



Glückliche Kinder, gelassene Erwachsene

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Selbstwahrnehmung und emotionale Intelligenz
bei Kindern und Jugendlichen fördern



akademie bios® verlag

Widmung

An alle Erwachsenen dieser Welt,
die daran glauben,
dass Kinder unsere Zukunft sind
und sich für eine bessere Welt einsetzen.

An alle Kinder,
die heute unsere Welt bereichern.

An jene Kinder,
die wir selbst gewesen sind
und die wir in unserem Herzen tragen.

Impressum

**Gesamtherstellung,
Layout, Typografie und Umschlaggestaltung**
Mag. (FH) Clemens Mazza

Fotos
© Fotolia.de; siehe Abbildungsverzeichnis

Lektorat
Dr. Ernestina S. Mazza

Druck
Print House DB, Dimitar Blagoev Polygraphischer Betrieb

Öko-Papier
Cyclus Offset Recycled 80 g/m²
Zertifikate: FSC® Forest Stewardship Council, EU Ecolabel, Blauer
Engel – weil aus 100% Altpapier, PCF 100% Chlorfrei

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage November 2013, Originalausgabe
© 2013 beim **akademie bios® verlag** GesbR. Graz, Österreich
Dr. Ernestina Sabrina Mazza und Mag. (FH) Clemens Mazza

Schriften unter Apache License Version 2.0 (<https://www.apache.org/licenses/>): *Montez*
Schriften unter GNU General Public License 3 (<https://www.gnu.org/licenses/>): Colaborate
(Regular, **Medium**, **Bold**)

Schriften unter Exljbris Font License: Fontin Sans (**Bold**, SMALL CAPS)

ISBN 978-3-902907-03-5

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Glückliche Kinder, gelassene Erwachsene

**Selbstwahrnehmung und emotionale Intelligenz
bei Kindern und Jugendlichen fördern**



akademie bios® verlag

Besuchen Sie uns im Internet:

www.akademiebios-verlag.at



akademie bios®

Der Verlag mit

Hinweis des Verlages

Alle Übungen und Empfehlungen in diesem Buch sind ausschließlich bei Kindern oder Jugendlichen anzuwenden, die unter keiner psychischen Belastung leiden, keine Verhaltensauffälligkeit, Aggressivität, Angstreaktionen, keine besondere Angespanntheit oder jegliche Beschwerden aufweisen. Im Zweifelsfall sollte die Anwendung jeder Übung und jeder Empfehlung in Absprache mit den Eltern, mit dem/der PädagogIn und/oder mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin, PsychotherapeutIn, PsychologIn durchgeführt werden. Die Anwendung der Techniken dieses Buches setzt entwicklungspsychologische und pädagogische Kenntnisse voraus.

Dieses Buch stellt insbesondere keinen Ersatz für eine ärztliche, psychologische, psychotherapeutische oder physiotherapeutische Behandlung dar. Die Übungsserien, die in diesem Buch vorgestellt werden, haben keinen therapeutischen Anspruch und stellen somit auch keinen Ersatz für eine Therapie dar. Wenn sich Beschwerden oder Reaktionen zeigen, müssen Sie unter Umständen kompetente ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

verlag



Herz und Weitblick

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen und Übungen wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin gegeben werden. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin oder TherapeutIn.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu § 57 UrhG.: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt, umgeschrieben und ins Internet eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Danke für Ihr Verständnis!

Inhaltsübersicht

| | |
|---|------------|
| Impressum | 2 |
| Hinweis des Verlages | 5 |
| Kinder sind ein Wunder | 17 |
| Leitfaden zum Buch | 21 |
| Kapitel 1 – Wertschätzung, Empathie, Gelassenheit: | |
| Schlüssel zur Liebe | 27 |
| Kapitel 2 – Die Kunst der Gelassenheit | 43 |
| Kapitel 3 – Training für die Entfaltung der Selbstwahrnehmung | |
| und der emotionalen Intelligenz | 67 |
| Kapitel 4 – Selbstwahrnehmung, Kreativität und emotionale | |
| Intelligenz trainieren | 83 |
| Kapitel 5 – Gestaltung und Techniken von Trainingseinheiten | 125 |
| Kapitel 6 – Praxisteil | 169 |
| Wenn ein Kind | 301 |
| Quellenverzeichnis | 303 |
| Literaturverzeichnis | 309 |
| Über die Autorin | 315 |
| Dr. Ernestina Sabrina Mazza | 315 |
| Behandlungsmethoden – von Dr. Ernestina S. Mazza | 321 |
| Bücher aus dem akademie bios® verlag | 325 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Impressum | 2 |
| Hinweis des Verlages | 5 |
| | |
| Kinder sind ein Wunder | 17 |
| Leitfaden zum Buch | 21 |
| | |
| Kapitel 1 – Wertschätzung, Empathie, Gelassenheit: | |
| Schlüssel zur Liebe | 27 |
| 1.1 Kinder sind unsere Zukunft | 27 |
| 1.2 Kinder heute: Jugend im Stress | 28 |
| 1.3 Die Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit | 31 |
| 1.4 Wertschätzung, Gelassenheit, und Empathie: | |
| Schlüssel zu den Kindern | 34 |
| 1.5 Ein spielerischer, humorvoller Zugang zur Empathie | 37 |
| | |
| Kapitel 2 – Die Kunst der Gelassenheit | 43 |
| 2.1 Gelassenheit mit Kindern | 45 |
| 2.2 Stolpersteine auf dem Weg zur Gelassenheit | 49 |
| 2.3 Gelassenheitstraining in sechs Wochen | 50 |
| 1. Woche: Sich als Schöpfer des Lebens fühlen | 51 |
| 2. Woche: Sich positiv auf den Tag einstimmen | 52 |
| 3. Woche: Gelassenheitsübung | 53 |
| 4. Woche: Sich entspannen | 54 |
| 5. Woche: Selbsterkenntnis und Stille | 56 |
| 6. Woche: Entspannungstraining | 58 |

| | |
|--|-----------|
| Kapitel 3 – Training für die Entfaltung der Selbstwahrnehmung und der emotionalen Intelligenz | 67 |
| 3.1 Warum sollten Kinder ihre emotionale Intelligenz und ihre Selbstwahrnehmung entfalten? | 68 |
| 3.2 Die Wirkung von Übungsprogrammen bei Kindern und Jugendlichen | 70 |
| 3.2 Der Begriff „emotionale Intelligenz“ | 72 |
| 3.4 Der Aufbau des Trainings | 77 |
| | |
| Kapitel 4 – Selbstwahrnehmung, Kreativität und emotionale Intelligenz trainieren | 83 |
| 4.1 Atem- und Entspannungstraining | 85 |
| 4.1.1. Atem ist Leben | 86 |
| 4.2. Entspannungstraining | 88 |
| 4.2.1 Rhythmische Abwechslung von Anspannung und Entspannung | 89 |
| 4.2.2 Progressive Muskelentspannung | 89 |
| 4.2.3 Kognitive Entspannung | 91 |
| 4.2.4 Imaginative Entspannungsverfahren | 91 |
| 4.3 Selbstwahrnehmungstraining | 92 |
| 4.3.1 Selbstwahrnehmung: ein körpergebundener Prozess | 92 |
| 4.3.2 Körper- und Selbstwahrnehmung | 94 |
| 4.3.3 Gutes Körperbewusstsein als Kompass fürs Leben | 95 |
| 4.3.4 Die Selbstwahrnehmung geprägt von der Anpassung ... | 96 |
| 4.4 Emotionales Selbstmanagement | 98 |
| 4.4.1 Die emotionale Entwicklung | 99 |
| 4.4.2. Emotionen und Gefühle | 103 |
| 4.5 Kreativitätstraining | 105 |
| 4.5.1 Kreativität und Kinder | 106 |
| 4.5.2 Die Haltung, die die Kreativität unterstützt | 107 |
| 4.6 Empathie- und Kommunikationstraining | 109 |
| 4.6.1 Die Entfaltung der Empathie | 110 |
| 4.6.2 Die Entwicklung der Empathie | 112 |

| | |
|---|-----|
| 4.6.3 Empathie und Sprache | 113 |
| 4.6.4 Kinder fassen alles buchstäblich auf | 114 |
| 4.6.5 Kinder übernehmen oft vorhandenes Gedankengut | 115 |
| 4.6.6 Jedes Kind ist anders | 117 |
| 4.6.7 Die empathische Kommunikation | 118 |

Kapitel 5 – Gestaltung und Techniken von Trainingseinheiten 125

| | |
|--|-----|
| 5.1 Anmerkungen zu den Übungen für Kinder von vier bis sieben Jahre | 126 |
| 5.2 Anmerkungen zu den Übungen für Kinder von acht bis zwölf Jahre | 127 |
| 5.3 Anmerkungen zu den Übungen für Jugendliche von 13 bis 19 Jahre | 129 |
| 5.4 Innere Haltung des/der TrainerIn | 131 |
| 5.5 Die Eigenschaften eines Trainers | 133 |
| 5.6 Die Bedeutung der Beziehung zwischen TrainerIn u. Kind | 134 |
| 5.7 Worauf sollte der Trainer beim Üben achten? | 136 |
| 5.8 Ideale Bedingungen für die Durchführung der Übungen | 138 |
| 5.9 Struktur einer Übungseinheit | 139 |
| 5.10 Techniken und Methoden | 144 |
| 5.10.1 Selbstwahrnehmung durch kreative Bewegung und Tanz | 144 |
| 5.10.2 Meditation | 145 |
| 5.10.3 Fantasiereisen | 147 |

Kapitel 6 – Praxisteil 169

| | |
|---|-----|
| 6.1 Atemtraining | 169 |
| Nr. 1 – Atemübung: Von der Sonne umarmt | 170 |
| Nr. 2 – Atemübung: Mit dem Teddybär atmen | 173 |
| Nr. 3 – Atemübung: Entfaltung der Selbstwahrnehmung | 175 |
| Nr. 4 – Atemübung: Die Kraft der Atmung spüren | 177 |
| Nr. 5 – Atemübung: Die Sinneswahrnehmung schärfen | 180 |
| Nr. 6 – Selbstwahrnehmungsübung: Der inneren Stille begegnen | 183 |

| | |
|--|------------|
| 6.6 Empathie- und Kommunikationstraining | 257 |
| Nr. 31 – Empathieübung: Die Gefühle der anderen verstehen .. | 257 |
| Nr. 32 – Empathieübung: Das Herz öffnen | 260 |
| Nr. 33 – Empathieübung: „Der hilfreiche Baum“ | 262 |
| Nr. 34 – Übung: Sich selbst und die eigene Gefühlslage einschätzen lernen | 268 |
| Nr. 35 – Empathieübung: Bedürfnisse spüren und mitteilen ... | 271 |
| Nr. 36 – Empathieübung: Einfühlungsvermögen entfalten | 276 |
| Nr. 37 – Kommunikationsübung: Der Wind bläst die Angst weg | 280 |
| Nr. 38 – Kommunikationsübung: Ich hab dich so lieb | 284 |
| Nr. 39 – Kommunikationsübung: Über sich berichten | 286 |
| Nr. 40 – Kommunikationsübung: Bewusst zuhören | 289 |
| Nr. 41 – Kommunikationsübung: Die eigene Stimme spüren .. | 291 |
| Nr. 42 – Kommunikationstraining: Pläne und Träume für die Zukunft | 294 |
| Wenn ein Kind | 301 |
| Quellenverzeichnis | 303 |
| Literaturverzeichnis | 309 |
| Über die Autorin | 315 |
| Dr. Ernestina Sabrina Mazza | 315 |
| Behandlungsmethoden – von Dr. Ernestina S. Mazza | 321 |
| Bücher aus dem akademie bios® verlag | 325 |

Kinder sind ein Wunder

„Wann wird man unsere Kinder in der Schule lehren, was sie selbst sind?

Jedem dieser Kinder sollte man sagen: Weißt du, was du bist?

Du bist ein Wunder! Du bist einmalig!

Auf der ganzen Welt gibt es kein zweites Kind, das genauso ist wie du. Und Millionen von Jahren sind vergangen, ohne dass es je ein Kind gegeben hätte wie dich.

Schau deinen Körper an, welch ein Wunder!

Deine Beine, deine Arme, deine geschickten Finger, deinen Gang.

Aus dir kann ein Shakespeare werden, ein Michelangelo, ein Beethoven.

Es gibt nichts, was du nicht werden könntest.

Jawohl, du bist ein Wunder.

Und wenn du erwachsen sein wirst,

kannst du dann einem anderen wehtun,

der, wie du selbst, auch ein Wunder ist?

