

## IBP Tools – Körperübungen aus den IBP Magazinen

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns, dass Sie die Sammlung IBP Tools in Ihren Händen halten.

Es handelt sich um eine lose Serie von Übungen, die einfach und in kurzer Zeit überall angewendet werden können. Sie fördern den Selbstkontakt und das Wohlbefinden.

Die Übungen werden von Fachleuten fürs IBP Magazin zusammengestellt. Die Sammlung wird jährlich mit den neuen Übungen ergänzt.

Es lohnt sich also, die IBP Tools von Jahr zu Jahr kostenlos auf der IBP Webseite herunter zu laden.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Entdecken und Anwenden der verschiedenen Übungen.

Ihre IBP Institutsleitung

## IBP Tool

# Körperübung für Selbstkontakt und Erdung

Markus Fischer

Wenn Selbstentfremdung für Sie ein Thema ist, dann ist die folgende Übung hilfreich. Über einige Zeit regelmässig ausgeführt, kann sie tief greifende positive Veränderungen im körperlichen und seelischen Befinden einleiten. Viele unserer Studierenden und PatientInnen haben mit dieser Übung gute Erfahrungen gemacht.

Sie benötigen eine Holzkugel oder noch besser einen Gummiball (auch Springball genannt) von ca. 3 cm Durchmesser, erhältlich in Spielzeugläden oder Spielzeugabteilungen von Supermärkten.



## 1 Aufrecht stehen

Achten Sie auf Ihren Körper: Was spüren Sie? Achten Sie speziell auf die Füße und deren Kontakt zum Boden (1–2 Minuten).

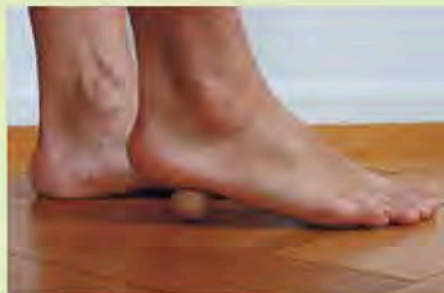
## 2 Körpergewicht auf linkem Bein, Ball unter der Mitte des rechten Fusses

Massieren Sie das Gewölbe des rechten Fusses, indem Sie diesen zügig vorwärts-rückwärts über den Ball bewegen (15–20 Sekunden).



## 3 Auf rechter Ferse abstehen, Ball unter dem rechten Vorfuss

Massieren Sie Vorfuss und Zehenballen rechts durch scheibenwischerartiges Hin-und-her-Bewegen dieser Fusspartie über den Ball (15–20 Sekunden).



## 4 Auf Zehen rechts abstehen, Ball unter der rechten Ferse

Massieren Sie die Ferse rechts analog Schritt 3.



## 5 Ball unter dem Innenrand des rechten Fusses

Massieren Sie den Innenrand des rechten Fusses, indem Sie diesen zügig vorwärts-rückwärts über den Ball bewegen (15–20 Sekunden).



## 6 Ball unter dem Aussenrand des rechten Fusses

Massieren Sie den Aussenrand des rechten Fusses analog Schritt 5.

7 Wiederholen Sie Schritt 2.

## 8 Ball neben dem Fuss

Achten Sie auf Ihren Körper. Wie erleben Sie den Kontakt zwischen rechtem Fuss und Boden jetzt? Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links?

9 Gehen Sie die Schritte 2 bis 7 erneut durch, jetzt aber mit dem Ball unter dem linken Fuss.

## 10 Ball neben dem Fuss

Achten Sie auf Ihren Körper: Was spüren Sie nun? Was hat sich verändert, nicht nur in den Füßen, sondern im gesamten Körper?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: mehr Lebendigkeit und Präsenz, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.



## IBP Tool

# Herzatzmung

Eva Kaul

**Wenn Ihr Charakterstil aktiviert wird, sei es durch ein Ereignis, eine Handlung oder Bemerkung einer anderen Person, dann reagieren Sie automatisch. Oft ist diese Reaktion der Situation und den Bedürfnissen Ihres Kernselbsts nicht angemessen. Diese Übung hilft, sich wieder mit seinem Wesenskern zu verbinden, sich zu zentrieren, zu entspannen und in Verbindung mit dem eigenen Körperempfinden zu kommen.**

Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

**1** Nehmen Sie Ihre aktuellen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wahr.

**2** Kreuzen Sie das rechte über das linke Bein.



**3** Strecken Sie die Arme nach vorne, Daumen nach oben.

**4** Legen Sie den linken Arm über den rechten, drehen Sie die Handflächen zueinander (Daumen zeigen dann nach unten) und falten Sie die Hände.



