortverzeichnis	161
		Inhalt-CD: Trackliste	168

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.



Typen und Methoden

Informationen und Reize sprechen uns auf unterschiedlichen Wahrnehmungsebenen an. Auch Sie erleben und erfahren die äußere Welt meist auf einem dieser Empfangskanäle stärker als auf einem anderen. Finden Sie heraus, auf welche Sinnesreize Sie besonders gut ansprechen, und entdecken Sie die Entspannungsmethode, die am besten zu Ihnen passt.



1 Typen und Methoden

Welcher Entspannungstyp sind Sie?

Durch die tägliche Hetze und den Zeitdruck stehen wir im Alltag oft unter Spannung. Kennen Sie das einengende Gefühl, erdrückt zu werden von eigenen Ansprüchen und den Anforderungen, die an Sie gestellt werden?

Einer unerwünschten Geräuschkulisse ausgesetzt zu sein, ist nur ein kleines Beispiel dafür, wie es ganz schnell unbemerkt zu körperlichem Stress kommt.

Eine Reaktion an diese Art der Fremdbestimmung ist es, sich zu verspannen. Wir spüren das besonders deutlich an der Muskulatur unseres Bewegungsapparates oder auch an der Muskulatur des Kiefers, wenn wir unter Anspannung die Zähne aufeinander beißen. Auch Organe wie der Magen können sich unter Stress verkrampfen.

Die Psyche beeinflusst den Körper

Sie reagieren gereizt auf Arbeitsdruck oder private Belastungen, weil Sie sich nicht wohl fühlen in Ihrer Haut, noch genauer: in Ihrem Körper. In der Folge werden Sie ungeduldig im Umgang mit anderen und mit sich selbst. Sie werden unzufrieden und es kommt zu Missverständnissen und Verstimmungen mit Ihrem Umfeld. Schlafstörungen, muskuläre Verspannungen, Kopfschmerzen oder Magenprobleme, um nur die häufigsten Folgen von Anspannung zu nennen, können auftreten.

Eine entspannte Haltung kann man sich antrainieren.

An den äußeren Umstände lässt sich leider selten etwas ändern. Sie können aber mithilfe von Entspannungsmethoden lernen, zu einer entspannten Haltung zu gelangen und damit



auch in der Lage sein, angemessen und flexibel auf belastende Situationen zu reagieren. Lernen Sie entspannen mit allen Sinnen. Liegen Sie gerne im warmem Sand am Meer? Zu diesem Gefühl des Loslassens, dem wohligen Gefühl von Wärme und Entspannung in Ihrem Körper und Ruhe in Ihrem Geist, möchte ich Sie hinführen. Folgen Sie mir zu mehr Gelassenheit und einem neuen verbesserten Körpergefühl – durch Entspannung mit allen Sinnen.

Entspannen mit allen Sinnen

Unsere Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Dinge oder Menschen beruhen auf Erfahrungen, die wir über unsere Sinnesreize wahrnehmen. Ob wir jemand »riechen« können, ob wir jemand gerne »sehen« oder ob wir nie mehr etwas von jemand »hören« wollen, hängt damit zusammen. Lerninhalte nehmen wir auf dem von uns bevorzugten Wahrnehmungskanal schneller, intensiver und motivierter auf. Es ist also sinnvoll, diese Tatsache auch für Ihre Übungen zu nutzen.

Je nachdem, welcher Wahrnehmungskanal dominant ist, »hören«, »sehen« oder »fühlen« wir besser.

Führen Sie mit Freunden einen einfachen Test durch: Fragen Sie ein paar Personen, wie sie sich eine Rose vorstellen. Sie werden staunen, wie unterschiedlich die Ergebnisse sind. Einer wird die Rose vielleicht spüren oder riechen, der andere sieht ganz klar die Farbe der Rose und einem anderen fällt möglicherweise ein Gedicht zu ihr ein.

Sie fragen sich womöglich, was die Erkenntnis über die unterschiedliche Art, Dinge wahrzunehmen mit Ihrem Wunsch zu tun hat, Entspannungsmethoden kennen zu lernen. Sehr viel, denn ob Sie eine Methode mögen oder nicht, sie gern durchführen oder ablehnen, hängt stark damit zusammen, ob Sie im wahrsten Sinne des Wortes »offen« für sie sind und die Information in den entsprechenden Wahrnehmungskanal fließen kann. Die folgenden drei Wahrnehmungsebenen sind für Sie interessant, um Entspannungsübungen leichter zu erlernen.

1 Typen und Methoden

Zauberformel V-A-K



Wenn Sie sich nun vorstellen, am Strand zu liegen, »sehen« Sie womöglich grüne Palmen, den weißen Sand und das blaue Meer vor Ihrem inneren Auge. Hier steht das V in der Zauberformel für unsere Wahrnehmung über das Visuelle, das Sehen. Jeder wird seine eigene Vorstellung davon haben, wie dieser Strand aussieht.



Unsere Erinnerung und Wahrnehmung über das Hören wird beispielsweise darüber angeregt, dass wir das Meer rauschen hören und den Wind in den Palmen wahrnehmen. Dafür steht das A in der Zauberformel, die auditive Erinnerung, die Erinnerung über das Hören.



Das K, für die körperliche Spiegelung unserer Eindrücke, vermittelt in der kleinen Strandszene die Ebene des Spürens – die Wärme auf der Haut, den Wind, der mit den Haaren spielt. Wir sprechen unterschiedlich stark auf diese Sinnesreize an. Den meisten Menschen ist es gar nicht bewusst, welche Ebene sie bevorzugen oder auf welchen Sinnesreiz sie besonders stark ansprechen.