Du musst daran arbeiten - wir alle müssen daran arbeiten,

die Welt für unsere Kinder lebenswert zu machen.“¹

Diese berührenden Worte des katalanischen Cellisten und 1958 für den Friedensnobelpreis nominierten Pablo Casals beschreiben die tiefe Sehnsucht vieler erwachsener Menschen, die Entwicklung von Kindern zu unterstützen, damit aus ihnen selbstbewusste, kreative, optimistische Erwachsene werden, die nie vergessen, dass das Leben ein Wunder sein kann.

Diese Sehnsucht wurde auch zu meiner, als ich mit 16 Jahren Kampfkunsttrainings für Kinder anbot und später 19-jährig, als Lehrerin und Erzieherin zu arbeiten begann.

In meiner Arbeit mit Kindern berührten mich immer ihre Augen am meisten. Kinder bewahren einen offenen, eigenen und neugierigen Ausdruck in den Augen. Die kleinen Erdenbürger sind doch selbst reinsten Ausdruck des Lebens und der Lebendigkeit. Sie strahlen Offenheit, Neugier und Mut aus. Tausende Blicke, denen ich im Laufe meines Lebens begegnen durfte, bewahre ich als kostbaren Schatz in meinen Erinnerungen. Damals, als Erzieherin, Lehrerin und auch Verantwortliche für Projekte für Menschenrechte für Amnesty International in Schulen, stellte sich mir immer wieder die Frage, warum wir im Erwachsenenalter – manche bereits im Jugendalter – diesen Mut zum offenen, mutigen Selbstaussdruck größtenteils verlieren.

Die Suche nach Antworten beschäftigte mich im Laufe der Jahre immer stärker. Als ich schließlich als Lehrerin in der Unterstufe eines Gymnasiums zu arbeiten begann, wurde mir eindeutig vor Augen geführt, dass Kinder, die in ihrem familiären Umfeld Vertrauen und Ermutigung erfahren durften, selbstbewusster waren als andere, die oft mit Leistungsdruck und restriktiven Rahmenbedingungen konfrontiert wurden.

Kinder, die ihre Kreativität bewahrten, waren intuitiver, offener und entspannter, sie konnten sich Neues einfallen lassen, um Aufgabenstellungen, Probleme und Konflikte mit anderen Schülern zu lösen.

In den folgenden Jahren beschäftigte ich mich vermehrt mit folgenden Fragen:

Was kann man tun, um Kinder auf diesem Weg zu unterstützen?

Was können wir tun, um ihnen zu ermöglichen, Mut zu sich und den Glauben an sich selbst – während des Prozesses des Heranwachsens und Erwachsenseins – zu bewahren?

Speziell in meiner Arbeit als Körpertherapeutin fiel mir auf, dass Kinder oft sehr starke Verspannungen und Stress auf körperlicher Ebene zeigen.

Im Rahmen der Körperarbeit fing ich an, den Kindern Entspannungsgeschichten zu erzählen und mit den Jugendlichen Fantasiereisen durchzuführen. Ich suchte nach kreativen Lösungen, um Entspannung, Offenheit und eine freudvolle Stimmung im Austausch mit jungen Menschen zu bewirken.

Da ich mich nun immer intensiver mit dieser Frage befasste, begann ich mich auf kreative Art und Weise mit den Bedürfnissen der Kinder auseinanderzusetzen, die sich vorsichtig und unsicher zeigten. Ich setzte mich mit Kindermentaltraining, Entfaltung der emotionalen Intelligenz, Entwicklungspsychologie – im Rahmen des Psychologiestudiums – und mit Motopädagogik auseinander und suchte unterschiedliche Ansätze, die mir helfen konnten, Kinder in ihrer Entfaltung und vor allem im Ausdruck ihrer Lebensfreude und Leichtigkeit zu unterstützen.

Durch die Beschäftigung mit emotionaler Intelligenz und ihrer Wirkung auf Kinder entwickelte ich eigene Übungen, Programme, Fantasiereisen und Meditationen. Fasziniert von den unendlichen Möglichkeiten, die die Verbindung aus den unterschiedlichen Bereichen offenbarte, begann ich ab Frühling 2003, meine Erfahrungen und kreativen Lösungen zu sammeln und zu protokollieren.

Am meisten Freude bereitete mir bei der empirischen Arbeit das Weitergeben der von mir entwickelten Übungen an die Eltern der Kinder. Oft kamen Eltern zu mir und erzählten, sie würden sich gerne mehr mit ihrem Kind beschäftigen, seien aber nach einem belastenden und hektischen Tag im Job und durch persönliche Sorgen kaum dazu in der Lage. Sie wünschten sich Möglichkeiten, sich gemeinsam mit ihren Kindern zu freuen und mit ihnen spielerisch mit kreativen Lösungen zu experimentieren. Ich stellte den Eltern und Kollegen viele Übungen zur Verfügung, die sie begeisterten. Ihre positive Rückmeldungen motivierten mich dazu, die Erfahrungen der letzten zehn Jahre in einem Buch zu ordnen und weiterzugeben.

Das ist, liebe LeserInnen, die Geschichte der Entwicklung dieses Buches. Ich bedanke mich bei Ihnen für die Zeit, die Sie dem Lesen dieses Buches widmen.

Ich hoffe, dass die Anregungen und Übungen Sie unterstützen können, die Zeit mit den Kindern und Jugendlichen, die Sie begleiten, noch mehr zu genießen, sowie kreativer und empathischer gestalten zu können.

Leitfaden zum Buch

Lieber Leser, liebe Leserin,

wie werden Sie wohl dieses Buch lesen?

Ich empfehle Ihnen dieses Buch einmal durchzublättern, sich vom Inhaltsverzeichnis inspirieren zu lassen und Ihre Freude am Üben und Experimentieren zu entfalten.

Die Struktur des Buches ist in einen theoretischen Teil und in einen Praxisteil gegliedert. Im theoretischen Teil finden Sie eine erste Einführung, die die Wichtigkeit der emotionalen Intelligenz und der Entfaltung der Empathie, der Gelassenheit im Umgang mit Kindern unterstreicht.

In **Kapitel 1** werden Wertschätzung, Empathie und Gelassenheit als Möglichkeiten für die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen präsentiert.

In **Kapitel 2** finden Sie ein Gelassenheitstraining für Erwachsene, das sich das Ziel setzt, einen gelassenen Umgang mit Kindern und Jugendliche zu fördern, und Sie in weiterer Folge auch allgemein im Leben unterstützt. Die Übungen zum Gelassenheitstraining lassen sich nicht nur im Rahmen des Wochenprogramms einsetzen, sondern können auch einzeln durchgeführt werden. Lesen Sie dieses Programm durch, und entscheiden Sie, was sich für Sie am stimmigsten anfühlt.

In **Kapitel 3** sehen Sie eine klare Einführung zum Begriff der emotionalen Intelligenz, bevor Sie mit den theoretischen Ansätzen für diese Arbeit vertraut gemacht werden.

Der Aufbau des Trainings wird im Rahmen des **Kapitels 4** beschrieben. Von jedem einzelnen Teil des Trainings werden hier auch die theoretischen Ansätze ausführlich beschrieben.

In **Kapitel 5** werden einige der Techniken und wesentliche Bedingungen, die für das Training wichtig sind, geschildert und auch der inneren Haltung des Trainers werden Zeit und Raum gewidmet.

Das **Kapitel 6** ist der Praxisteil des Buches und in mehrere Unterkapitel – von den unterschiedlichsten Übungsformen, vom Entspannungstraining und Atemtraining bis zum Kommunikationstraining – unterteilt. Für den Praxisteil empfehle ich Ihnen jene Übungen, die Sie am meisten ansprechen, als Erstes umzusetzen.

Dieses Buch liefert Eltern, PädagogInnen, KindertherapeutInnen, ErzieherInnen und Menschen, die Kinder und Jugendliche begleiten, praktische Ideen, Werkzeuge und Strategien, um die Selbstwahrnehmung, die Entspannung und die Empathie- und Kommunikationsfähigkeit bei jungen Menschen zu stärken.

Die Übungen aus diesem Buch ermöglichen Kindern und Jugendlichen, im Alter von acht bis zwölf sowie von 13 bis 19 Jahren, Zugang zu ihrer eigenen Gefühlswelt, Kreativität und Authentizität zu finden.

Das Buch setzt sich das Ziel, dem Kind oder Jugendlichen, das oder den Sie begleiten, Folgendes zu ermöglichen:

1. Verbesserte Selbstwahrnehmung
2. Erhöhtes Körperbewusstsein
3. Entfaltung der Entspannungsfähigkeit
4. Steigerung der Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit
5. Konstruktiver Umgang mit emotional belastenden Situationen, um entspannt auf Stressfaktoren reagieren zu können
6. Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gefühle
7. Steigerung der intuitiven u. empathischen Kommunikationsfähigkeit

Um die wichtigen Inhalte zu betonen und verständlicher zu machen, werden einige Zusammenhänge an mehreren Stellen des Buches bewusst wiederholt.

Wertschätzung

Gelassenheit

Empathie

Schlüssel
zur Liebe

Kapitel 1

Wertschätzung, Empathie, Gelassenheit: Schlüssel zur Liebe

1.1 Kinder sind unsere Zukunft

Kinder sind Ausdruck reiner Lebenskraft.

Sie beflügeln das Menschendasein auf Erden.

Sie sind unsere Zukunft und begleiten uns als würdevolle Lehrer auf unserem Lebensweg.

Wir finden in ihren Augen die große Begeisterung für das Leben wieder, die wir im Alltag verloren haben. Kinder sind ein Sinnbild für Lebensfreude und kreatives Chaos. Sie bringen den Alltag der Menschen in ihrem Umfeld durcheinander, weil sie nicht nach strengen Zeiteinteilungen funktionieren, sondern sich von ihrem inneren Lebensrhythmus leiten lassen.

Sie animieren uns dazu, im Hier und Jetzt zu leben, sich vom Augenblick fangen zu lassen und die kleinen, scheinbar unbedeutenden, aber berührenden, alltäglichen Wunder des Lebens wertzuschätzen.

Sie erinnern uns daran, dass wir unser Leben nicht kontrollieren können und seinen wechselhaften Fluss annehmen sollen. Kinder stellen

festgefahrene Meinungen, fixe Vorstellungen und persönliche Paradigmen infrage.

Durch ihre oft unruhige, zappelige, impulsive Art verdeutlichen sie, dass sie nicht gewillt sind, das Leben so zu gestalten, wie wir es uns vorstellen.

1.2 Kinder heute: Jugend im Stress

Die Psychologin Helen Jensen beschreibt in einem Interview mit der Tageszeitung „Die Presse“² ein interessantes Bild der heutigen Kindheit, indem sie aufzeigt, dass Kinder ständig beschäftigt werden. Sie stehen laufend unter Aufsicht – in der Schule und anschließend im Hort. Kinder sind permanent mit Angeboten wie verschiedenen Sportarten, Früh- und Talentförderung u.v.m. beschäftigt. Diese andauernde Betätigung verursacht bei Kindern dasselbe wie das, was Erwachsene im Alltag in unserer Gesellschaft erleben: das Gefühl, nie zur Ruhe kommen zu können, und dass immer etwas los sein muss.

Die ständige Beschäftigung und die Ruhelosigkeit lassen früher oder später das Gefühl der Leere entstehen. Vor allem dann, wenn sich der Mensch in einem Augenblick von Ruhe und Stille befindet, ist er mit diesem Zustand maßlos überfordert. Er weiß damit nichts anzufangen und verliert eine wesentliche Gelegenheit, die Ruhe und Stille bieten – nämlich die Auseinandersetzung mit sich selbst.

Auf die Frage, was Eltern tun können, gibt Helen Jensen folgende Antwort: „Sie können sich Zeit nehmen. Und versuchen, einfach normale Menschen zu sein, nicht perfekt, die im Lauf eines Tages schon einmal dumme Dinge sagen, dafür aber die Verantwortung übernehmen. Wichtig ist es auch, einen Gang zurückzuschalten. Gemeinsam nichts tun, einige Minuten einfach herumliegen.“³

Kinder brauchen Entschleunigung und liebevolle Zuwendung

Kinder brauchen heute primär gemeinsame Zeit, gemeinsame Entspannung und Ruhe, die man teilt, in der jeder für den anderen da ist. In dieser Stimmung können Kinder spüren, dass sie liebevoll wahrgenommen werden. Sie können sich mit sich selbst beschäftigen und ihr eigentliches Naturell sichtbar werden lassen.

Einen wesentlichen Aspekt, den die Psychologin Helen Jensen in den Vordergrund stellt, ist der aktuell verbreitete Umgang der Eltern mit ihren Kindern. Sie versuchen vermehrt, Kindern Schmerz und Enttäuschungen zu ersparen. Durch diese Haltung werden sie dem Leben entfremdet, denn schmerzhaft Erfahrungen sind ein natürlicher Bestandteil der menschlichen Existenz. Es ist wichtig für Kinder, Konflikte kennenzulernen und ihnen wirksame Werkzeuge fürs Leben mitzugeben, damit sie als Erwachsene mit schmerzhaften Erfahrungen zurechtkommen.