**5** Drehen Sie die gefalteten Hände zum Körper, so dass sie auf die Brust zu liegen kommen, die Finger zeigen nach oben.



**6** Atmen Sie über 5 Sekunden langsam durch die Nase ein, während Sie die Zungenspitze leicht gegen den Gaumen drücken (so als ob Sie den Buchstaben L sagen würden) und sagen Sie dabei innerlich: «Das ist mein Körper.»

**7** Halten Sie die Luft etwa 2 Sekunden an.

**8** Atmen Sie über 5 Sekunden langsam durch den Mund aus, lassen Sie die Zungenspitze dabei nach unten in die Mundhöhle fallen und sagen Sie dabei innerlich: «Das bin ich.»

**9** Wiederholen Sie die Schritte 6–8 etwa 10-mal.

**10** Nehmen Sie erneut Ihren Körper, Ihre Gefühle und Gedanken wahr. Hat sich etwas verändert?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: höhere Präsenz, mehr Lebendigkeit, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.

**Eva Kaul**

Dr. med., Psychotherapeutin IBP, in eigener Praxis in Winterthur tätig.

## IBP Tool

# Atemübung zur Selbstfürsorge

Suzanne Hüttenmoser Roth

**Im Alltag vergessen wir öfters, uns eine kleine Pause zu nehmen, um wieder bei uns selber anzukommen. Dies ist eine einfache 5 Minuten-Übung, um bewusst zu atmen, sich wahrzunehmen und sich etwas Gutes zu tun. Ich stelle Ihnen die Übung im Sitzen vor, sie kann aber auch gut im Liegen oder stehend gemacht werden.**

- 1 Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, in aufrechter Haltung, beide Füße hüftbreit auf den Boden. Entspannen Sie sich, geben Sie Gewicht ab auf den Stuhl und auf den Boden.
- 2 Nehmen Sie Ihre Atmung wahr und wie es sich gerade anfühlt, so da zu sitzen.



- 3 Reiben Sie nun beide Handflächen aneinander. Erzeugen Sie durch Reibung Wärme und Energie.



- 4 Wenn die Hände schön warm sind, legen Sie sie über Ihre geschlossenen Augen.

- 5 Lassen Sie sich spüren, wie sich das anfühlt, zwei Hände auf den Augen zu haben, die Schutz, Dunkelheit und Wärme geben. Entspannen Sie Ihre Augen, für sie gibt es im Moment nichts zu tun. Nehmen Sie Ihre Atmung wahr, bleiben Sie so, entspannen Sie sich (1 Minute).



- 6 Wenn Sie bereit sind, lassen Sie die Hände auf die Brust herunter gleiten, auf die Höhe des Herzens. Spüren Sie, dass zwei Hände für Sie da sind – Ihre zwei Hände. Atmen Sie unter die Hände. Nehmen Sie Ihre Atmung und die Lebendigkeit Ihres Körpers wahr. Bleiben Sie für einige Zeit in dieser Haltung und atmen Sie ruhig weiter. Spüren Sie die Atembewegung unter Ihren Händen?



- 7 Lassen Sie nun die Hände sinken in eine für Sie bequeme Position, halten Sie die Augen noch geschlossen. Achten Sie weiter auf Ihren Körper und Ihre Atmung.



- 8 Was hat sich verändert? Was fühlt sich anders an als zu Beginn der Übung. Was spüren Sie?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: höhere Präsenz, mehr Lebendigkeit, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.

**Suzanne Hüttenmoser Roth**

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,  
Körperpsychotherapeutin/Ausbilderin IBP,  
an der Eheberatungsstelle in St. Gallen tätig



# IBP Tool

## Vertiefung unseres Zugehörigkeitsgefühls

Katharina Bindschedler

**Mit uns selbst in Kontakt zu sein, ist die Voraussetzung für einen fürsorglichen, liebevollen Umgang mit uns selbst. Mit unserer Umwelt in Kontakt zu sein, uns als Teil von grösseren Zusammenhängen wahrzunehmen, ist die Voraussetzung dafür zu empfangen, was uns nährt, zu schenken, was wir zu geben haben und Verantwortung zu übernehmen. Die folgende Übung kann uns unterstützen, unser Zugehörigkeitsgefühl zu vertiefen oder es wiederzufinden, wenn wir uns davon abgeschnitten fühlen.**

### 1 Vorbereitung

Stehen Sie mit gutem Bodenkontakt, die Knie locker, das Becken eingemittet und die Schultern frei. Schliessen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf den Boden vor sich und lassen Sie ihn weich werden. Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.



