



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Claus Derra
Michael E. Harrer

Achtsam bewegen und entspannen

In kleinen Schritten zu mehr Wohlbefinden
und Gesundheit

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien sowie die Audio- und Video-Dateien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt.
Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein:
OM98897

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für

Text und Data Mining i.S.v. § 44 b UrhG vorbehalten.

Cover: Bettina Hermann

unter Verwendung einer Abbildung von © iStock/Daniel Revilla

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-98897-0

E-Book ISBN 978-3-608-12497-2

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20722-4

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

Inhalt

Vorwort	10
1 Der Einstieg: »Ins Handeln kommen«	16
1.1 Gedanken zum Einstieg.....	17
1.2 Wie gehen Sie vor	22
1.3 Die sieben Basisübungen	24
1.3.1 Aktivierendes Atmen	24
1.3.2 Beruhigendes Atmen	26
1.3.3 Das Händereiben	28
1.3.4 Der Aktivierungspunkt (D4).....	30
1.3.5 Das Dynamische Fingeryoga	32
1.3.6 Die Selbstumarmung	34
1.3.7 Der Schrankenwärter	36
1.4 Schrittweises Einbauen der Übungen in den Fluss des Alltags	38
1.5 Was die Übungen bewirken	40
1.6 Warum sind Regelmäßigkeit und Wiederholung so wichtig?	44

1.7	Rückschau auf die Wochen zur Wochenbilanz	47
1.7.1	Rückschau nach der ersten Woche	49
1.7.2	Die passende persönliche Dosis: Fallbeispiel Beate S. und Felix M.	51
1.7.3	Rückschau nach der zweiten Woche.....	54
1.7.4	Rückschau nach der dritten Woche.....	56
1.8	Was bedeutet für Sie ein guter Tag?	58
2	Neue Möglichkeiten kennenlernen:	
	Das Drei-Säulen-Modell in der Praxis	61
2.1	Innehalten	63
2.2	Übungen zu den drei Zugängen	67
2.2.1	Grundsätzliches zu den folgenden Übungen	67
2.2.2	Freundliche Begrüßung	69
2.2.3	Wärme spüren und mit Worten benennen.....	73
2.2.4	Ort der Ruhe	77
2.3	Eine Wahl treffen.....	80
2.4	Das wichtigste Mittel:	
	Die Lenkung der Aufmerksamkeit	82
2.4.1	Fokus Außenwelt	83
2.4.2	Fokus Innenwelt	84
2.4.3	Fokus Ruhe	84
2.4.4	Fokus Wandel	85
2.4.5	Fokus Positives und Heilsames.....	86

2.5	Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung	87
2.5.1	Die fünf Sinne	87
2.5.2	Körperwahrnehmung.....	91
2.5.3	Geteilte Aufmerksamkeit	108
2.5.4	Freundlichkeit und Wohlwollen	114
2.6	Was sonst noch zu unserer Innenwelt gehört	117
2.7	Was Sie darüber hinaus noch beachten sollten	118
2.8	Was Sie bisher erreicht haben.....	120
3	Das Warum und Wozu	121
3.1	Achtsamkeit	124
3.2	Das Pendelprinzip der Aufmerksamkeit	135
3.2.1	Übung: Der Grübelwischer.....	140
3.3	Der Arbeitsspeicher – Die sieben Bälle	143
3.4	Das Prinzip des Predictive Coding.....	146
3.5	Innehalten, Wahrnehmen und Erinnern – der innere Beobachter.....	150
3.6	Vom Wohlbefinden: Die Grundbedürfnisse der Menschen	157
3.6.1	Bindung, Autonomie, Kompetenz, Orientierung; Sicherheit und Selbstwert.....	159
3.6.2	Bedürfnisse im Laufe des Lebens	160
3.6.3	Gefühle signalisieren Bedürfnisse	162
3.6.4	Schritte zur Erfüllung von Bedürfnissen	163

3.7	Balance zwischen den Polen	165
3.8	Täglich Gesundheit fördern	176
3.8.1	Salutogenese	177
3.8.2	Gesundheitsförderung – Was sagt die Wissenschaft?	180
3.8.3	Wie kann Veränderung gelingen?	185
3.9	Resilienz: Bambus- und Lotosprinzip	189
3.10	Ganzes und Teil sein: Das Prinzip der Holons	194
3.11	Resonanz, Verbundenheit und Selbstmitgefühl	199
4	Üben wird zur Gewohnheit:	
	Eine systematische Annäherung in zehn Schritten	204
4.1	Schritt 1: Intention	206
4.2	Schritt 2: Innehalten	207
4.3	Schritt 3: Wahrnehmen, bemerken	208
4.4	Schritt 4: Erinnern	209
4.5	Schritt 5: Automatisieren durch Wiederholen	210
4.6	Schritt 6: Bemerken der Auswirkungen	211
4.7	Schritt 7: Flexibles Nutzen erwünschter Auswirkungen	212
4.8	Schritt 8: Polaritäten wahrnehmen und Balance finden	213

