

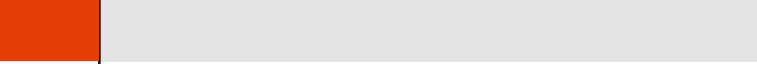


Dr. Susanne Marx

# Mein Taschencoach

Die 15 besten  
Selbsthilfemethoden  
von Atemberuhigung  
bis Quantenheilung





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 Nationalbibliothek**

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

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland

Das komplette Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter: [www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

Stand 2013

© 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: Kösel GmbH & Co. KG, Altusried-Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-052-9 (Paperback)

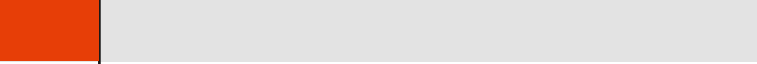
ISBN 978-3-95484-116-5 (ePub)

ISBN 978-3-95484-117-2 (Kindle)

ISBN 978-3-95484-118-9 (PDF)

# 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

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 Hüsch 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.