Kinder brauchen heute viel mehr Ruhe, Stille und Berührung mit der Natur als äußere Reize und ständige Beschäftigung. In unserer Gesellschaft ist der Wert, etwas Besonderes zu sein oder zu leisten und immer schneller zu agieren, ein Aspekt des Wettbewerbs, der von der Erwachsenenwelt in die der Kinder übertragen wurde. Dieser Wert lässt uns vergessen, dass Kinder vor allem Zuwendung, Geborgenheit, Berührung, Stille und Ruhe brauchen und dass das die beste Vorbereitung auf das Leben ist – unabhängig von der Tatsache, wie viele Fremdsprachen sie bis zum Beginn des Schulalters beherrschen.

Oft haben Kinder und Jugendliche durch verschiedene Aktivitäten wie Sport, das Erlernen eines Musikinstrumentes und Ähnliches eine intensive Woche zu absolvieren. In ihnen schlummert ein natürliches Bedürfnis nach Stabilität und Ruhe, welches aber nicht immer gestillt werden kann. Die Kinder können seltener in sich ruhen, denn es gibt ständig etwas zu tun. Wenn sie einmal keine Aufgaben zu erfüllen

haben, so sind immer noch das Internet mit diversen Spielen oder Chatrooms sowie das Mobiltelefon vorhanden. Durch diese neuen Medien sind neue Bedingungen entstanden.

Die Liebe unterstützt die Aufnahme- und Auffassungsfähigkeit der Kinder

Kinder sind unsere Lehrer und lernen beinahe wie von selbst. Ohne persönliche Zuwendung ist die Aufnahme- und Auffassungsfähigkeit der Kinder allerdings verlangsamt – darin sind sich Neurobiologen, Entwicklungspsychologen und Bildungsforscher einig.

Dass Lern- und Aufnahmefähigkeit der kleinen Kinder durch Liebe begünstigt wird, ist auch die Meinung der Regisseurin Doris Metz.⁴ Ihr Dokumentarfilm *Kleine Eroberer – Wie Babys die Welt entdecken* stellt mit ausdrucksvollen Bildern aus Alltagsbeobachtungen die schnelle Entwicklung kleiner Kinder dar. In dem Film werden verschiedene Kinder in ihren ersten drei bis vier Lebensjahren während wichtiger Stadien der kommunikativen Entwicklung begleitet.

In dieser interessanten Dokumentation versucht die Regisseurin ihre These, dass Lernen durch Liebe entsteht, bewusst zu belegen, und geht dabei auf die wesentliche Rolle der Feinfühligkeit und der Empathie in der Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern ein. Weiters werden auch die verschiedenen Aspekte der Bindung zwischen Mutter und Kind sowie Vater und Kind auf beeindruckende Weise dargestellt.

Man soll das Lebenstempo der Kinder würdigen

Kinder besitzen die Fähigkeit, einfach zu leben – sie greifen nach dem Leben und genießen es. Wesentlich dabei ist, dass ihre Bedürfnisse und vor allem ihr Lebenstempo gewürdigt werden. Kinder sind von Natur aus aufgeschlossen und interaktionsfähig. Diese Eigenschaften werden oft im Laufe der Entwicklung durch erzieherische, familiäre und gesellschaftliche Prägungen manchmal unterstützt, viel öfter aber beeinträchtigt und gehen immer mehr verloren. Empathische Bezie-

hungen zu den Bezugspersonen in ihrem Umfeld helfen Kindern, sich selbstsicher zu entwickeln, und stärken ihre emotionale und soziale Kompetenz.

1.3 Die Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit

Durch die Geburt wird man zur Eigenständigkeit gezwungen – man muss lernen, selbst zu atmen und aktiv Nahrung aufzunehmen. Die erste einschneidende Erfahrung ist das Geborenwerden, also die Trennung vom Mutterkörper.

Wenn sie auf die Welt kommen, sehnen sich Kinder nach jemandem, der ihnen in diesem Augenblick und in weiterer Folge Liebe schenkt. In der Vergangenheit bestand die Auffassung, es sei ausreichend, ein Kind mit Nahrung und Pflege zu versorgen. Das Natürlichste für ein Kind ist es jedoch – wie wir bei vielen traditionellen Gemeinschaften oder Bevölkerungsgruppen, die naturverbunden leben, beobachten können –, einen Großteil der Zeit von den Eltern getragen zu werden, auch dann, wenn diese ihrer Arbeit nachgehen.

Bewusstste Zuwendung füllt den „Liebesspeicher“

Jedes Kind wünscht sich ab dem ersten Augenblick des Lebens Zuwendung und Sicherheit. Diese Liebe äußert sich in den ersten Lebensmonaten und -jahren durch Gefühle und Wahrnehmungen, die sich auf alle Sinne erstrecken. Man entfaltet von Beginn an seine Wahrnehmungsfähigkeit über die Haut und nimmt durch Berührung Zuwendung wahr. Die Haut erlebt bereits im Mutterleib eine konstante, warme Berührung, und in der Folge begreift, fühlt und ertastet das Kind durch das größte Sinnesorgan des Menschen seine Umwelt, Gegenstände und verschiedene Materialien. Es kann die eigenen Grenzen erfahren durch die liebevolle Berührung der Mutter und der Personen in seinem Umfeld.

Umarmungen, Getragenwerden und die Stimmen der Menschen im Umfeld des Kindes sind grundlegende Begleitumstände des Heranwachsens. Durch Streicheleinheiten, bewusste Zuwendung und ausdrücklich gewidmete Zeit gewinnt das Kind Vertrauen und Offenheit. Kinder spüren intuitiv, ob Erwachsene ihre Aufmerksamkeit auf sie richten oder nicht. Sie beruhigen und freuen sich, wenn sie – auch nur für kurze Zeit – ungeteilte Zuneigung bekommen.

Wenn Erwachsene auf junge Menschen liebevoll und wertschätzend eingehen, dann ist ihr „Liebesspeicher“ eine Zeit lang aufgefüllt. Sie ruhen dann in sich und können sich alleine beschäftigen. Für Kinder und Jugendliche ist nicht nur die Quantität unserer Zeit wichtig, sondern auch die Qualität und wie aufmerksam wir ihnen gegenüber sind.

Das Kind spiegelt sein Umfeld

Durch die generationsübergreifende Weitergabe von Überzeugungs-, Verhaltens-, und Glaubensmustern wird das Kind geprägt. Jedes Kind sehnt sich von Anfang an nach Liebe, Zugehörigkeit, Anerkennung, und durch diese Sehnsucht entwickelt es sich oft in jene Richtung, die unbewusst die Erwachsenen in seinem Umfeld vorgeben. Die Prägungen aus der Kindheit werden Bestandteil der Persönlichkeit des Kindes durch die Vorbilder, die in seinem Umfeld wirken. Durch die häufige Wiederholung von Mustern im Denken und Handeln bilden sich im Gehirn neuronale Netzwerke, die den Menschen ein Leben lang begleiten. Das sind oftmals Leistungsdruck, Stress und die Schnelllebigkeit unserer Zeit. Kindern fehlt es manchmal an Entspannung, oft an Empathie, an einem freien und entspannten Ausdruck ihrer Lebendigkeit.

Kinder übernehmen von den Eltern auch das Kommunikationsverhalten und den Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Sehr einprägsam beschreibt diesen Umstand der deutsche Neurobiologe und Arzt Joachim Bauer: „Die Welt, wie sie das Kind nach und nach

kennenlernt, ist kein Warenhaushaltskatalog, sondern ein Set von Handlungs- und Interaktionsmöglichkeiten, die es zunächst passiv erlebt, sich dann anschaut und schließlich imitierend einübt. (...) Das Kind speichert in seinen Netzwerken interne Arbeitsmodelle, nach denen Menschen in der Welt handeln und ihre sozialen Abläufe untereinander regeln.“⁵

Die Prägung aus dem Familiensystem

Jedes Kind trägt in sich die Geschichte seiner Ahnenreihe und seiner Familie. Es wird vieles an die Nachkommen weitergegeben, Einstellungen, Verhaltensmuster, Glaubensmuster – alle Aspekte, die die Persönlichkeit, das Naturell und die Verhaltensweise der Kinder beeinflussen. Diese Tatsache beschreiben die Therapeuten Monica McGoldrick, Randy Gerson, Sueli Petry in ihrem Buch Genogramme in der Familienberatung folgendermaßen: „Eine Familie umfasst nach unserer Definition alle Menschen, die aufgrund ihrer gemeinsamen biologischen, rechtlichen, kulturellen und emotionalen Geschichte sowie einer implizit vorhandenen gemeinsamen Zukunft miteinander verbunden sind. Das körperliche, soziale und emotionale Wohlbefinden eines Familienmitglieds steht in einer tiefgreifenden wechselseitigen Abhängigkeit vom Familiensystem; Veränderungen in einem Teil des Systems schlagen sich in anderen Teilen nieder. Zudem sind familiäre Interaktionen und Beziehungen von Mustern geprägt, die dazu neigen, sich zu wiederholen.“⁶

Das Verhalten eines Kindes spiegelt großteils die Grundeinstellung seines Familiensystems wider. Die Lebendigkeit eines Kindes, die Vitalität in seinen Augen oder im Gegenzug der Schleier der Traurigkeit und der Schwere drücken deutlicher als jede verbale Erklärung aus, welchen Einfluss das Umfeld auf ein Kind hat.

Wer spielt, der lernt!

Wer lernt, der lebt!

Wer lebt, der spielt!

Jörg Roggensack⁸





Kapitel 6

Praxisteil

In diesem Praxisteil werden unterschiedliche Übungen vorgestellt, die für die Bereiche des Trainings entwickelt wurden. Die Methoden und Übungen eignen sich für Kinder ab vier Jahren und Jugendliche bis 19 Jahre. Die Übungen sind als möglicher Vorschlag für unterschiedliche Trainings zu sehen, aber auf keinen Fall als ein statisches, starr festgelegtes Training, das „Schritt für Schritt abgearbeitet“ werden muss. Das Ziel dieser unterschiedlichen Trainingsprogramme ist, Eltern, PädagogInnen, TherapeutInnen und Menschen, die in unterschiedlichen Formen Kinder begleiten, diverse Möglichkeiten zur Zeit- und Übungsgestaltung zu geben und die Basisfähigkeiten der emotionalen Intelligenz bei jungen Menschen zu entwickeln und zu fördern. Diese Übungen sind als Inspirationsquelle und Vorschlag zu betrachten. Selbstverständlich kann jede Übung verändert und den individuellen Anforderungen des Kindes oder des Jugendlichen, angepasst werden.

6.1 Atemtraining

Die folgenden Atemübungen setzen sich das Ziel, dem Kind zu erklären, wie es durch einfache Techniken zur Ruhe kommen kann. Indem es das Wohlbefinden beim Atmen fühlt, ist es immer wieder

motiviert, diese natürliche tiefe Atmung bei sich selbst zu spüren und dementsprechende Übungen zu machen. Im Laufe der Zeit, wenn ihm diese Übungen vertraut sind, lernt das Kind auf spielerische Art und Weise mit der Atmung umzugehen und die Bauchatmung automatisiert sich.

Durch diese Übungen begreift das Kind, dass es wesentlich ist, sich Zeit zu nehmen, um sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Je einfacher die Atemübungen sind, desto leichter werden sie auch von den Kindern durchgeführt. Zusätzlich zu den Atemübungen können auch andere Techniken durchgeführt werden, die den Kindern ermöglichen, ihre Fantasie und Vorstellungskraft einzusetzen.

Kinder können sich am besten auf Übungen konzentrieren, nachdem sie ihren natürlichen Bewegungsdrang gestillt haben. Daher ist es empfehlenswert, zuerst zu spielen, herumzuspringen oder zu tanzen, bevor man Atemübungen durchführt.

Atemübungen, die dem Kind helfen, den eigenen Körper zu spüren, dienen auch dazu, die Selbstausdrucksfähigkeit und Abgrenzungsfähigkeit zu stärken. Dieser Bereich des Kindermentaltrainings verbessert zudem die Beweglichkeit.

Nr. 1 – Atemübung: Von der Sonne umarmt

Wirkung

Diese Übung bewirkt durch das Bild des Lichtes Tiefenentspannung und bewirkt ein nachhaltiges Selbstwertes.

Alter

Von vier bis sieben Jahre. Diese Übung kann mit einem Kind durchgeführt werden. In einer Gruppe sollte man den Text für die Zielgruppe adaptieren.