4.9	Schritt 9: Anwendungsbereiche erweitern	215
4.10	Schritt 10: Resonanz in Beziehungen.....	216
4.11	Die Auswirkung: Ein bewussterer Lebensstil	218
5	Wie es weitergehen kann	220
5.1	Umgang mit »Rückfällen«.....	221
5.2	Bedeutung von Umgebungsfaktoren	223
5.3	Bewusste Ernährung.....	225
5.4	Moderate und kluge Mediennutzung.....	229
5.5	Erholsamer Schlaf.....	233
5.6	Wenn Sie hier angekommen sind	236
	Quellen	238

Anhang

Weiterführende Literatur der Autoren.....	242
Verzeichnis der Übungen.....	244
Verzeichnis der Textdateien zum Download	246
Verzeichnis der Abbildungen	246
Autoren	248
Dank.....	250

Vorwort

Fünfzehn Mal einen tiefen Atemzug nehmen,
wäre ein guter Einstieg in dieses Buch.

Die meisten Menschen klagen heute über belastenden Stress. In der Tat haben sich in unserer heutigen Lebenswelt die Belastungsfaktoren stark verändert. Die immer vielfältigeren Anforderungen führen bei vielen Menschen zu einer Daueranspannung, die irgendwann nicht mehr die Leistung erhöht und guttut, sondern das Wohlbefinden stört und krank macht. Spätestens dann, wenn wir nicht mehr umschalten können und immer öfter aus dem Gleichgewicht geraten, ist es höchste Zeit, innezuhalten und wahrzunehmen, wie es uns geht und was wir brauchen. Oft braucht es gar nicht so viel, um uns Gutes zu tun. Denn wir wissen eigentlich ganz genau, dass einfache Gewohnheiten große Wirkungen haben. Das gilt in alle Richtungen.

Warum sorgen wir so wenig für Ausgleich?

Das Besondere an diesem Übungsbuch besteht darin, dass es nicht nur zu einfachen und später auch komplexeren Übungen anleitet, sondern auch deren Hintergründe auf dem aktuellen Wissensstand erklärt. Leser:innen werden in einfacher und plausibler Form in das Warum und Wozu der Übungen eingeführt.

Daraus ergeben sich unterschiedliche *Zielgruppen* von Personen, die von diesem Buch profitieren können:

- Menschen, denen schon alles Mögliche angeboten wurde, die vielleicht sogar bereit waren, etwas zu tun, denen es aber nicht gelungen ist, etwas Gesundheitsförderndes regelmäßig in ihren Alltag zu integrieren.
- Personen, die bereits etwas begonnen haben, denen es aber nicht möglich war, länger dabeizubleiben.
- Personen, die bereits Erfahrungen mit Übungen haben, aber ihr Repertoire vertiefen und erweitern möchten.
- Menschen, die die Hintergründe und Wirkprinzipien von Übungen besser verstehen wollen, um für sich und bestimmte Situationen und Zustände die jeweils passendsten Übungen auswählen zu können.
- Menschen mit professionellem Hintergrund, die andere Menschen zu Übungen anleiten wollen und dafür eine Vielfalt von einfachen bis hin zu komplexen Anleitungen und deren Hintergründe nachlesen wollen. Dies betrifft sowohl Psycholog:innen

und Psychotherapeut:innen, die Entspannungsübungen durchführen, als auch Achtsamkeitslehrer:innen, die an einfachen Zugängen zu Achtsamkeit und Körperwahrnehmung interessiert sind.

Das *Grundkonzept* unseres Buches besteht darin, zu Übungen einzuladen und damit eine Vielfalt neuer und angenehmer Erfahrungen zu machen. Diese Erfahrungen werden in ein umfassenderes Konzept der Gesundheitsförderung eingeordnet, das wir »im Dreiklang zu innerer Balance« genannt haben. Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung sind die drei Prinzipien, mit deren Hilfe Übungen flexibel und gezielt in unterschiedlichen Lebenssituationen und für unterschiedliche Ziele eingesetzt werden können.