### 2 Verbindung mit der Mitte

Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und die andere auf Ihren Bauch unterhalb des Bauchnabels. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment auf Ihre Körperempfindungen und Ihren Atem. Lassen Sie dann Ihre Arme wieder locker an Ihrer Seite ruhen oder legen Sie sie auf Ihre Knie, wenn Sie sitzen.



### 3 Unten / Oben

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach unten und nehmen Sie den Kontakt mit der Erde wahr. Atmen Sie tief ein, konzentrieren Sie sich dabei auf das Empfangen. Atmen Sie aus und konzentrieren sich dabei auf das Geben. Wiederholen Sie dies drei Mal.

*Manchmal ist es angezeigt zu empfangen, was uns geschenkt wird – manchmal ist es stimmig, aktiv zu nehmen, was wir im Moment brauchen. Probieren Sie beide Varianten aus und spüren Sie den Unterschied. Beim Geben können verschiedene Qualitäten zum Zuge kommen: Geben Sie z.B. Ihre Achtung, Ihre Sorgfalt, Ihre Dankbarkeit oder Ihr Engagement.*

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach oben zum Himmel, atmen Sie drei Mal auf dieselbe Weise ein und aus.

*«Himmel» kann eine spirituelle Dimension symbolisieren oder pragmatisch für das Sonnenlicht oder den Regen stehen.*

### 4 Hinten / Vorne

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach hinten, auf Ihre Ahnen. Atmen Sie drei Mal ein und aus und konzentrieren Sie sich dabei auf das Empfangen und das Geben.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach vorne, auf Ihre Nachkommen oder Ihre Arbeit, Ihre Kreativität oder Projekte, die Ihnen am Herzen liegen, und atmen Sie auf dieselbe Weise drei Mal ein und aus.

*Einige Menschen erleben es stimmiger, sich zuerst auf das Ausatmen bzw. Geben zu konzentrieren. Probieren Sie aus, was sich für Sie richtig anfühlt.*

### 5 Rechts / Links

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach rechts und links, auf Ihre Mitwelt: Ihre Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn, Gemeinde, die Gemeinschaft der Lebenden oder die Natur, die Sie umgibt. Atmen Sie drei Mal ein und aus und konzentrieren Sie sich auf das Empfangen und das Geben.



### 6 Ausklang

Legen Sie zum Schluss eine Hand auf Ihr Herz, die andere auf Ihren Bauch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen. Atmen Sie drei Mal ein und aus und nehmen Sie wahr, wie sich das Gefühl des Verbunden-Seins in Ihrem Körper anfühlt.

*Wenn Sie mit der Übung vertraut sind, können Sie im Alltag jederzeit eine «Kurzversion» anwenden und sich für einen Moment mit allen drei Dimensionen verbinden.*

### Katharina Bindschedler

Psychotherapeutin ASP, IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur und Schaffhausen tätig

Die unter IBP Tool vorgestellten Körperübungen sind nicht alle IBP originär. Einige davon werden an verschiedenen Schulen in z.T. unterschiedlicher Form unterrichtet. Wenn die Quelle einer Übung klar zugeordnet werden kann, geben wir diese gerne an.



## IBP Tool

# Cross Crawl im Stehen

Bettina Lächli

**Diese Übung dient dem Ladungsaufbau und fördert das innere und äussere Gleichgewicht. Sie hilft, die rechte mit der linken Hirnhemisphäre zu verbinden, und wirkt dadurch präsenzsteigernd.**

- 1 Stehen Sie hüftbreit da, die Augen schauen entspannt nach vorne. Lassen Sie die Arme hängen.

- 2 Heben Sie Ihren gestreckten Arm in einem Halbkreis nach oben und schauen Sie mit offenen Augen der Hand nach, **ohne den Kopf in den Nacken zu legen**. Bringen Sie den Arm wieder zurück in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Arm.



- 3 Koordinieren Sie Ihre Atmung mit der Armbewegung: Atmen Sie beim Heben des Armes durch den offenen Mund ein und beim Senken des Armes wieder aus. Betonen Sie vor allem die Einatmung und die Aufwärtsbewegung des Armes. Achten Sie darauf, einen entspannten, fließenden Rhythmus zu finden.



