

Sabine Seyffert

# Entspannung für gestreßte Mütter

Neue Kraft schöpfen  
Phantasieeisen, Ruheübungen,  
Autogenes Training

Herder  
Freiburg • Basel • Wien

# Inhalt

<b>Einführung</b>	9
Eine Kleinigkeit zuvor	11
Der Umgang mit diesem Buch	12
Warum erlernen immer mehr Menschen Entspannungsmethoden	13
Wie wirkt sich Streß auf unseren Körper aus?	16
<b>Grundlagen zu den Entspannungsübungen, Phantasiereisen und dem Autogenen Training</b>	
Der richtige Übungsort zum Entspannen	20
Die Übungshaltungen	22
Das Zurücknehmen nach den Übungseinheiten	23
<b>Vorbereitung auf die Entspannungsübungen und das Autogene Training</b>	
Die Ruhetönung	27
Meine Gedanken - mein Körper	28
Mein heutiger Tag	30
Mein Problem	31
In mir spüre ich eine Quelle	33
Mein Atem fließt	35
Ein kleiner See der Kraft tief in meiner Mitte	35
Noch einige Tips zum Schluß	38
<b>Das Autogene Training</b>	
Neue Wege des Autogenen Trainings	44
Meine Wiese... Eine Phantasiereise als Einführung in das Autogene Training	48

1. Die Schwereübung . . . . .	50
Bildliche Vorstellungshilfen . . . . . »	55
Ein schlafendes Kind . . . . .	55
Im Wasser . . . . .	56
Im Sand . . . . .	56
Die Urlaubskoffer . . . . .	56
So schwer wie ein Stein . . . . .	57
Eine Wanderung in den Bergen . . . . .	57
Noch einige Tips gegen Anfangsschwierigkeiten . . . . .	58
2. Die Wärmeübung . . . . .	59
Bildliche Vorstellungshilfen . . . . .	63
Ein Sonnenbad . . . . .	63
Ein warmes Bad . . . . .	64
Unter der warmen Decke . . . . .	64
Am warmen Ofen . . . . .	65
Eine wärmende Massage . . . . .	65
Ich mach es mir gemütlich . . . . .	66
Noch einige Tips gegen Anfangsschwierigkeiten . . . . .	66
3. Die Atemübung . . . . .	68
Bildliche Vorstellungshilfen . . . . .	70
Im Schaukelstuhl . . . . .	70
Wie ein Baum im Wind . . . . .	71
Ich bin ein Vogel . . . . .	71
Am Meer . . . . .	72
Ein Kornfeld . . . . .	72
Ich lieg in einem Boot . . . . .	73
Noch einige Tips gegen Anfangs Schwierigkeiten . . . . .	73
4. Die Herzübung . . . . .	75
Bildliche Vorstellungshilfen . . . . . )	76
Der pulsierende Baumstamm . . . . .	76
Die Knospe . . . . .	76
Warme Wellen in meinem Körper . . . . .	76
Ein kleiner Vogel in meiner Hand . . . . .	78
Ich halte mein Kind in meinen Armen . . . . .	78
Noch einige Tips gegen Anfangsschwierigkeiten . . . . .	79

5. <i>Die Sonnengeflechtsübung</i> . . . . .	79
Bildliche Vorstellungshilfen . . . . .	82
Eine wärmende Hand . . . . .	82
Viele warme Sonnenstrahlen . . . . .	83
Eine kleine Kerze im Bauch . . . . .	83
Eine Wärmflasche auf meinem Bauch . . . . .	84
Mein Baby liegt auf meinem Bauch . . . . .	84
Noch einige Tips gegen Anfangsschwierigkeiten . . . . .	85
6. <i>Die Stirnkühlübung</i> . . . . .	85
Bildliche Vorstellungshilfen . . . . .	87
Die Reise auf der Wolke . . . . .	88
Auf einer Wiese . . . . .	88
Am Bach . . . . .	88
Im Winter am Meer . . . . .	88
Ein kühles Tuch auf meiner Stirn . . . . .	88
Die Kühle des Stein . . . . .	89
Noch einige Tips gegen Anfangsschwierigkeiten . . . . .	89
<b>Tips und Hinweise zum Üben</b> . . . . .	93
Wann, wie oft und wie lange soll geübt werden? . . . . .	93
In welchem Tempo soll ich die jeweiligen Übungen erlernen? . . . . .	97
Was, wenn Sie während des Übens gestört werden? . . . . .	98
Was, wenn Sie während einer Übung keine Wirkung bemerken? . . . . .	99
Was, wenn Sie sich während des Übens unwohl fühlen? . . . . .	100
Was, wenn Sie sich nach dem Üben schlapp, matt und müde fühlen? . . . . .	101
Was, wenn Ihre Gedanken immer abschweifen? . . . . .	101
Lernen in der Gruppe oder im Alleingang? . . . . .	102
Was kann ich tun, wenn ich Ruhe brauche, aber keine Zeit zum Üben finde? . . . . .	103
<b>Die Wiese des Autogenen Trainings</b> . . . . .	105
Kurze Entspannungsübungen für zwischendurch . . . . .	106
Wohltuende Massage für die Füße . . . . .	106
Heilende Hände . . . . .	108

Recken, Strecken, Gähnen. . . . .	.110
Rücken an Rücken. . . . .	? <b>111</b>
Eine Ab klopf massage.....	112
Schnelle Ohrmassage. . . . .	.113
<b>Unterstützende Wirkung von Aromaölen</b> . . . . .	.115
Dosierung und Anwendungsmöglichkeiten. . . . .	.117
Wie stelle ich ein Massageöl selber her. . . . .	.119
<b>Richtiger Einsatz von meditativer Musik.</b> . . . . .	.123
<b>Weitere Phantasiereisen zum Träumen und Entspannen</b> . . . . .	.125
Ein schöner Tag . . . . .	.125
Eine weise Antwort . . . . .	.126
Meine Insel der Ruhe. . . . .	.128
Am heilenden Bach. . . . .	.129
Ein Flug im Heißluftballon. . . . .	.130
Was wäre, wenn. . . . .	.132
Ein Ausflug an den Strand. . . . .	.133
Helles Licht . . . . .	.135
Der Stein der Kraft. . . . .	.136
<b>Praktische Hilfen, Tips und Anregungen für gestreßte Mütter</b> . . . . .	.139
Der Traum von einer sauberen Wohnung. . . . .	.139
Der Tag einer Mutter - durchgeplant und organisiert . . . . .	.140
Geteiltes Leid ist halbes Leid. . . . .	.143
Weitere Hilfen für gestreßte Mütter. . . . .	.144
Chaos Kinderzimmer. . . . .	.146
Ruhephasen und Entspannung, nicht nur für Mütter! . . . . .	.148
Ständig müde, schlapp und ausgepowert. . . . .	.149
Zeit für sich. . . . .	.150
<b>Lieber erst einmal zu natürlichen Heilmitteln greifen</b> . . . . .	.153
Ein Wort zum Schluß . . . . .	.155
Entspannungskurse und Fortbildungen mit der Autorin . . . . .	.156
Literaturempfehlungen. . . . .	.157
Danksagung. . . . .	.159