- die **visuelle Wahrnehmung**
(Wahrnehmung über das Sehen)
- die **auditive Wahrnehmung**
(Wahrnehmung über das Hören)
- die **kinästhetische Wahrnehmung**
(Wahrnehmung über das Spüren)

Zu welcher der beschriebenen Wahrnehmungsebenen fühlen Sie sich besonders hingezogen?



Track 3 und 4

Mithilfe eines einfachen Selbsttests finden Sie leicht heraus, welche Übungen für Sie besonders geeignet sind.



Auf welchem Kanal haben Sie den besten Empfang?

Begriff	visuelle Ebene	auditive Ebene	kinästhetische Ebene
Kino			
Hund			
Baby			
Seidenstoff			
Auto			
Knäckebrot			
Wärmflasche			
Apfel			
Alufolie			
Wellen			
Kaminfeuer			
Regentropfen			
Biene			
Schwimmbad			
Walnuss			
Eiswürfel			
Tafelkreide			
Herbstlaub			
Kindergarten			

Test: Auf welchem Kanal haben Sie den besten Empfang?

Nehmen Sie sich für den Test ein paar Minuten Zeit. Vielleicht kann Ihnen jemand die Begriffe vorlesen und Sie entscheiden spontan welche Ebene angekreuzt werden soll. Führen Sie den Test allein durch, verfahren Sie ähnlich. Lesen Sie den Begriff in der ersten Spalte, denken Sie kurz nach und kreuzen Sie spontan auf der entsprechenden Ebene an. Sie können auch zwei Ebenen ankreuzen, das ist auch in Ordnung.

1 Typen und Methoden

Zählen Sie nun zusammen, wie viele Kreuze Sie auf der visuellen, der auditiven oder der kinästhetischen Ebene gesetzt haben. In einer der Spalten haben Sie mehr Kreuze gesetzt als in den anderen beiden Spalten? Das ist der Wahrnehmungskanal, auf dem Sie den besseren Empfang hatten. Es kann sein, dass Sie in zwei Spalten ein ähnliches Ergebnis erzielt haben. Das bedeutet für die Auswahl Ihrer Übungen, dass beide Kanäle ähnlich präsent und aufnahmefähig sind und Sie nach Ihrem Gefühl entscheiden, mit welcher Übung Sie beginnen möchten. Betrachten Sie die Hinweise als Entscheidungshilfe.

Der visuelle Typ

Informationen werden von solchen Menschen stärker über Bilder abgespeichert.

Wenn Sie im Test auf der visuellen Ebene die meisten Kreuze gesetzt haben, gehören Sie zu einer Personengruppe, deren Wahrnehmungskanal überwiegend auf visuelle Reize reagiert.

In der Erinnerung an eine Person erscheint im Gedächtnis wahrscheinlich ein Bild dieser Person. Gedächtnistrainer nutzen diese Möglichkeit, um sich Zahlen und Ereignisse über Bilder zu merken. Unser Gehirn verfügt über einen unvorstellbar großen Speicher an Bildern. Im täglichen Leben benutzen wir diese gespeicherten Bilder, ohne dass wir das bewusst wahrnehmen, um Erlebtes oder Neues zu vergleichen und zu beurteilen. Es gibt Menschen, die besonders ausgeprägt auf visuelle Reize ansprechen und reagieren. Sie gehören zu dieser Personengruppe.

Die Ausdrucksweise visuell begabter Menschen spiegelt den bevorzugten Wahrnehmungskanal wider. Häufig benutzte Redewendungen können beispielsweise sein:

- »sich einbilden«, »den Durchblick haben«
- »sich ein Bild machen«, »klar sehen«
- »sich vorstellen«, »Einsicht gewinnen«
- »die gleiche Perspektive haben«
- »etwas unter die Lupe nehmen«



»Beobachten« Sie daraufhin in den nächsten Tagen Ihre Sprache und Sie entdecken vielleicht, dass die visuelle Wahrnehmung Ihrem bevorzugten Repräsentationssystem entspricht. Schauen Sie sich zunächst einmal die Schnupperübung Fantasiereise (S.27) an. Im weiteren Verlauf würde ich Ihnen das Autogene Training (S.50) empfehlen.

Der auditive Typ

Sie haben im Test am häufigsten auf der auditiven, auf der Wahrnehmungsebene des Hörens, Ihre Kreuze gesetzt. Selbstverständlich haben auch Sie einen großen Speicher für erinnerte Bilder in Ihrem Gehirn. Sie tragen genauso ein inneres Bild der äußeren Welt in sich wie der visuelle oder der kinästhetische Entspannungstyp. Ihre Stärke ist das aktive Zuhören. Informationen speichern Sie bevorzugt auf dieser Ebene ab.

Sie reagieren aufmerksam auf das, was Ihnen gesagt wird.

Kommunikation ist eine Ihrer Stärken. Sie können nicht nur gut zuhören, sondern Sie können sich auch gut mitteilen. Wenn Sie sich an eine Situation erinnern wollen, erscheint in Ihrem Gedächtnisspeicher zunächst das Protokoll dessen, was Ihnen gesagt wurde oder was Sie selbst gesagt haben. Die CD zu diesem Buch wird für Sie eine wunderbare Ergänzung Ihres Übungsprogramms sein.

Auch bei Ihnen spiegelt sich in der Ausdrucksweise wider, welche Repräsentationsebene bei Ihnen dominant ist. Externe Sinnesreize speichern Sie bevorzugt auf der auditiven Ebene. Ihre Sprache enthält Redewendungen wie:

- »sang -und klanglos«, »zustimmen«
- »das klingt gut oder schlecht«
- »den Ton angeben«, »das ist stimmig«
- »jemanden umstimmen«
- »eintönig«, »bestimmen«
- »das klingt komisch«
- »ins Ohr rein und wieder hinaus«