- 4 Beziehen Sie nun Ihren Unterkörper in die Übung mit ein: Wenn der rechte Arm nach oben schwingt, ziehen Sie gleichzeitig das linke Knie hoch. Bringen Sie den rechten Arm und das linke Bein wieder in die Ausgangsposition zurück und führen Sie dieselbe Bewegung mit dem linken Arm und dem rechten Bein aus. Behalten Sie die Koordination mit der Atmung und den Augenbewegungen bei.

Wiederholen Sie abwechselungsweise die Überkreuz-Bewegungen, bis Sie einen angenehmen Rhythmus gefunden haben.



Diese Übung ist komplex und bedarf einiger Übung. Durch die Wiederholung wird sie Ihnen vertrauter. Wenn Sie merken, dass Sie plötzlich seitengleich schwingen, gehen Sie einfach wieder zurück zur Diagonalbewegung, zum korrekten Cross Crawl.

Beginnen Sie mit 15–20 Wiederholungen. Bei regelmässiger Anwendung können Sie die Anzahl der Wiederholungen entsprechend Ihrem Wohlfühl steigern.

Nehmen Sie sich im Anschluss an die Übung einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren.

Sie dürfen die Übung geniessen.

### Bettina Lächli

Feldenkrais-Lehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin, IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Die unter IBP Tool vorgestellten Körperübungen sind nicht alle IBP originär. Einige davon werden an verschiedenen Schulen in z.T. unterschiedlicher Form unterrichtet. Wenn die Quelle einer Übung klar zugeordnet werden kann, geben wir diese gerne an.

## IBP Tool

# Drei Schritte, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen

Silvie Pfeifer

## 1 Benennen

(«name it and you tame it», benenn es und du zähmst es)

Allein das Gefühl zu benennen, schafft mehr Distanz:

Wiederhole den Namen des Gefühls in einer freundlichen, verständnisvollen Tonlage, als würdest du mit einer geliebten Person sprechen: «Das ist Angst», «Das ist Wut», «Das ist Trauer».



«Gute Eltern»-Botschaft «ich liebe dich», illustriert von Trice Pfister

## 2 Körperempfinden wahrnehmen

(«feel it and you heal it», fühle es und du heilst es)

Gefühle bestehen aus Körperempfindungen und Gedanken (Kognitionen).

Meistens wenden wir uns dem mentalen Aspekt unserer Gefühle zu, um mit ihnen zurechtzukommen, sie zu beruhigen oder zu ordnen. Dieser Lösungsweg ist steinig und schwer zu bewältigen, denn unser Geist ist sprunghaft. Er führt uns blitzschnell vom Hundertsten ins Tausendste und endet nicht selten in einem sich ständig drehenden Gedankenkarussell. Stattdessen ist es einfacher, sich dem körperlichen Aspekt des Gefühls zuzuwenden: Wo und wie spüre ich die Angst, die Wut, die Verzweiflung in meinem Körper?

Wähle diejenige Stelle in deinem Körper aus, wo sich das Gefühl am stärksten ausdrückt, und wende dich achtsam dieser Stelle zu. Atme sanft um diesen Bereich herum. Vielleicht ist es sogar möglich, dich in diesen Körperbereich hinein zu entspannen, deine Muskelspannung etwas loszulassen.

## 3 Fürsorge und Trost

Schwierige Gefühle gehören zum Leben, zu unserem Dasein, zu unserer Erfahrungswelt. Sie lassen sich nicht einfach wegmachen. Anstatt sie wegzudrücken oder dich selbst abzuwerten, zu kritisieren, weil du so fühlst, wie du fühlst, schenke dir, was jeder Mensch in schwierigen Situationen braucht: Trost und Fürsorge.

Während du dein körperliches Empfinden wahrnimmst, gib dir selbst liebevolle Zuwendung, indem du eine Hand auf diesen Bereich legst und dir tröstende Worte sagst, die dir gerade gut tun. Wenn dir das schwerfällt, kannst du es auch als Wunsch ausdrücken: «Möge ich liebevoll mit mir selbst umgehen» oder «Möge ich mich selbst nicht verlassen, wenn es mir schlecht geht und ich mich am meisten brauche».

Silvie Pfeifer, lic. phil., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Die Idee zu dieser Übung stammt aus dem Übungsprogramm «Achtsames Selbstmitgefühl» (Mindful Self-Compassion) von Kristin Neff & Christopher Germer.



## IBP Toolsammlung

# Herz-Kohärenz erleben

Nach Gregg Braden

**Der folgenden Übung wird nachgesagt, dass sie einen sehr wohltuenden Einfluss auf unser Nerven- und Immunsystem haben soll.**

**1** Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition\* ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemfluss. Sie können die Augen offen lassen oder schliessen. Beobachten Sie ein paar Atemzüge lang, wie und wohin Ihr Atem gerade fliesst – flach, tief, in den Bauch und/oder in den Brustkorb?