Dauer

Ca. 20 Minuten.

Vorbereitung

Das Kind soll im Stehen einige tiefe und kräftige Atemzüge durchführen. Dabei legt es die Hände auf den Bauch. Der/die TrainerIn lädt schon in der Vorübung das Kind ein, an eine strahlende Sonne zu denken. Danach legt es sich auf die dafür vorbereiteten Matten, Decken und Polster hin.

Bitte atme tief.

Fühle deinen Körper.

Du liegst ganz bequem, deine Augen sind geschlossen.

[Pause]

Stell dir vor, wie du jetzt auf einer wunderschönen Wiese liegst, und die Sonne scheint.

Die Sonne wärmt dich, dein Gesicht, die Augen, die Gesichtsmuskulatur, den Mund.

Die Sonne wärmt deine Schultern, und die Erde trägt dich.

Spüre die weiche sanfte Berührung der Wiese auf dem Rücken.

Fühle neben dir die starken Wurzeln eines riesigen Baumes.

Die Sonne wärmt deine Hände.

Die Sonne wärmt deine Arme.

Die Erde wärmt dich von unten und trägt dich.

Du liegst auf ihr bequem und geborgen.

[Pause]

Die Sonne wärmt deinen Bauch.

Die Sonne wärmt deinen Nabel, und von dort fließt ein Lichtstrahl tief in dich hinein.

Dieser Lichtstrahl ist neugierig.

Er erreicht deine Wirbelsäule und fließt die Wirbelsäule entlang hinauf bis zu deinem Kopf.

Die Wärme breitet sich in deinem Körper aus.

Das warme Licht der Sonne leuchtet in dir.

Die Sonne wärmt deine Beine, deine Füße, deinen gesamten Körper.

[Pause]

Alles leuchtet in dir und um dich.

Du strahlst. Ein Lächeln zeigt sich auf deinem Gesicht.

[Pause]

Der Baum begrüßt dein Lächeln, und die Sonne wärmt dich noch mehr.

Sie freut sich, dass du strahlend und kraftvoll bist.

[Pause]

Lasse jetzt dein Licht leuchten.

Spüre dieses angenehme Gefühl.

Bringe es in deinen Körper,

fühle überall die Wärme.

Spüre jetzt langsam, wie das Licht dir Kraft und Mut schenkt.

[Pause]

Bewege vorsichtig deine Hände und Füße.

Du kannst dich strecken und wieder aus der tiefen Entspannung zur Aktivität kommen.

Atme tief, fühle die Sonne, die Erde und den Baum neben dir.

[Pause]

Bemerke, dass dein Atem jetzt ruhiger und sanfter wird.

Entspanne dich.

Dein Atem wird immer ruhiger.

[Pause]

Atme tief und langsam..

[Pause]

Du bist eine strahlende Sonne.

Öffne nun langsam deine Augen.

[Pause]

Strecke dich, und

versuche innerlich zu lächeln.

Du strahlst jetzt.

Danke.

Abschluss

Das Kind nimmt sich nach der Übung noch Zeit und zeichnet ein Bild aus der Fantasiereise, das es besonders berührt hat. Es kann auch eine Collage gestalten, indem es rund um ein Foto von sich eine Sonne zeichnet und darunter seine Bedürfnisse und Wünsche aufschreibt.

Nr. 2 – Atemübung: Mit dem Teddybär atmen**Wirkung**

Durch diese Übung gewinnen Kinder über ihre Bauchatmung Vertrauen.

Alter

Von vier bis sieben Jahre. Diese Übung sollte mit einem Kind in einer Einzeleinheit durchgeführt werden.

Dauer

20 Minuten

Vorbereitung

Bereiten Sie einige Stofftiere vor, und lassen Sie das Kind in Ruhe eines davon aussuchen. Legen Sie eine Decke mit einem kleinen Polster auf den Boden, und bitten Sie das Kind, sich darauf zu legen und seinen Kopf bequem auf den Polster zu betten.

Laden Sie das Kind dazu ein, langsam einzusatmen und mit einem stimmhaften „F“ tief durch den Mund auszusprechen, um das Geräusch des Windes zu imitieren. Halten Sie das Kind dazu an, sich auf die ein- und ausströmende Luft zu konzentrieren.

Legen Sie nun behutsam das Kuscheltier auf den Bauch des Kindes. Bitten Sie es zu beobachten, wie sich das Spielzeug bei der Ein- und Ausatmung durch die Bewegung des Bauches hebt und senkt. Dieses Kuscheltier ist der Atembegleiter des Kindes. Sobald das Kind wahrgenommen hat, dass sich das Stofftier durch seine eigene Atmung

Eins, zwei, drei.

Bewege dich langsam und setze dich auf.

Abschluss

Nach der Übung soll der Jugendliche über seine Erfahrungen während der Fantasiereise berichten. Der/die TrainerIn fragt ihn, welche Möglichkeiten ihm im Alltag zur Verfügung stehen könnten, um zur Stille zu gelangen.

Nr. 6 – Selbstwahrnehmungsübung: Der inneren Stille begegnen

Wirkung

Diese Übung erlaubt dem Jugendlichen, sich zu entspannen und bewusst wahrzunehmen, welche positive Wirkung die Stille auf ihn hat. Die Erfahrung der inneren Ruhe ermöglicht dem Jugendlichen, zu seiner Mitte zu finden.

Alter

Von 13 bis 19 Jahre. Diese Übung sollte mit einem Jugendlichen in einer Einzeleinheit durchgeführt werden.

Dauer

ca. 45 Min.

Vorbereitung

Sprechen Sie mit dem Jugendlichen und stellen Sie ihm folgende Impulsfragen wie:

- » Kannst du still sein?
- » Glaubst du, dass es wichtig ist, immer wieder zur Ruhe zu kommen?

Nach diesen Anregungen, laden Sie den Jugendlichen ein, sich hinzulegen und eine bequeme Liegeposition für sich selbst zu finden.

Hauptteil

Führen Sie dann mit klarer, herzlicher Stimme den Jugendlichen durch die Reise.

Du atmest tief

dein Körper entspannt sich.

[Pause]

Lasse die Gedanken schweifen.

Lasse sie auftauchen, tanzen

und weiterziehen,

wie Wolken, am Himmelszelt, die vom Wind sanft weggetragen werden.

[Pause]

Fühle dich frei.

Höre auf die Musik, lasse dich überraschen von deinen Gedanken

und Bildern.

Entspanne dich.

[Pause]

Jetzt spüre dass der Himmel immer klarer geworden ist.

Du bist gelassen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine innere Stille

[Pause]

Was ist in dir?

Welche Gedanken?

Welche Bilder?

Deine innere Räume sind unendlich.

[Pause]

Du bist ruhig und entspannt.

Wiederhole den Satz:

„Ich ruhe in der Stille“

[Pause]

Du fühlst dich frei.

Die wohltuende Wirkung der Worte breitet sich im Körper aus.

[Pause]

Fühle diese Entspannung auf der Haut bis zu den Fingerspitzen.

Du fühlst dich frei und gelassen.

[Pause]

Fühle dich in diesem Augenblick aufmerksam.

Erinnere dich, dass diese Bilder eine Entspannung in dir bewirken.

Fühle dich frei.

Fühle den entspannten Körper und die gelockerten Muskeln.

Du bist ruhig und entspannt.

[Pause]

Du beobachtest wie dein Körper Luft aufnimmt
und wieder abgibt.

[Pause]

Du lässt alles wie es ist

Du bist verbunden

mit der lebensspendenden Kraft deines Atmen.

[Pause]

Jetzt genieße die Stille.

Du ruhst in der Stille.

In dir ist alles ruhig und hell.

[Pause]

Tauche in die Stille ein.

Die sanfte Geborgenheit der Stille umgibt dich.

Wenn in dir still und ruhig ist,

bist du in dir zu Hause

[Pause]

Langsam werde aktiv.

[Pause]

Vor dir ist ein wunderschöner See.

Die Oberfläche des ruhigen Sees begrüßt dich.

Du tauchst mit deinem Bewusstsein in die Tiefe des Sees.

[Pause]

Ruhe und Stille umgeben dich am tiefen Grund des Sees. Das Sonnenlicht erreicht dich durch das Wasser und erzeugt sanfte Lichtspiele.

Fühle die Tiefe der Stille.

Verlasse langsam den See.

Genieße die tiefe Ruhe.

Du bist in dir zu Hause.

[Pause]

Atme tief durch und spüre deinen Körper.

Spanne deinen Körper an und balle deine Hände zu Fäusten.

Atme noch einmal tief durch und strecke dich.

[Pause]

Öffne nun langsam die Augen.

[Pause]

Spüre die positive Wirkung der Entspannung.

Gib dem Drang, dich zu bewegen nach.

Abschluss

Lassen Sie dem Jugendlichen die Zeit, sich wieder gut im Körper zu spüren und zu sich selbst zu finden.

Stellen Sie ihm dann einige folgender Impulsfragen:

- » Bist du gewohnt, in der Stille zu verweilen?
- » Kannst du dir vorstellen, dass die regelmäßige Zeit für die Stille zu einem alltäglichen Ritual für dich wird?
- » Kann die Stille helfen, konzentrierter zu sein, um bessere Ergebnisse zu erzielen?

Abschließend besprechen Sie mit dem Jugendlichen, welche konkrete Möglichkeit er im Alltag hat, sich in die Stille zurückzuziehen und an welchem Zeitpunkt des Tages er das, was er in der Übung erfahren hat, anwenden könnte.

6.2 Entspannungstraining

In diesem Bereich des Trainings werden unterschiedliche Techniken angewandt, um Entspannungsübungen für Kinder und Jugendliche zu gestalten. Entspannung ermöglicht, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und die Erfahrungen des Alltags zu integrieren. Regelmäßige Entspannung fördert die Aufmerksamkeit, Konzentration, Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Aus der regelmäßigen Entspannungspraxis schöpfen junge Menschen neue Kraft und können konzentriert und bewusst ihre Aufmerksamkeit auf die Tätigkeiten, die sie ausüben, lenken.

Es ist außerordentlich wichtig und speziell darauf hinzuweisen, dass am Ende jeder Entspannungsübung wieder ein normaler Zustand der Aktivität und Wachsamkeit hergestellt wird. Es können sonst negative Reaktionen wie Kopfdruck, Übelkeit, Benommenheit oder Abgeschlagenheit entstehen.⁶³

Am Ende jeder Entspannungsübung ist es empfehlenswert, darauf hinzuweisen, sich zu strecken und zu recken, einige Male tief ein- und auszuatmen und langsam wieder die Augen zu öffnen.

Nr. 7 – Entspannungstraining: Massagegeschichte

Wirkung

Diese Übung bewirkt tiefe Entspannung und verleiht ein angenehmes Körpergefühl.

Alter

Von vier bis sieben Jahre. Diese Übung kann vor allem in einer Einzeleinheit durchgeführt werden. In einer Gruppe könnte man die Übung so gestalten, dass sich die Kinder unter der Anleitung des Trainers gegenseitig „massieren“.

Dauer

ca. 20 Minuten

Vorbereitung

Die Person, die die Übung anleitet, nimmt eine entspannte Haltung ein und setzt sich neben das Kind. Das Kind liegt bequem auf dem Bauch.

Hauptteil

Der/die TrainerIn erzählt dem Kind die Geschichte mit sanfter, leiser Stimme, während der Massagegeschichte.

Denke an einen sonnigen Tag,
an einen blauen Himmel.

Atme tief, und entspanne dich.

Der blaue Himmel wird etwas grau, und Wolken beginnen der Erde
Regen zu schenken.

[Der Erzähler klopf nun sanft mit dem Finger auf den Rücken des Kindes.]

[Pause]

Der Regen wird immer stärker und stärker.

[Der Erzähler klopf fester mit den Fingern auf den Rücken des Kindes, und streift dann den Rücken, vom Schulterblatt bis zum Becken, ab.]

Jetzt wird der Regen zum Hagel.

Starke Blitze lassen den Himmel erstrahlen.

[Mit den Fingern trommelt der Erzähler immer schneller auf dem Rücken des Kindes, selbst atmet tief ein und durch den Mund aus, und ahmt das Geräusch des Windes nach.]

Am bewegten Himmel ist jetzt der Donner König, und jeder auf der Erde hört seine Stimme. [Der Erzähler klopf sanft mit den Fäusten auf den Rücken des Kindes und streift dann den Rücken ab, von den Schulterblättern bis zum Becken, danach die Beine von der Gesäßfalte gleichzeitig rechts und links bis zur Ferse.]

[Pause]

Der Himmel wird ruhig, der Donner ruht sich aus, die Blitze lösen sich auf, und der Regen wird immer feiner, wie Zucker, der durch deine Hände rieselt.