Uns ist wichtig, dass das Konzept *alltagstauglich* ist. Schon die ursprüngliche Form des Autogenen Trainings berücksichtigte auf sehr kluge Weise, dass Menschen am Arbeitsplatz nicht viel Zeit für längere Pausen haben. Die damals übliche Übungszeit von zwei Minuten konnte in viele Arbeitsabläufe integriert werden. Mit der Weiterentwicklung der Methode wurden die Übungen immer länger und waren dadurch im Alltag oft nicht mehr so gut anzuwenden. Die beiden Autoren praktizieren und vermitteln im Gegensatz dazu seit Jahrzehnten besonders auch Kurzformen der Entspannung. Dementsprechend beginnt das Buch mit sehr kurzen Übungen, die in den späteren Kapiteln erweitert und vertieft werden.

Im *ersten Kapitel* geht es darum, ins konkrete, regelmäßige Handeln zu kommen. Dazu schlagen wir vor, eine von sieben ganz kurzen Basisübungen einfach mal probeweise mindestens drei Wochen lang regelmäßig durchzuführen. Die persönlichen Auswirkungen dieses Experiments können Sie direkt wahrnehmen und danach entscheiden, wie Sie weitermachen wollen.

Das *zweite Kapitel* stellt unser »Drei-Säulen-Modell der Entspannung« vor und zeigt, wie man mittels Aufmerksamkeitslenkung die Muskulatur, das vegetative Nervensystem und die mentale Ebene beeinflussen kann. »Innere Helfer« unterstützen bei der Auswahl der jeweils passenden Zugangswege, die Sie in entsprechenden Übungen kennenlernen.

Im *dritten Kapitel* des »Warum und Wozu« machen wir Sie – ausgehend von den Prinzipien der Achtsamkeit – mit den Hintergründen vertraut, wie Übungen wirken. Wir verstehen unter Achtsamkeit, ganz präsent wahrzunehmen und sich dabei zu erinnern, was hilft. Gemeinsam mit Bewegung und Entspannung bildet Achtsamkeit einen Dreiklang, der einen besseren Umgang mit belastendem Stress ermöglicht und das Gewinnen innerer Balance unterstützt. Wir verstehen unser Programm eingebettet in die größeren Zusammenhänge von Gesundheitsförderung, Wohlbefinden und Resilienz.

Es gibt inzwischen viel Wissen darüber, was Menschen zu Veränderungen in ihrem Leben motiviert und wie sie diese planen, umsetzen und beibehalten können. Dazu beschreiben wir im *vierten*

Kapitel zehn Schritte. Indem Üben zur Gewohnheit wird, stellt sich mit der Zeit oft auf erstaunlich mühelose Weise ein bewussterer Lebensstil ein.

Das *fünfte Kapitel* zeigt Möglichkeiten im Umgang mit »Rückfällen« und wie Sie freundlich damit umgehen können, wenn Ihr Übungsprogramm für eine Weile in den Hintergrund geraten ist oder sogar vergessen wurde. Darüber hinaus weisen wir auf Faktoren hin, die – unser Programm ergänzend – für einen gesunden Lebensstil von Bedeutung sind: Umgebungsfaktoren, bewusste Ernährung, moderate und kluge Mediennutzung und erholsamer Schlaf.

Wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, haben Sie verschiedene Möglichkeiten, damit zu arbeiten. Manche Menschen bevorzugen systematische *Herangehensweisen*. Sie lesen das Buch Schritt für Schritt und probieren eine Übung nach der anderen aus. Andere wiederum lesen Bücher quer und nehmen sich einzelne Teile heraus, die sie besonders ansprechen und interessieren. Wir haben dieses Buch so gestaltet, dass beides gut möglich ist. Sie können sich einfach Schritt für Schritt an die Vielfalt der Möglichkeiten herantasten oder aber, wenn Sie gerne einen Überblick haben, sich im vierten Kapitel mit dem Gesamtprogramm vertraut machen. Beim Lesen und Ausprobieren der Übungen wird es Ihre Aufgabe sein, die für Sie ganz persönlich richtige Dosis und das passende Timing zu finden.

Unterstützend stehen auch Audioaufnahmen und Videos von einem Großteil der Übungen zum Download bereit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, positive Erlebnisse und wertvolle Einsichten mit dem Dreiklang von Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung.

Claus Derra und Michael E. Harrer
Berlin und Salzburg im Frühling 2025

Einige Icons werden Ihnen in diesem Buch immer wieder begegnen und Sie durch das Buch begleiten.