**2** Dann beginnen Sie, beim Ein- und auch beim Ausatmen jeweils bis fünf zu zählen. Damit vertiefen Sie Ihren Atemfluss. Und Sie machen dabei gleichzeitig etwas noch viel Wichtigeres: Sie signalisieren Ihrem Inneren, dass gerade kein Stress zu befürchten ist, denn man atmet nur langsam und tief, wenn keine Gefahr in Sicht ist.

**3** Als Nächstes legen Sie eine Hand in die Mitte Ihres Brustkorbs, in Ihren Herzbereich. Berührung hilft, uns zu orientieren und unseren Verstand zu fokussieren. Stellen Sie sich nun vor, Sie atmen durch diese Hand ein und aus.

**4** Nach einer kurzen Weile rufen Sie sich eine Situation oder Person in Erinnerung, für die Sie eines der folgenden Gefühle empfinden: Dankbarkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude oder Anerkennung. Es muss nur eines sein und es darf auch nur andeutungsweise spürbar sein, das reicht schon aus.

**6** Nehmen Sie sich im Anschluss an die Übung einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren.

\*Sie können die Übung alternativ auch im Stehen machen; um weich in den Knien zu bleiben, können Sie diese ganz leicht beugen.



**5** Bleiben Sie nun einige Atemzüge beim vertieften Einatmen durch Ihr Herz und bei dem ausgewählten Gefühl.

Ich hoffe, Sie haben einen Eindruck von dem gewinnen können, was meine Klienten nach dieser Übung berichten: eine tiefe Entspannung, Ruhe, Zufriedenheit und ein Gefühl der Verbundenheit.



## IBP Toolsammlung

# Zentrierungsübung

Stress im Alltag ist meist mit einer unausbalancierten Energieverteilung im Körper verbunden. Es findet sich viel Aktivität in unserem Kopf (Denken), im Schultergürtel (Anspannung), im Brustkorb (Druck, angehaltener Atem) und in unseren Armen (Handeln). Die untere Körperhälfte ist oft wenig spürbar oder fühlt sich leer an. Diese Übung hilft, die Energieverteilung wieder mehr in die Balance zu bringen.

- 1 Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Spüren Sie Ihre Ausrichtung in der vertikalen: Die Länge Ihrer aufgerichteten Wirbelsäule, Ihren Scheitel und Ihre Füße auf dem Boden. Wie sind Sie jetzt gerade da? Nehmen Sie Zeichen von Anspannung in Ihrem Körper wahr? Wie ist die Energieverteilung zwischen Kopf, Herz und Bauch?



- 2 Legen Sie Ihre Hände aneinander und stützen sie Ihr Kinn auf die Mittelfinger ab. Atmen Sie einige Mal langsam ein und aus.



- 3 Fahren Sie mit den Händen über das Gesicht, als würden Sie das Gesicht waschen.



- 4 Fahren Sie mit gespreizten Fingern von vorne nach hinten über Ihre Kopfhaut.



- 5 Legen Sie die Aussenkante Ihrer Kleinfinger quer an den Übergang Schädelbasis-Nacknenmuskeln. Drücken Sie so kräftig, wie es Ihnen gut tut.



- 6 Fahren Sie mit den Handrücken sanft aber bestimmt seitlich Ihrem Hals entlang, dann Handrücken an Handrücken der Körpermittelline nach zum Unterbauch.



- 9 Nachspüren: Wie sind Sie jetzt da? Nehmen Sie Zeichen von Anspannung in Ihrem Körper wahr? Wie ist die Energieverteilung zwischen Kopf, Herz und Bauch?



- 7 Legen Sie die Hände übereinander auf den Unterbauch. Atmen Sie in den Kontakt zu Ihren Händen. Lassen Sie Ihren Ausatem in den Unterbauch fließen und geben Sie mit einer leichten Tonisierung des Beckenbodens und der unteren geraden Bauchmuskeln dem Ausatem Halt.

- 8 Wiederholen Sie die Übung und verbinden Sie die Bewegung mit dem Atmen: Schritt 3 und 4: Einatmen, Schritt 5: einen Moment in der Atemfülle verweilen, Schritt 6: Ausatmen. Arbeiten Sie mit der Vorstellung, dass Sie all die Energie, die sich in Ihrem Kopf angestaut hat mit Ihren Händen zum Unterbauch hin ableiten und zu einer Kraftkugel verdichten.