[Pause]

Langsam lässt ein Regenbogen das Herz vor Freude Purzelbäume schlagen.

Der sanfte Wind bläst die letzten Wolken, einzige Erinnerung an den starken Regen, fort, und die Sonne scheint wieder.

[Der Erzähler legt die Hände auf den Rücken des Kindes, eine Hand auf das Kreuzbein, eine Hand zwischen die Schulterblätter, und wärmt mit seinen Hände das Kind.]

[Pause]

Jetzt wärmt dich die Sonne. Du nimmst die Wärme auf und bist vollkommen entspannt.

Genieße es, und wenn es für dich passt, dann öffne die Augen.

Abschluss

Der Erzähler legt eine Hand auf das Kreuzbein und die andere zwischen die Schulterblätter und schaukelt ganz sanft den Körper des Kindes hin und her, streift die Körperrückseite von den Schulterblättern bis zu den Fersen ab, berührt dann das Kind am Kreuzbein und sagt zu ihm laut und klar: „Danke.“

Das Kind könnte nach der Entspannungsübung, wenn ihm danach ist, die Bilder des „bewegten“ Himmels der Entspannungsübung malen.

Nr. 8 – Entspannungsgeschichte: Igelgeschichte

Wirkung

Diese Übung dient der Entwicklung des Körperbewusstseins des Kindes und hilft ihm zu entspannen.

Nr. 11 – Fantasiereise zur Entspannung: Zur Mitte kommen

Wirkung

Diese Fantasiereise unterstützt den Jugendlichen dabei, sich vollkommen zu entspannen und gelassen zu fühlen.

Alter

Von 13 bis 19 Jahre. Dieser Übung kann in einer Gruppe oder in einer Einzeleinheit durchgeführt werden.

Dauer

ca. 45 Minuten

Vorbereitung

Für diese Fantasiereise bereiten Sie einen hellen, ruhigen Raum sowie Matten, Decken und Polster vor.

Zu Beginn wird der Jugendliche gebeten, sich bequem hinzulegen. Leiten Sie dann mit klarer Stimme die Übung an.

Hauptteil

Entspanne dich und lasse die Gedanken schweifen.

Lasse sie auftauchen, tanzen und sich wieder verabschieden, wie Wolken, die am Himmel sanft vom Wind weggeweht werden.

Fühle dich frei.

[Pause]

Höre auf die Musik, und lasse dich von den Gedanken, Bildern und Szenen, die auftauchen, überraschen.

Du bist ruhig.

[Pause]

Stell dir bitte jetzt vor, deine Gedanken wären Wolken.

Atme durch den Mund aus.

Du spürst den sanften Windhauch, der aus deinem Mund fließt.

Entspanne dich.

[Pause]

Nimm jetzt wahr, wie klar und strahlend der Himmel mittlerweile geworden ist.

[Pause]

Entspanne dich.

[Pause]

Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf deine innere Stimme. Spüre die Verbindung mit deiner inneren Stimme, und wiederhole den Satz:

„Ich bin innerlich ruhig und entspannt.“

Dieser Satz und deine innere Stimme schenken dir Sicherheit.

[Pause]

Wiederhole nun den Satz noch einmal.

[Pause]

Du merkst, dass dein Körper sich dadurch zu entspannen beginnt.

Deine Gedanken beruhigen sich.

Du bist ruhig und entspannt.

Deine innere Stimme wiederholt diesen Satz, und du fühlst dich frei.

Die wohltuende Wirkung der Wörter breitet sich in deinem Körper aus.

Fühle diese Entspannung vom Kopf bis zu den Zehenspitzen.

Spüre die Entspannung auf deiner Haut.

[Pause]

Entspanne dich.

Nimm das Gefühl der Freiheit und Gelassenheit wahr.

[Pause]

Achte in diesem Augenblick darauf, wie sehr diese Bilder dich entspannen.

Fühle deinen entspannten Körper und die gelockerten Muskeln.

Du bist ruhig und entspannt.

Genieße diesen Zustand.

Dein Atem trägt dich.

[Pause]

Genieße die Entspannung noch für einen Augenblick.

Bewege sanft deine Füße.

Lass die Fingerspitzen, leicht auf deinen Bauch trommeln.

[Pause]

Beginne nun langsam wach und aktiv zu werden.

Spüre die positive Wirkung der Entspannung.

[Pause]

Fühle jetzt langsam den Drang dich zu bewegen.

Öffne nun deine Augen.

[Pause]

Willkommen in einem entspannten Körper.

Abschluss

Der/die TrainerIn gibt dem Jugendlichen die Zeit, sich selbst wieder wach zu spüren, und stellt ihm dann Impulsfragen.

- » Wie ist es dir während der Übung ergangen?
- » Kannst du dir vorstellen, dass, wenn du an den schwebenden Heißluftballon denkst, du dieses Gefühl, leicht zu sein, wieder spüren kannst?
- » Wann kannst du dich am meisten entspannen?
- » Wie fühlst du dich, wenn du entspannt bist?
- » Was entspannt dich am meisten?
- » Hast du schon bemerkt, dass, wenn du schon entspannt bist, es dir leichter fällt, Aufgaben zu erledigen?

Der/die TrainerIn versucht durch diese Fragen den Jugendlichen zu veranschaulichen, wie wichtig es ist, sich im Leben zu entspannen, und wie angenehm das Gefühl der Entspannung sein kann. Der Jugendliche soll erkennen können, wie hilfreich es für ihn ist, durch Entspannung Kraft zu tanken, um gezielter und motivierter Aufgaben und Vorgaben zu erfüllen.

Hauptteil

Setzen Sie sich gegenüber vom Kind auf den Boden. Wird die Übung in einer Gruppe durchgeführt, lädt der Trainer die Kinder dazu ein, zu jeder Farbe seine Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Im Einzelsetting zeigen Sie dem Kind ein Kärtchen nach dem anderen und fragen, welche Gefühle es mit der jeweiligen Farbe verbindet. Diese Gefühle werden auf die Rückseite der Kärtchen geschrieben. Nachdem alle Kärtchen den unterschiedlichen Gefühlen zugeordnet wurden, fragen Sie das Kind, warum es genau dieses Gefühl den unterschiedlichen Farben zugeordnet hat.

Abschluss

Laden Sie das Kind dazu ein, eine Farbe und das dazugehörige Gefühl auszuwählen und ein Bild zu diesem Gefühl zu malen. Für die Gestaltung des Bildes kann das Kind unterschiedliche Farben benutzen. Eine andere Option für den Abschluss wäre, das Kind zwei Kärtchen aussuchen zu lassen, womit es dann ein Bild gestalten kann.

Nr. 22 – Fantasiereise zur Freude**Wirkung**

Diese Reise unterstützt das Kind in der Wahrnehmung der Lebensfreude und der Leichtigkeit und ermöglicht ihm, durch die inneren Bilder, die die Fantasiereise in ihm hervorruft, sich gelassen und frei zu fühlen. Die inneren Bilder der Reise unterstützen das Kind darin, Leichtigkeit, Gelassenheit und auch Freude zu erfahren.

Alter

Von acht bis zwölf Jahre. Diese Übung ist für eine Einzelarbeit oder ein Gruppentraining geeignet.

Dauer

ca. 15–20 Minuten

Vorbereitung

Sie können diese Reise mit einem Kind in einer Einzelarbeit durchführen. Für die Durchführung dieser Reise benötigen Sie eine Klangschale, eine bequeme Matte und einen Polster für das Kind.

Spielen Sie mit dem Kind oder tanzen Sie mit ihm zur einen fröhlichen Musik. Danach legt sich das Kind hin. Bitten Sie es, eine angenehme Lage für seinen Körper zu finden. Wichtig ist, dass das Kind so liegt, dass es vollkommen entspannen kann.

Hauptteil

Als Beginn der Reise schlagen Sie die Klangschale an, lassen Sie sie ausklingen und dann führen Sie mit herzlicher Stimme das Kind in die Welt des Regebogens ein.

Atme tief ein und aus.

[Pause]

Nimm einen tiefen Atemzug.

Stelle dir vor, du bist der Wind, der die Wolken, die sich vor die Sonne geschoben haben, wegbläst, und entspanne dich.

[Pause]

Entspanne dich.

Du bist ruhig und hörst jetzt aus der Ferne einen Klang.

[Schlagen Sie sanft und leise die Klangschale an.]

Höre genau hin, der Klang erfüllt den Raum, der Klang schwebt über dir.

Dein Atem ist ruhig.

[Pause]

Stelle dir vor, du bist auf einer sonnigen, grünen Wiese.

[Lassen Sie die Klangschale klingen.]

Du bist auf der Wiese, der Wind weht die Grashalme zu dir.
Du fühlst dich frei und freust dich über die Wärme der Sonne.

[Pause]

Der Wind berührt dich, streichelt dich und nimmt dich jetzt auf eine
Reise mit.

Er führt dich hinauf in den blauen Himmel.

Du fliegst leicht mit dem Wind dahin.

[Pause]

Du landest in einem warmen Sommerregen.

Das Regenwasser berührt dich sanft.

Du fühlst dich vollkommen frei und entspannt.

[Pause]

Nach dem Regen zeigt sich ein wunderschöner Regenbogen am
blauen Himmel.

Spüre, welche Freude dir der Regenbogen schenkt.

[Pause]

Du fliegst, vom Wind getragen, um den Regenbogen herum.

Du genießt die Freude.

Die Farben des Regenbogens heißen dich willkommen.

Du gleitest über den endlosen Ozean.

[Pause]

Auf der Meeresoberfläche siehst du Wale und Delfine:

Sie begrüßen dich, sie springen hoch.

Winke ihnen zu, und spüre die Freude, die dir diese Freunde aus
dem Meer bereiten.

[Pause]

Die Delfine laden dich ein, unter dem blauen Himmel und den Son-
nenstrahlen mit ihnen zu springen und zu tanzen.

Fühle dich mit ihnen verbunden, und fühle dich frei.

[Pause]

Die Delfine führen dich zu einer wunderschönen, kleinen Insel.

Langsam sinkst du auf diese Insel herab.

Deine Landung ist sanft.

Ein weicher, warmer Strand empfängt dich.

[Pause]

Fühle die Verbindung zwischen deinen Fußsohlen und dem Strand, und freue dich.

Genieße die Wärme der Sonne auf der Insel.

[Pause]

Eine kleine, wunderschöne Schildkröte begrüßt dich.

Sie schaut dir in die Augen, begrüßt dich.

Sie sagt zu dir: „Ich freue mich, dass du da bist. Ich liebe dich. Ich habe dich lieb.“

[Pause]

Wieder kommt ein Windstoß und nimmt dich weiter mit auf die Reise.

[Pause]

Fühle in dir die Freude, so viele neue Freunde kennenzulernen. Vom Wind getragen, fliegst du wieder weiter über den großen, weiten Ozean.

[Pause]

Du entdeckst schneebedeckte, hohe Berge, und hinter ihnen führt dich deine Reise weiter zu weiten Feldern.

[Pause]

Du bist entspannt, du bist vollkommen gelassen, und du fühlst dich frei.

[Pause]

Fühle während dieser Reise, wie viel Freude dir die Leichtigkeit des Fliegens bereitet.

Spüre dieses Gefühl überall in deinem Körper.

[Pause]

Du fliegst weiter über die Felder und fühlst dich wie eine leichte, schwebende, strahlende Wolke.

[Pause]

Langsam kommst du zu einem Regenbogen.

Du gehst nun alle Farben des Regenbogens durch:

die weiße,
die violette,
die blaue,
die grüne,
die gelbe,
die orange
die rote Farbe.

Die sieben Bögen deines Regenbogens heißen dich nun auf der Wiese,
auf der du in deine Reise gestartet bist, wieder willkommen.

[Pause]

[Lassen Sie die Klangschaale dreimal ausklingen.]

[Pause]

Du bist auf der grünen Wiese. Langsam wird es Zeit, wieder ins Hier
und Jetzt zu kommen.

Bewege langsam deine Füße, dann deine Hände.

[Pause]

Atme ganz tief ein und aus.

[Pause]

Langsam, auf drei, wenn du bereit bist,

öffne mit einem Lächeln deine Augen.

Eins, zwei, drei.

Willkommen in einem entspannten Körper.

Abschluss

Das Kind wird eingeladen, jene Szenen zu malen, die ihm während
der Fantasiereise am meisten Freude bereitet haben. Empfehlens-
wert dafür sind Ölkreiden oder Fingerfarben.

Wenn ein Kind

Kinder lernen das, was sie erleben.

Wenn ein Kind nur Kritik erlebt, lernt es zu verurteilen.

Wenn ein Kind nur Feindseligkeit erlebt, lernt es, aggressiv zu sein.