Innere Helfer, um zu erinnern, was heilsam ist und hilft



Übung, die wir als »Hanteltraining« für das Gehirn verstehen



Übung steht als Audiodatei zur Verfügung



Übung steht als Videodatei zur Verfügung



Download von Textdateien oder Zusatzmaterial

1 Der Einstieg: »Ins Handeln kommen«

Ausgangspunkt:

- Sie wollen oder müssen etwas in Ihrem Alltag verändern, damit es Ihnen besser geht.
- Sie wollen Ihre Gesundheit und Lebensqualität fördern.
- Sie wollen dazu etwas ausprobieren.
- Sie sind neugierig und gespannt, was sich in drei Wochen mit erstaunlich wenig Aufwand verändern lässt.

Was Sie in diesem Abschnitt erwartet:

- Sie lernen sieben »Basisübungen« kennen, von denen Sie für den Anfang die für Sie passende auswählen werden.
- Diese Übungen lassen sich in maximal 15 Sekunden ausführen. Dadurch ist es leicht möglich, die Übung täglich 5 bis 10 mal durchzuführen und immer wieder in den Alltag einzubauen.
- Sie werden verstehen, wozu die Übungen dienen.
- Sie werden verstehen, warum Regelmäßigkeit und mehrmalige Wiederholungen pro Tag wichtig sind.

1.1 Gedanken zum Einstieg

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, möchten wir einige grundsätzliche Überlegungen mit Ihnen teilen.

Sie haben sicherlich schon viele Ratschläge bekommen und einiges ausprobiert, was Ihnen guttun könnte. Diese Erfahrungen können Sie als Grundlage für die Auswahl der Übungen nutzen.

Vielleicht wissen Sie schon, ob Ihnen eher Bewegung oder körperliche Ruhe leichter fällt oder vielleicht das eine *nach* dem anderen. Oft ist es hilfreich, zwischen Aktivität und Entspannung zu *pendeln*, um gut umschalten zu können. Diese Möglichkeit des Pendelns ist eine menschliche Grundfähigkeit. Sie ist Ausdruck von Gesundheit und fördert zugleich Gesundheit. Anspannung und Entspannung, Aktivität und Beruhigung finden auf drei Ebenen statt: Wir spannen die *Muskeln* an, anschließend lassen wir los, um sie wieder zu entspannen. Das *vegetative Nervensystem* dient dazu, den Körper auf Aktivität vorzubereiten oder auf Erholung umzuschalten. Das bemerken wir beispielsweise an unserer Atmung und unserem Herzschlag. Auf der *mental*en Ebene bemerken wir, ob die Gedanken galoppieren und mit einem durchgehen, ob beruhigende Bilder entstehen oder es im Kopf ruhig wird. Diese Ebenen haben wir in einem Drei-Säulen-Modell zusammengefasst (Abb. 1).

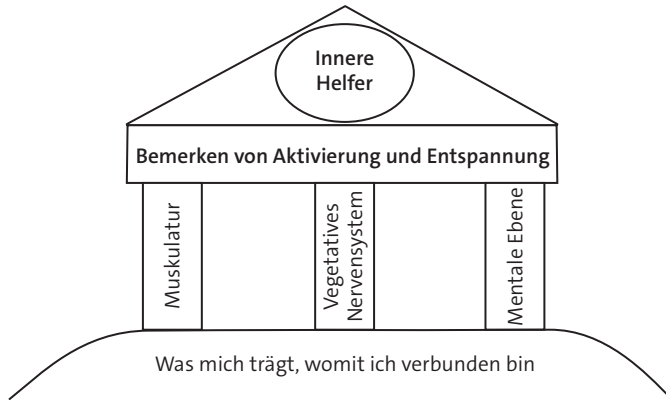


Abb. 1 Drei-Säulen-Modell mit »Inneren Helfern«



Die drei Säulen stehen für die drei verschiedenen Möglichkeiten, das Pendeln zwischen Aktivierung und Entspannung zu gestalten. Indem die Säulen ein *Dach* tragen, entsteht der Raum, in dem sich unser Leben abspielt. Das Dach beherbergt in unserem Modell in seinem Querbalken das »Bemerken«, in dem Fall von Aktivierung und Entspannung. Im Dreieck finden sich die »inneren Helfer«. Als Icon für das Bemerkende werden wir später den »inneren Beobachter« (s. Kap. 3.5) einführen. Seine Funktion ist die Basis für alles Weitere. Denn erst durch bewusstes Wahrnehmen und Bemerkende bekommen körperliche Veränderungen, Gefühle und Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, ihre Bedeutung. Wenn ich sie entweder als