**Eva Kaul**, Dr. med., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

## IBP Toolsammlung

# Selbstmitgefühlspause

## Eine Übung zur Aktivierung des Zuneigungs- und Fürsorgesystems

Frei nach Kristin Neff, 2012

Selbstmitgefühl baut auf folgenden drei Elementen auf:

### Achtsamkeit

**(versus Abspalten der Gefühle oder Überidentifikation mit den Gefühlen):**

Merken, was man fühlt, wenn man es fühlt und es zulassen, ohne es sofort verändern zu wollen.

### Gemeinsames Menschsein

**(versus Selbstisolation):**

Sich vergegenwärtigen, dass man weder falsch noch schlecht ist, wenn man so fühlt wie man fühlt, sondern dass alle Menschen von Gefühlen der Unzulänglichkeit, des Schmerzes und der Scham betroffen sind. Dieser Umstand verbindet uns alle: Wir sitzen diesbezüglich alle im selben Boot.

### Selbstfreundlichkeit und Güte

**(versus Selbstkritik und Selbstabwertung):**

Die einzige hilfreiche Antwort auf Schmerz und Leid ist Freundlichkeit und Güte.



Foto: Jaqueline Gartman

### Die Übung «Selbstmitgefühlspause» integriert diese drei Elemente.

Wenn es Ihnen das nächste Mal nicht gut geht, Sie sich selbst abwerten, kritisieren, schämen oder minderwertig fühlen, versuchen Sie folgende Schritte:

- 1 Gestehen Sie sich ein, dass Sie gerade unangenehme Gefühle erleben. Zum Beispiel durch den Satz: «Autsch, das tut weh.»
- 2 Vergegenwärtigen Sie sich, dass dieses Gefühl ein ganz normales Gefühl im Spektrum des menschlichen Erlebens ist und Sie darum weder schlecht, falsch oder minderwertig sind. Sie sind mit diesem Erleben nicht allein: «Ich bin weder schlecht noch falsch, dass ich so fühle, sondern einfach ein Mensch. Mensch sein bedeutet Fehler zu machen und zu scheitern. Das verbindet mich mit allen anderen Menschen.»
- 3 Begegnen Sie sich selbst mit Freundlichkeit, in dem Sie sich fragen, «Was würde mir jetzt gerade gut tun? Was kann ich mir im Moment selber geben?» Wenn Sie mögen, legen Sie eine Hand auf Ihr Herz oder sonst eine Körperstelle, wo es sich wohl anfühlt und nehmen Sie diese Berührung wahr, den Druck und die Wärme Ihrer Hand und stellen Sie sich dabei vor, dass Ihre Hand eine ganz freundliche Hand ist, die Ihnen wohlgesonnen ist. Vielleicht passt auch ein Satz wie: «Möge ich mich selbst so akzeptieren wie ich bin.» «Möge ich freundlich zu mir sein.»



# IBP Toolsammlung

## Innere Ruhe und Entspannung

Wir gehen in jedem Augenblick körperlich in Resonanz mit dem Aussen und mit unseren Gegenübern, was in subtilen energetischen Veränderungen resultiert. Nicht selten verspannt sich dabei unser Körper oder unser Geist wird unruhig. Dies wiederum beeinträchtigt den freien Energiefluss.

Die folgende Übung aktiviert über langsame Bewegungen des Nackens den Vagusnerv, der für tiefe Entspannung verantwortlich ist. Die Herz- und Atemfrequenz verlangsamen sich, die Denkprozesse beruhigen sich. Daraus resultieren eine Entspannung im Nacken-Schulterbereich und Klarheit in der Wahrnehmung.

Nehmen Sie sich für die Übung gut zehn Minuten Zeit.

- 1** Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein und richten Sie den Rücken gerade auf, entspannen Sie die Schultern. Schliessen Sie die Augen. Beobachten Sie ein paar Atemzüge lang, wie und wohin Ihr Atem gerade fließt.



- 2** Drehen Sie jetzt ganz langsam Ihren Kopf nach links – so langsam wie Sie können, im Zeitlupen-Tempo. Das darf ruhig eine Minute oder länger dauern. Wenn Sie ganz links angekommen sind, verweilen Sie drei bis fünf Atemzüge dort. Und dann drehen Sie den Kopf genauso langsam zurück zur Mitte.

- 3** Von hier aus geht es in derselben Langsamkeit zur rechten Seite. Drehen Sie den Kopf nach rechts, verweilen Sie dort und kehren Sie ebenso langsam zurück zur Mitte.