Wenn ein Kind nur Spott erlebt, lernt es, schüchtern zu sein.

Wenn ein Kind nur Schmach erlebt, lernt es, sich schuldig zu fühlen.

Wenn ein Kind Toleranz erlebt, lernt es, geduldig zu sein.

Wenn ein Kind Hoffnung erlebt, lernt es, zuversichtlich zu sein.

Wenn ein Kind Güte erlebt, lernt es, gerecht zu sein.

Wenn ein Kind Hilfsbereitschaft erlebt, lernt es, Vertrauen zu haben.

Wenn ein Kind Bestätigung erlebt, lernt es, mutig zu sein.

Wenn ein Kind Geborgenheit und Freundschaft erlebt, lernt es, in der Welt die Liebe zu finden.

Doretj Law Nolte ⁶⁴

Abschied

mit diesen tief gehenden Worten nehme ich Abschied von Ihnen und bedanke mich herzlich für die Zeit, die Sie diesem Buch und dem Üben gewidmet haben.

Herzlichst,

Ihre Ernestina Sabrina Mazza

Quellenverzeichnis

1. Casals, Pablo (2011). Licht und Schatten auf einem langen Weg. Berlin: Fischer Taschenbuch Verlag. S. 172
2. Jensen, Helen (2013): Psychologin: Ständige Beschäftigung wirkt auf Kinder wie eine Droge. Zeitungsartikel online: http://diepresse.com/home/bildung/erziehung/741206/Psychologin_Staendige-Beschaeftigung-wirkt-auf-Kinder-wie-eine-Droge, 6.11.2013.
3. Jensen, Helen (2013): Ibidem.
4. Metz, Doris (2009): „Kleine Eroberer - Wie Babies die Welt entdecken“, TV Dokumentation.
5. Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 10. Aufl. München: Heyne. S. 69.
6. McGoldrick, Monica; Gerson, Randy; Petry, Sueli (2009): Genogramme in der Familienberatung. 3. Vollständig überarb. und erw. Auflage. Bern: Huber Verlag, S. 25.
7. Kabat-Zinn, Myla & Jon (2009): Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. 3. Aufl. Freiamt: Arbor Verlag. S. 80.
8. Roggensack, Jörg (2013): Zitate zum Spiel & Spielen, <http://www.h-age.net/hinter-den-kulissen/zitate-zum-spiel-a-spielen.html>, 6.11.2013.
9. Bechstein, Ludwig (2013): Aphorismen.de, Internetportal über Zitate. <http://www.aphorismen.de/zitat/59326>, 6.11.2013.
10. Jung, Carl Gustav (2013): Aphorismen.de, Internetportal über Zitate. <http://www.aphorismen.de/zitat/187593>, 6.11.2013.
11. Goleman, Daniel (1997): EQ. Emotionale Intelligenz. 2. Aufl. München: Deutscher Taschenbucher Verlag. S: 65.
12. Salovey, Peter; Mayer, John. D. (1990): Emotional Intelligence. In: Imagination, Cognition, and Personality. Band 9. S. 185–211.

13. Lantieri, Linda; Goleman, Daniel (2009): EQ Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche. Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen. 1. Aufl. München: Arkana in der Verlagsgruppe Random House GmbH. S. 29.
14. Ibidem, S. 32.
15. Goleman, Daniel (1997): Ibidem, S. 355.
16. Der Begriff der emotionalen Intelligenz wurde 1990 von den Psychologen Peter Salovey von der Harvard Universität und John D. Mayer (1994) von der Universität von New Hampshire definiert. Salovey und Mayer unterteilen die emotionale Intelligenz in vier Bereiche: Empfindung und Ausdruck von Emotionen, Integration von Emotionen in das Denken, Verstehen von Emotionen und Management von Emotionen. Diese Definition von Salovey und Mayer inspiriert die Darstellung der emotionalen Intelligenz nach Goleman, die ein theoretisches Bezugsmodell für den Aufbau des Trainings in diesem Buch darstellt. Salovey, Peter., Mayer, John D. (1990): Emotional Intelligence. In: *Imagination, cognition and personality*, Heft 9/1990.
17. Goleman, Daniel (1997): Ibidem, S. 65.
18. Ibidem, S. 65.
19. Ibidem, S. 65.
20. Ibidem, S. 65.
21. Ibidem, S. 66.
22. Aus wissenschaftlich empirischer Ebene beschäftigen sich Mayer-Salovey-Caruso mit der Entwicklung eines präzisen Testverfahrens zur Messung der emotionaler Intelligenz. Der von Ihnen entwickelte Test nennt sich „multifactor emotional intelligence scale“ in Brackett, Marc A; and Salovey, Peter. *Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) in Psicothema 2006. Vol. 18, supl., pp. 34-41.* <http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/pst/article/download/8417/8281>.

23. Keen, Sam (1996): Es lohnt sich nur der Weg nach innen. Über das kreative Potential der Langeweile. 2. Aufl. Bergisch Gladbach: Gustav Lübbe Verlag. S. 127.
24. Tenzer, Andreas (2013): Zitate, Aphorismen und Lebensweisheiten. Internetportal über Zitate. <http://www.zitate-aphorismen.de>, 6.11.2013.
25. Lantieri, Linda; Goleman, Daniel (2009): Ibidem, S. 52.
26. Petermann, Ulrike (2013): Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxisbuch. 7. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 47.
27. Reeker-Lange, Claudia; Aden, Patricia; Seyffert, Sabine (2010): Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder. 1. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 14.
28. Tolstoi, Leo N. (1985): Krieg und Frieden. München: Goldmann, S. 819.
29. Brock, Dr. Inés (2010): Post-doc-Projekt. Emotionale Besetzung des Körperbildes in der frühen Kindheit. <http://www.ines-brock.de/data/forschung/Postdocexposebrock.pdf>.
30. Der Begriff „Körperbild“, wurde zu erst vom österreichischer Psychiater, Psychoanalytiker Paul Schilder vorgeschlagen. Dieser Ausdruck bezeichnet die Vorstellung und Haltung, die man zum eigenen Körper aufweist und betrifft die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers. Quelle: Sandra, Blakeslee; Matthew Blakeslee (2009): Der Geist im Körper. Das Ich und sein Raum. 1. Aufl. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag. S. 38 ff.
31. Esser, Wolfgang G.; Kothen, Susanne (2005): Die Seele befreien, Kinder spirituell erziehen. 1. Aufl. München: Kösel-Verlag S. 12f.
32. Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald; Tschacher, Wolfgang (2006/2010): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. erweiterte Aufl. Bern: Verlag Hans Huber, S: 89.

33. Hütter, Gerald (2006/2010): Ibidem, S. 89.
34. Ibidem, S. 93.
35. Musil, Robert (2000): Der Mann ohne Eigenschaften - II. Aus dem Nachlaß, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. S. 1172
36. Goleman, Daniel (1997), Ibidem, S. 65.
37. Ibidem, S. 65.
38. Day, Jennifer (1998): Wenn ich eine Farbe wäre: Spiele, Geschichten und Phantasiereisen für Kinder. Braunschweig: Aurum Verlag. S. 37.
39. Siegler, Robert; DeLoache, Judy; Eisenberg, Nancy (2011): Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendsalter. 3. Aufl. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag. S. 379.
40. Ibidem, S. 379-390.
41. Ibidem, S. 393.
42. Ibidem, S. 393.
43. Ibidem, S. 403.
44. Ibidem, S. 377.
45. Ratey, John (2006): Das menschliche Gehirn. Eine Gebrauchsanweisung. 4. Aufl. Düsseldorf/Zürich: Piper Taschenbuch. S. 267.
46. Rost, Wolfgang (2001): Elixiere des Lebens. 2. Überarb. Aufl. Berlin: Springer Verlag. S. 61.
47. Goleman, Daniel (1997): Ibidem, S. 56.
48. Nietzsche, Friedrich (2011): Also sprach Zarathustra. 11. Aufl. München: Deutsch Taschenbuch Verlag. S. 18.
49. Goleman, Daniel (1997): S. 65.
50. Csikszentmihalyi, Mihaly (2010): Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. 8. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta. S.41.
51. Gandhi, Mahatma (2013): Zitate - Sprüche - Historische Personen, Internetportal über Zitate. www.zitate-online.de/sprueche/historische-personen/18935/du-und-ich-wir-sind-eins-ich-kann-dir-nicht.html.

52. Lantieri, Linda; Goleman, Daniel (2009): *Ibidem*, S. 29.
53. Bischopf-Köhler, Doris (1994): Selbstobjektivierung und fremdbezogene Emotionen. Identifikation des eigenen Spiegelbildes, Empathie und prosoziales Verhalten im 2. Lebensjahr in *Zeitschrift für Psychologie* 202 (1994). Leipzig, <http://epub.ub.uni-muenchen.de/2913/1/2913.pdf>.
54. Juul, Jesper; Hoeg, Peter (2012): *Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht*. 3. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 56.
55. Shapiro, Lawrence: E. (1999), *EQ für Kinder. Wie Eltern die Emotionale Intelligenz ihrer Kinder fördern können*. 3. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag. S. 58-60.
56. Juul, Jesper; Hoeg, Peter (2012), S. 31.
57. Day, Jennifer (1998): *Ibidem* S. 21.
58. Chapmann, Gary (2009): *Die fünf Sprache der Liebe für Kinder*. 16. Aufl. Marburg an der Lahn: Francke-Buchhandlung Verlag. S. 23.
59. Nietzsche, Friedrich (1969): *Werke I - Menschliches, Allzumenschliches*, 6. Aufl. Frankfurt/M u. a.: Ullstein. S. 713.
60. Esser, Wolfgang G.; Kothen, Susanne, *Ibidem*, S. 56.
61. Brunner, Reinhard (2001): *Hörst du die Stille. Meditative Übungen mit Kindern*. 8. durchges. Aufl. München: Kösel Verlag. S. 45.
62. Satir, Virginia; Claudia Ricketts (1975): *Und wer liebt mich? Die Kunst, sich selbst zu akzeptieren*. 1. Aufl., Wessobrunn: Wessobrunn. S. 238.
63. Petermann, Ulrike (2013): *Ibidem*, S. 49.
64. Nolte, Dorothy Law (1999): *Children Learn what they live*. 2. Aufl. New York: Workman Publishing Company. S. 6.

Literaturverzeichnis

1. Adams, Stefan (2007): *Fantasiereisen für Jugendliche*. 1. Aufl. Norderstedt: Books on Demand GmbH.
2. Adams, Stefan (2012): *Neue Fantasiereisen. Entspannende Übungen für Jugendarbeit und Erwachsenenbildung*. 8. Aufl. München: Don Bosco Medien GmbH.
3. Baisch-Zimmer, Saskia; Petrig, Gabriele (2011): *Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken*. 1. Aufl. Weinheim: Beltz Verlag.
4. Bauer, Joachim (2006): *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*. 10. Aufl. München: Heyne Verlag.
5. Bischof-Köhler, Doris: *Selbstobjektivierung und fremdbezogene Emotionen. Identifikation des eigenen Spiegelbildes, Empathie und prosoziales Verhalten im 2. Lebensjahr* in *Zeitschrift für Psychologie* 202 (1994). Leipzig, <http://epub.ub.uni-muenchen.de/2913/1/2913.pdf>.
6. Blakeslee, Sandra; Blakeslee Matthew (2009): *Der Geist im Körper. Das Ich und sein Raum*. 1. Aufl. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
7. Bolam, Christine (2010): *Kreativität ... die Kunst im Fluss zu sein*. 3. Aufl. Bielefeld: Aurum Verlag.
8. Brackett, Marc A; and Salovey, Peter. *Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) in Psicothema* 2006. Vol. 18, supl., pp. 34-41. <http://www.unioviado.es/reunido/index.php/pst/article/download/8417/8281>.
9. Brockert, Siegfried; Braun, Gabriele (1998): *Das EQ Testbuch. Wie groß ist Ihre emotionale Intelligenz?* 1. Aufl. Weyarn: Seehaemer Verlag GmbH.