- 4** Nun heben Sie das Kinn langsam Richtung Decke. Wiederum erfolgt die Bewegung in absoluter Langsamkeit. Bis das Gesicht schräg nach oben zur Decke zeigt (nicht den Kopf in den Nacken fallen lassen). Verweilen Sie drei bis fünf Atemzüge und dann senken Sie den Kopf genauso langsam zurück zur Mitte.

- 5** Jetzt senken Sie das Kinn Richtung Brust, verweilen dort und kehren zurück zur Mitte. Wiederum ganz ganz langsam.



- 6** Zum Schluss nehmen Sie sich einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren.

Die Kraft dieser Übung liegt in Ihrer Langsamkeit. Zu Beginn mag es sein, dass Sie ungeduldig sind oder ins Denken verfallen. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf Ihren Atem und erlauben Sie sich die Langsamkeit. Die Übung kann auf 20, 30 oder mehr Minuten ausgedehnt werden – lassen Sie sich überraschen.

Ich selber wurde zu dieser Form der Übungspraxis von Brahma Mudra in Indien von meinem Pranayama-Lehrer Sunil Sharma inspiriert und habe dadurch tiefe Ruhe und Entspannung erfahren dürfen.

### Manou Maier

IBP Coach und Lehrbeauftragte,  
in eigener Praxis in Winterthur tätig.

## IBP Toolsammlung

# «Gesehen und gehört werden» schenken

Tief Innen in uns haben wir alle das Bedürfnis, in Kontakt zu gehen und in diesem Kontakt gesehen und gehört zu werden. Findet das statt, so löst das ein Verbundenheitsgefühl aus, das uns Sicherheit, Wohlbefinden und ein tiefes Gefühl von Verstandensein vermittelt.

Viele Tools, die wir bis jetzt in den Ausgaben des IBP Magazins vorgestellt haben, zielen auf die Verbindung mit sich selbst ab, was auch tatsächlich eine hervorragende Voraussetzung dafür ist, sich mit anderen zu verbinden und sich selbst gesehen und gehört zu fühlen.

Die folgende Übung legt den Fokus auf das Aussen. Statt dass wir selber versuchen, gesehen und gehört zu werden, streben wir an, unser Gegenüber zu sehen und zu hören. Wir legen für einen bestimmten Zeitraum unsere eigenen Bedürfnisse zur Seite und stellen uns ganz in Dienst des Gegenübers.

Die Übung ist hilfreich, die eigene Fähigkeit zu stärken, mit anderen Menschen und Dingen in Verbindung zu gehen und ein Verbundenheitsgefühl zu kreieren. Und sie ist echte Friedensarbeit.

Für diese Übung brauchen Sie ein Gegenüber. Das kann ein Mensch oder ein Tier sein. Es kann jemand Nahes oder jemand Fremdes sein. Es kann eine kurze oder längere Begegnung sein. Das spielt alles keine Rolle. Was eine Rolle spielt ist, dass Sie sich innerlich für diese Übung entscheiden und eine klare Absicht in sich tragen, für einen bestimmten Zeitraum Ihr Gegenüber wirklich zu sehen und zu hören und Ihr eigenes Bedürfnis, gesehen und gehört zu werden, beiseitelegen.

Je öfter Sie diese Übung praktizieren, desto verbundener und verstandener werden Sie sich selber fühlen.

**1** Nehmen Sie eine innere Haltung ein, die von Neugierde, Unwissenheit und Wohlwollen geprägt ist. Nehmen Sie Ihr Gegenüber wahr, als würden Sie es das erste Mal sehen. Ganz offen und interessiert. Versuchen Sie all Ihr Wissen und alle Urteile über Ihr Gegenüber loszulassen und sich selbst ganz leer zu machen. Leer und weit und empfangend.

**2** Vergessen Sie für den Moment dieser Begegnung Ihre eigenen Bedürfnisse und rufen Sie sich ins Bewusstsein, dass Ihr Gegenüber genauso wie jedes andere Lebewesen den tiefen Wunsch in sich trägt, gesehen und gehört zu werden. Verbinden Sie sich in Ihrer Vorstellung mit dem Herzen Ihres Gegenübers.

**3** Falls Sie Ihr Gegenüber kennen, fragen Sie, wie es ihm oder ihr geht. Hören Sie genau hin. Was nehmen Sie wahr? Was resoniert in Ihnen? Gehen Sie nicht ins Verstehen wollen, Analysieren, Bewerten oder Urteilen. Stellen Sie sich einfach vor, Sie seien ein Instrument, das durch die Begegnung mit Ihrem Gegenüber ins Tönen kommt. Welche Klangfarbe hat Ihr Ton?

**4** Lauschen Sie der Klangfarbe des Instrumentes Ihres Gegenübers. Von welcher Stimmung wird das Erzählte getragen? Gehen Sie in Resonanz mit der Klangfarbe Ihres Gegenübers und schenken Sie Ihrem Gegenüber das, wonach es sich gerade am meisten sehnt. Vielleicht ein aufmunterndes Lächeln, ein paar verständnisvolle Worte oder einfach ein Dankeschön.

**5** Nehmen Sie sich nach der Begegnung einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren und Ihre eigene Klangfarbe wahrzunehmen. Falls Sie die Übung mit jemand Bekanntem gemacht haben, fragen Sie den Menschen, was für eine Erfahrung er oder sie gemacht hat.



**Silvia Pfeifer**, IBP Körperpsychotherapeutin und Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig.



## IBP Toolsammlung

# Anregungen für die Stärkung der Zentren Bauch – Herz - Geist

«Your task is not to seek for love. But merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it.»

Rumi

### Grundlegende Übungspraxis

- Selbstkontakt üben. Inneren Dialog praktizieren
- Tägliche Meditation. Jährlich ein oder zwei mehrtägige Retreats
- Yoga als ganzheitliche und grundlegende Übungspraxis für Körper und Geist. Individuelle Übungspraxis begleitet durch eine erfahrene Yogalehrerin
- Qi Gong (z.B. die acht edlen Übungen)
- Gute Atemtechnik lernen (Bauchatmung); regelmässig Atemübungen praktizieren
- Tägliches Training der Achtsamkeit (z.B. mehrmals täglich innehalten, nach innen spüren, das Herz wahrnehmen, Verspannungen loslassen, alles etwas langsamer angehen)
- Praktizieren von achtsamem Selbstmitgefühl
- Unterstützende Übungen: Singen, Mantras, Mudras, Düfte, Klänge, Musik, Tanz. Weisheitstexte, Geschichten und Märchen

### Persönliches und spirituelles Wachstum

- Stärkung des Kontaktes zum Selbst
- Selbstkenntnis fördern durch biographische Arbeit, aufarbeiten alter Verletzungen, Arbeit am Ego
- Herzensbildung (z.B. durch Mettameditation)
- Sich im Loslassen üben
- Begleitung durch Lehrer, Coach, Therapeut\*in

### Allgemeine Lebensführung

- Draussen sein in der Natur: Wald, Wasser, Berge. Sich mit den vier Elementen verbinden
- Balanciert und gesund leben (Bewegung, Ernährung)
- Eigenraum: Zeit für sich haben
- Periodische Auszeiten nehmen
- Immer wieder innerlich aufräumen
- Suffizienz: die Kunst des rechten Masses
- Menschen haben, wo man sein Herz ausschütten kann
- Weitwandern, Fastenwandern
- Kostbare Plätze, Kraftorte aufsuchen – immer wieder
- In Beziehungen und stabile Zonen investieren
- Seinem Herzen, den eigenen Wünschen und Sehnsüchten folgen

### Spezifische Übungspraxis für die einzelnen Zentren und die vertikale Ausrichtung

- Erdungs- und Zentrierungsübungen
- Bauchmeditation: Während der Meditation beide Hände aufs Bauchzentrum legen
- Herzmeditation: Während der Meditation eine Hand aufs Herzzentrum legen
- Herz- und Bauchzentrum verbinden: Je eine Hand auf das Herz und das Bauchzentrum legen und die Verbindung wahrnehmen
- Mettameditation, Herzenspraxis
- Übungen zur vertikalen Zentrierung (z.B. Mediation der 'Vier Himmelsrichtungen', keltisches Kreuz, Chakra-Breathing)
- Unterstützende Übungen (z.B. Kundalini-Meditation, Chakrenaussgleich)
- Klangschalen für Becken und Herzraum
- Erlernen mentaler Techniken zur Geisteskontrolle und von Methoden der Selbstdistanzierung

Es ist wichtig diese Übungen nicht nur rein technisch zu üben. Wenn die Übungen mit Bewusstsein ausgeführt werden und ihre Wirkung im Alltag erfahren wird, entfalten sie ihre Kraft und ermöglichen ein Wachstum aus dem Innen heraus.

### Stefan Marti

IBP Lehrbeauftragter, Coach und Organisationsberater bso