10. Chapmann, Gary (2009): Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder. 16. Aufl. Marburg an der Lahn: Francke-Buchhandlung Verlag.
11. Csikszentmihalyi, Mihaly (2010): Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. 8. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
12. Dahlke, Rüdiger (2000): Terapia con i mandala. Curare i disturbi dell' anima colorando le figure simboliche che rappresentano le forze dell' universo. Milano: Tascabili degli Editori Associati S. p. A.
13. Day, Jennifer (1998): Wenn ich eine Farbe wäre: Spiele, Geschichten und Phantasiereisen für Kinder. Braunschweig: Aurum Verlag.
14. Friedlander, Brian S.; Elias, Maurice J.; Tobias, Steven E. (2000): EQ für Eltern. Kinder erziehen und fördern mit emotionaler Intelligenz. 1. Aufl. Berlin und München: by Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG im Verlag Gesundheit.
15. Goleman, Daniel (1996): Emotionale Intelligenz. 1. Aufl. München: Carl Hanser Verlag. S. 65.
16. Juul, Jesper; Hoeg, Peter (2012): Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht. 3. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
17. Kabat-Zinn, Myla & Jon (2009): Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. 3. Aufl. Freiamt: Arbor Verlag.
18. Kaltwasser, Vera (2013): Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. 2. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
19. Kumbier, Dagmar (2010): Sie sagt, er sagt. Kommunikationspsychologie für Partnerschaft, Familie und Beruf. 3. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.
20. Lantieri, Linda; Goleman, Daniel (2009): EQ Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche. Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen. 1. Aufl. München: Arkana in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

21. **Märtin, Doris; Boeck, Karin (1996), EQ Gefühle auf dem Vormarsch. Wie die emotionale Intelligenz unseren Erfolg bestimmt. 3. Aufl. München: Wilhelm Heyne Verlag GmbH und Co. KG.**
22. **McGoldrick, Monica; Gerson, Randy; Sueli Petry (2009): Genogramme in der Familienberatung. 3. Vollständig überarb. und erw. Auflage. Bern: Huber.**
23. **Hoffmann, Klaus W.; Roggenwallner, Bernd (2001): Das EQ-Programm für Kinder. So fördern Sie spielerisch die emotionale Intelligenz. Originalausgabe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.**
24. **Kagan, Jerome (1987): Die Natur des Kindes. 2. Aufl. München: Piper Verlag.**
25. **Metz, Doris (2009): „Kleine Eroberer - Wie Babies die Welt entdecken“ Dokumentation.**
26. **Müller-Lissner, Dr. Adelheid (1988): Nestwärme. Erziehung mit EQ. Wie Sie die emotionale Intelligenz Ihres Kindes fördern. München: Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG.**
27. **Pana, Johanna (2011): Mentales Training für Kinder. Spielend leicht zum Erfolg. 1. Aufl. Leipzig: Draksal Fachverlag GmbH.**
28. **Peterman, Ulrike (2013): Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxisbuch. 7. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.**
29. **Ratey, John (2006): Das menschliche Gehirn. Eine Gebrauchsanweisung. 4 Aufl. Düsseldorf/Zürich:Piper Taschenbuch.**
30. **Reeker-Lange, Claudia; Aden, Patricia; Seyffert, Sabine (2010): Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder. 1. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.**
31. **Rich, Dorothy (2001): Lernspiele für den EQ. 1. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH.**
32. **Rost, Wolfgang (2001): Elixiere des Lebens. 2. Überarb. Aufl. Berlin: Springer Verlag.**

33. Salovey, Peter; Mayer, John D. (1990): Emotional Intelligence. In: Imagination, Cognition, and Personality. Band 9. S. 185–211.
34. Shapiro, Lawrence E. (1999), EQ für Kinder. Wie Eltern die Emotionale Intelligenz ihrer Kinder fördern können. 3. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG.
35. Siegler, Robert; DeLoache, Judy; Eisenberg, Nancy (2011): Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter. 3. Aufl. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
36. Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald; Tschacher, Wolfgang (2006/2010): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. erweiterte Aufl. Bern: Verlag Hans Huber.
37. Vollmar, Klausbernd (2005): Das große Handbuch der Farben: Symbolik, Wirkung, Deutung. 1. Aufl. Kiel: Königsfurt Verlag.
38. Widmann, Claudio (2009): Il simbolismo dei colori. 3. Aufl. Rom: Edizioni Scientifiche Ma.Gi. srl.

Über die Autorin

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Dr. Ernestina Sabrina Mazza wurde 1976 in Italien geboren. Bereits in ihrer frühen Kindheit kam sie mit den Themen der Spiritualität und der Selbstfindung in Berührung und zeichnete sich schon in sehr jungen Jahren durch eine ausgeprägte mediale Fähigkeit und eine tiefe Empathie aus. Dadurch war es ihr möglich, die Empfindungen der Menschen in ihrem Umfeld wahrzunehmen sowie deren Gefühlswelt und die Grundstruktur ihrer Persönlichkeit intuitiv zu erfassen.

Im Alter von sieben Jahren begann sie, sich mit dem Bereich der fernöstlichen Körper- und Geistesdisziplinen zu befassen. Seit November 1983 kam es zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der Theorie und Praxis asiatischer Körperarbeit sowie einiger Kampfkünste und ihren Stilrichtungen, darunter Seitai, Shotokan-Karate, Kung-Fu, Tai-Chi und Aikido.

Auf diese Weise beschäftigt sie sich intensiv mit asiatischer Philosophie im Allgemeinen und dem Taoismus im Speziellen, weshalb sie in ihrer Arbeit gegenwärtig Elemente der fernöstlichen und taoistischen Tradition mit energetischen, therapeutischen und wissenschaftlichen Ansätzen, die aus der westlichen Kultur stammen, verbindet.

Fernöstliche Kampfkunst, Meditationslehre und Philosophie

Dr. Ernestina S. Mazza beschäftigt sich bereits seit ihrem siebenten Lebensjahr intensiv mit diesen Themenbereichen. Sie ist in den asiatischen Kampfkünsten und -stilen Shotokan-Karate, Kung-Fu und Tai-Chi sehr bewandert und hat sich im Zuge dessen gründlich mit fernöstlicher Philosophie auseinandergesetzt. In Padua studierte sie chinesische Philosophie und Buddhismus bei Prof. Giorgio Pasqualotto

und erweiterte ihre langjährige theoretische Auseinandersetzung mit diesen Wissensinhalten sowie der indischen und ethnischen Philosophie durch mehrere Aufenthalte in Indien. Überdies widmete sie sich im Rahmen ihres sprachwissenschaftlichen Studiums zwei Jahre lang dem Studium des Sanskrit.

Tanz und Körperarbeit

Schon im Alter von drei Jahren erhielt Dr. Ernestina S. Mazza Ballettunterricht und setzte sich in den Folgejahren auch mit Jazz Dance, Salsa, Merengue sowie intuitivem, rituellem und meditativem Tanz und der Ausbildung zum Shiatsu-Practitioner auseinander. Durch diese vielfältige Vorbildung konnte sie eine eigene Methode entwickeln, die auf intuitivem Tanz basiert – **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza ®. Der Körper ist ihrer Überzeugung nach der Ort des seelischen Geschehens.

Durch intuitives und meditatives Tanzen gelingt es, sowohl eine Harmonie zwischen Körper und Geist zu schaffen als auch die persönliche Authentizität zur Entfaltung zu bringen. Sie begann, aufgrund ihrer Auseinandersetzung mit asiatischer Kampfkunst und fernöstlicher Philosophie sich im Alter von vierzehn Jahren auch mit der Lehre des Yoga zu beschäftigen. Im Laufe der Zeit war es ihr durch die Verbindung unterschiedlicher Formen der Therapie und des Tanzes sowie intensiver Körperarbeit (wie Shiatsu) möglich, eine wirksame und wertvolle Methode zu entwickeln, die es erlaubt, die somatische Intelligenz des Körpers intuitiv anzuregen. Dies geschieht, indem mittels ethnischer Musik eine befreiende und entspannende Wirkung auf das triadische System Seele, Körper und Geist ausgeübt wird. Durch mehrere Aufenthalte in Indien vertiefte Dr. Mazza ihre Praxis im Bereich des Yoga, weshalb sich in der Behandlungsmethode **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza ® auch Grundlagen aus dem Bhakti finden lassen. Ebenso hielt sie auch über mehrere Jahre hinweg eine Viel-

zahl an Kursen für Erwachsene, Kinder und ältere Mitmenschen ab, die sich mit der Yoga-Lehre, Tanz und Kampfkunst befassten.

Pädagogische Tätigkeiten

Trainerin, Lehrerin und Erzieherin

1997 begann Dr. Ernestina S. Mazza, nach ihrer abgeschlossenen pädagogischen Ausbildung an der Lehrerbildungsanstalt in Padua, als Erzieherin und Lehrerin in pädagogischen Einrichtungen in Padua zu arbeiten. Im Rahmen eines Fremdsprachenprojektes unterrichtete sie sieben Jahre lang an Hauptschulen in Deutschfeistritz in Graz-Umgebung.

Sie war von 2001 bis 2007 auch als Fremdsprachentrainerin bei der Urania in Graz tätig. Die intensive Auseinandersetzung mit Kindern und deren Bedürfnissen gaben ihr, sowohl in Bezug auf die Entwicklung ihres Erziehungstrainings als auch hinsichtlich der energetischen Arbeit mit Kindern und Eltern, wichtige Impulse. Dr. Mazza hat effiziente Behandlungsabläufe und Intuitionstrainings erarbeitet, mit deren Hilfe Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung gefördert werden können. Es ist ihr auch stets ein großes Anliegen, dass den Eltern die richtigen Werkzeuge für die aktive und empathische Beschäftigung mit ihren Kindern mitgegeben werden können, damit in weiterer Folge ein eigenständiges Agieren möglich ist. Daher werden den Eltern Grundlagen der Körperarbeit, des Intuitionstrainings und weiterer Techniken vermittelt, damit es zu einer produktiven Arbeit mit den eigenen Kindern sowie einem positiven Zugang zu diesen kommen kann.

Journalistin und Buchautorin

Dr. Ernestina S. Mazza zeigte bereits sehr früh ein ausgeprägtes Talent für das kreative Schreiben und die romanische Philologie. Sie setzte sich bereits in sehr jungen Jahren mit der Sprache und der ihr innewohnenden therapeutischen und kreativen Dimension aus-

einander. Ihre Karriere als Publizistin nahm im Alter von neunzehn Jahren ihren Anfang. Seit dieser Zeit verfasst sie regelmäßig Artikel für verschiedene Zeitschriften und Online-Magazine, die sich sowohl mit kulturellen Themen beschäftigen als auch in den Bereich der Alternativmedizin, Gesundheit und Spiritualität einzuordnen sind. Ihre intensive Auseinandersetzung mit Sprachen und ihre Wissbegierde sowie eine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit bewogen sie dazu, sich für ein Studium der Literatur und Sprachwissenschaft zu entscheiden. Durch dieses große Interesse verfügt sie nun über eine Vielfalt an Sprachkenntnissen: Neben Italienisch als Muttersprache gehören Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Altgriechisch und Latein zu ihrem Kommunikationsrepertoire. Weiters ist sie in Portugiesisch und Sanskrit bewandert. Die Leidenschaft für die Sprache an sich führte in weiterer Folge dazu, dass sich ihr Interessengebiet um die Beschäftigung mit der Philosophie, der Mythologie, der Archetypenlehre und der kulturellen Anthropologie erweiterte.

Seit ihrem neunzehnten Lebensjahr liegt hinsichtlich ihrer Wissenssuche ein Schwerpunkt auf dem Bereich der Archetypenlehre, wobei sie in ihrer Arbeit stark von Carl Gustav Jung und James Hillman beeinflusst worden ist. In der Mythologie ließ sie sich durch Joseph Campbell inspirieren und hinsichtlich der Auseinandersetzung mit der Sprache der Symbole sowie den unterschiedlichen sprachlichen Traditionen kommt den Schriften C. G. Jungs, René Guénons und Marcel Granets eine gewichtige Rolle zu.

Diese Aspekte vertiefte sie später durch das Studium der Psychologie in Padua und Graz und durch das Interesse für unterschiedliche psychotherapeutische Ansätze.

Dr. Ernestina S. Mazza ist seit mehreren Jahren selbständig tätig und leitet derzeit die **akademie bios®**, deren Hauptsitz in Graz ist. Sie ist weiters Gründerin und Mitinhaberin des **akademie bios® verlags**, der von ihrem Mann Mag. (FH) Clemens Mazza geleitet wird und in dem die beiden ihre Bücher und Meditations-CDs gemeinsam verlegen.

Durch ihre fortwährende Auseinandersetzung mit spirituellen Grundlagen seit ihrer Kindheit konnte sie damit ein Forschungs-, Ausbildungs- und Beratungsinstitut etablieren, in dem sie mit ihren einzigartigen und größtenteils selbstentwickelten Methoden arbeitet, die das Beste aus der fernöstlichen Philosophie, des Intuitionstrainings, der Psychologie, insbesondere der archetypischen Psychologie, der taoistischen Körperarbeit und der asiatischen Kampfkunst in sich vereinen.

Dr. Mazzas Tätigkeitsbereich erstreckt sich auf Österreich und Italien. In Österreich befindet sich in Graz das Ausbildungszentrum und der Verlag, in Italien hat sich die **akademie bios®** (**accademia bios**, www.accademiabios.com) im Raum von Padua in den letzten Jahren zu einem Beratungs- und Seminarzentrum entwickelt.

Aktuell betätigt sich Frau Dr. Mazza als Buchautorin, Ausbilderin und Beraterin, wobei sie die an der **akademie bios®** angebotenen Methoden stets weiter ausarbeitet. Die anbei unten vorgestellten Methoden sind eine Synthese ihrer Lebenserfahrung und ihres facettenreichen Lebens als Journalistin, Buchautorin, Sprachwissenschaftlerin, Lehrerin, Tänzerin, Energetikerin, Shiatsu-Praktikerin, Pädagogin und Erwachsenenbildnerin.

Ausbildungen

Hochschulen

- 1995-1997: Ausbildung als Erzieherin und Volksschullehrerin an der Lehrerbildungsanstalt D'uca D'Aosta Padova
Bakkalaureatsstudium Handelswissenschaften, Recht und Marketing an der Universität **Ca' Foscari** in Venedig
- 1998-2002: Diplomstudium der Literatur- und Sprachwissenschaft an der **Università degli Studi di Padova** und an der **Karl-Franzens-Universität Graz**
Lehramtstudium für Italienisch, Latein und Geschichte an der **Università degli Studi di Padova**
- 1998-2000: Diplomstudium Italienisch als Fremdsprache an der **Università degli Studi di Siena**
- 2001-2004: Studium der Pädagogik und Translationswissenschaft (Französisch, Deutsch) an der **Karl-Franzens-Uni Graz**
- 2002-2004: Aufbaustudium Lehramt für Deutsch an der **Pädagogischen Akademie** in Graz
- Ab 2007: Studium der Psychologie an der **Karl-Franzens-Universität Graz** und davor an der **Università degli Studi di Padova** (2002-2005)

Zusatzausbildungen

- 1996-1998: Verschiedene Seminare über holistische Therapieformen am **Istituto RIZA** in Padua
- 2001: Weiterbildung auf dem Gebiet der asiatischen Körperarbeitsform Seitai und der Kampftechnik Aikido sowie der Kunstform des No-Theaters an der **Atemschule** in Mailand (Scuola della Respirazione)
- 2002: Ausbildung zur Übungsleiterin an der **Volkshochschule Stmk**
- 2004-2007: Ausbildung zur Dipl. Shiatsu-Praktikerin an der **Internationalen Shiatsu Schule Österreich (ISSÖ)** in Graz
- Seit Herbst 2011: Psychotherapeutisches Propädeutikum

Behandlungsmethoden – entwickelt von Dr. Ernestina S. Mazza

Energetic Tao Healing nach Dr. Mazza ®

Diese Methode verfolgt das Ziel, eine Brücke zu bauen zwischen den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich der Energetik und den jahrtausendelangen Erfahrungen energetischer Traditionen und Weisheitslehren aus dem asiatischen Raum.

archetypical journey®

Diese Behandlungsmethode zeigt eine archetypische Grundstruktur, ein initiatorisches Training, das das Leben in seinen wesentlichen Etappen beschreibt und die wichtigsten Rollen, die jeder Mensch im Leben annimmt, schildert.

Dea Nova®

Diese Methode hilft Frauen, sich in dieser gemeinsamen Entdeckungsreise von alten Verletzungen und vorgegebenen Stereotypen zu befreien und sich im jeweiligen weiblichen Aspekt beheimatet zu fühlen. Durch die Ausbildung **Dea Nova**® lernen die TeilnehmerInnen eine ganzheitliche Methode, die ihnen erlaubt, Einzelsitzungen zu begleiten und einen Frauenkreis zu leiten.

Tao Healing Mind nach Dr. Mazza ® bzw. auch **Intuitionstrainer**®

Hierbei handelt es sich um eine Methode, um die eigene Intuition zu entwickeln und mit dem eigenen Fluss des Lebens verbunden sein zu dürfen.

Tao Healing Heart nach Dr. Mazza ®

Dies ist eine Beratungs- und Coachingmethode, die die Heilung der emotionalen Verletzungen und die Integration der eigenen Schattenseiten ermöglicht. Das Hauptziel dieses Weges ist, mit offenem Herzen zwischenmenschliche Beziehungen mit einer liebevollen und begeisterten Haltung in jedem Bereich des Lebens zu gestalten.

Rituelle Prozessarbeit nach Dr. Mazza ®

Im Rahmen dieser Methode gehen wir den Weg einer Innenschau, die zu Klarheit über die tiefen Wurzeln seelischer und körperlicher Blockaden führt.

Matrix and Cellular Tao Healing nach Dr. Mazza ®

Bei dieser Methode wird mit bestimmten Mudras, sanfter Berührung und fokussierten Impulsen der mentalen Kraft am Gedächtnis der Körperzellen und an der Matrixstruktur im Energiefeld gearbeitet. Diese Methode versetzt in einen Zustand, in dem tiefe Regenerationsprozesse stattfinden können.

Tao Healing Bodywork nach Dr. Mazza ®

Diese sanfte, energetische Körperarbeit findet ihren Ursprung in der jahrtausendealten taoistischen Tradition der Meridianlehre und in der bewussten Anwendung der mentalen Kraft, um Regenerationsprozesse im Körper zu aktivieren.

Tao Breath Flow nach Dr. Mazza ®

Diese Methode ist verwurzelt in der traditionsreichen, taoistischen Disziplin und in den ursprünglichen Formen der Kampfkunst, die versuchten, in sich die Kraft der Naturelemente aufzunehmen und für die Menschen durch die Ausübung der Bewegungsformen zugänglich zu machen.

Intuitive Dance nach Dr. Mazza ®

Die grundlegenden Elemente dieser Methode sind ethnische Musik aus verschiedensten Kulturen der Erde, intuitive, befreiende und spontane Bewegungen und darauffolgende geführte Übungen und Meditationen, die ein tieferes Körperbewusstsein anregen.

Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ®

Aus der Verbindung der klassischen Numerologie mit den Archetypen C. G. Jungs und der archetypischen rituellen Psychologie entsteht ein mächtiges Werkzeug zur Entschlüsselung und Deutung unseres Lebensweges.

Seelenreisen und Rückführungsarbeit nach Dr. Mazza ®

Die Methode ist eine Kombination aus dem Wissen um die Karmalehre, aus Meditationstechniken von **Tao Healing Mind** nach Dr. Mazza ® und assoziativen Fragetechniken, die dem/der SeelenreisenbegleiterIn ermöglichen, die inneren Reisen lösungsorientiert auszurichten.

Bücher aus dem akademie bios® verlag



Im Fluss mit dem Leben sein – Das Tao der Intuition

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Auf das Bauchgefühl vertrauen – ja oder nein?

Diese ewige Frage begleitet uns alle im täglichen Leben. Eingebungen und intuitive Gedanken kennt jeder. Oft trauen wir uns jedoch nicht, darauf zu vertrauen. „Im Fluss mit dem Leben sein“ ebnet den Weg zur Intuition. Sie können sich dann auf Ihre innere Stimme verlassen und spüren ohne langes Überlegen, was stimmig ist.

Die vielen Übungen und Reflexionen nehmen die Leserinnen und Leser bei der Hand und lassen sie Vertrauen zu ihrem Bauchgefühl entwickeln. Das einfache und wirksame 21-Tage-Übungsprogramm hilft allen, auch im stressigen Alltag eine mitschwingende Intuition zu entwickeln.

Das Buch ist in vielen Lebenssituationen ein praktischer Ratgeber und ermöglicht, eigenständig neue Strategien für eine bewusste und intuitive Lebensführung zu entdecken.

ISBN 978-3-9502733-2-8 EUR 25,-



Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ©
Zahlen als Spiegel der Persönlichkeit und Lebensaufgabe
Band 1: Grundlagen der Persönlichkeit
von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Sie wollten schon immer wissen, welche Ihre verborgenen Talente sind, wohin Ihr Leben führt, wie Ihre Persönlichkeit und Ihr Unbewusstes funktionieren? Und schon immer hatten Sie den Wunsch in sich, andere Menschen zu erfassen? Alle diese Fragen können Sie durch dieses Nachschlagewerk beantworten. Dieses Buch kann zu einem treuen Begleiter werden. Die vielen Anregungen der psychologischen Numerologie bieten eine optimale Orientierungshilfe in der komplexen Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen. Lebenszahlen, Schicksalszahlen und die weiteren Werkzeuge der psychologischen Numerologie lassen Sie Ihre Menschenkenntnis entfalten.

ISBN 978-3-9502733-4-2 EUR 25,-



Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ©
Zahlen als Spiegel der Persönlichkeit und Lebensaufgabe
Band 2: Lebensphasen und ihr Schwingung
 von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Das Buch ist ein breitgefächertes Nachschlagewerk für Numerologiebegeisterte. Es bietet eine erweiterte Perspektive und eine detaillierte Interpretation unserer persönlichen Lebensabschnitte, der persönlichen Jahre und Monate und unserer verborgenen Entwicklungspotenziale. Das Leben hat immer Überraschungen für uns auf Lager. Wenn Sie im Leben eine Hilfestellung suchen und erkennen möchten, was Ihr Lebenspfad für Sie an Herausforderungen bereithält, sollten Sie sich dieses Buch zulegen. Auf eindringliche Art und Weise beschreibt dieses Buch die Herausforderungen unseres Lebensweges und bietet dazu eine wesentliche Hilfestellung, um sie erfolgreich zu bewältigen.

ISBN 978-3-9502733-3-5 EUR 19,-



Der Weg zur emotionalen Selbständigkeit

Emotionale Verletzungen heilen und erfüllende Beziehungen leben

Warum fühlen wir uns nicht geliebt und verletzen uns gegenseitig in Beziehungen? Je mehr wir uns der Liebe hingeben, desto verletzlicher sind wir. Mit Klarheit erklärt dieses Buch, wie unverarbeitete Kindheitsverletzungen hingebungsvolle, erwachsene Beziehungen hindern. Das Herz ist die Quelle innerster Kraft, Lebensfreude und Vitalität. Wir dürfen niemals vergessen, dass all Erfahrungen notwendig sind und einen Sinn besitzen, denn die von uns sehr oft als negativ empfundenen Gefühle beinhalten in Wahrheit heilende Wirkung. Wir können aber der Spirale der verletzten Liebe ein Ende bereiten. Die vielen Lebensgeschichten und Anregungen dieses Buches lassen die eigenen Verletzungen und die daraus resultierenden Glaubens- und Verhaltensmuster erkennen und nachhaltig auflösen. Wir sind dann wirklich frei, wenn wir den Mut dazu aufbringen, auf das zu achten, wonach sich unsere Seele sehnt. Der breitgefächerte Praxisteil lässt uns konkrete Schritte zur Liebesfähigkeit gehen und die gewonnenen Erkenntnisse unmittelbar umsetzen. Dieses Buch ist eine Einladung, mutig zu entscheiden, einfach im Hier und Jetzt die Liebe mit offenem Herzen zu leben. Wir sind Schöpfer unseres Beziehungsglücks! Wie wir dies erkennen und umsetzen, verrät uns dieses Buch.

ISBN 978-3-9502733-5-9 EUR 19,-



Energetic Tao Healing nach Dr. Mazza ®

Neue Wege der Energiearbeit

Die körperlichen und geistigen Wirkungen von Energiearbeit und spirituellen Techniken – von Dr. Ernestina Mazza und Christoph Pesendorfer

Viele interessieren sich für Energetik, wenige können diesen Bereich wirklich erfassen. Die Ansätze dieses Buches finden ihre Wurzeln in der fernöstlichen Tradition und ermöglichen einen bodenständigen, konkreten Zugang zu der Materie. Als Energetik wird hier die Fähigkeit jedes Menschen bezeichnet, bewusst mit der eigenen Lebenskraft, Qi oder Chi in der asiatischen Sichtweise, umzugehen. Energetiker und Energetikerinnen unterstützen durch die Anwendung bewusster Übungen oder Behandlungsabläufe den Fluss des Qi, der Lebenskraft.

Dieses Buch spricht nicht nur über Energetik, sondern lässt durch die 111 klaren und leicht durchführbaren Übungen Energetik lebendig werden. Fernöstliche Weisheit und westlicher, praktischer Sinn treffen sich in diesem Buch in theoretischen Ansätzen und im praktischen Teil. So kann die Neugierde auf die Energetik zur alltäglichen Praxis werden. Das Buch ist ein Nachschlagewerk für professionelle Energetiker, die ihre professionelle Kompetenz erweitern möchten, und ein unverzichtbarer Begleiter für diejenigen, die die ersten Schritte auf dem Weg in die Energiearbeit wagen. **ISBN 978-3-9502733-0-4 EUR 19,-**