



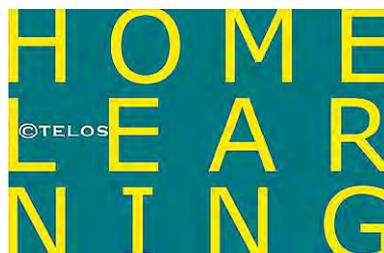
Der Atem fließt wie eine warme Dusche über meinen Körper

Aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 11902b

# Selbstsicherheit 6

Die Atemdusche: "Ich bin, wie ich bin!"



# Vorausgeschickt

## Inhalt

Eine Situation von vielen .....	3
Die Atemdusche .....	5
Zum Hören: Die Atemdusche auf CD .....	8
Zum Schluss .....	9

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen  
„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)  
und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)



## Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

## Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

## Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

## Kontakt

### TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft  
Tel.: 0471 3015 77  
Fax: 0471 3015 09  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



## Eine Situation von vielen



Foto: Dr. E. Teutsch – B9174

Können wir es wirklich allen recht machen?

Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheits-Training

### **Die Fallgeschichte: Ich bemühe mich ja, es allen recht zumachen!**

Angelika, eine 40jährige Sekretärin aus Lüssen berichtet: Ich schaffe es einfach nicht, es allen Recht zu machen. Obwohl ich mich so sehr bemühe! Bei der Arbeit zum Beispiel: Meine Kollegin sagt, ich soll nicht so viel arbeiten, sonst muss sie das auch und ich wäre ja nur eine Angestellte, aber mein Chef sagt, ich soll mehr arbeiten und Überstunden gehörten heutzutage dazu. Meine Kinder sagen, ich soll nicht so kleinlich sein, wenn sie etwas wollen. Meine Mann sagt mir immer, ich soll mit den Kindern strenger sein und mich gegenüber meinem Chef mehr wehren. Und meine Mutter sagt, ich soll mir von meinem Mann nicht alles gefallen lassen. Meine beste Freundin sagt, ich soll weniger auf die anderen horchen, sondern mehr auf mich selber. Was soll ich tun?

\*) Alle Namen und Daten durch das Institut geändert

### **Der Ausweg**

Schon das berühmte Sprichwort erinnert uns: "Es allen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann!". Die einzige Chance, die wir haben, ist, selbst zu entscheiden, was wir tun und was wir nicht tun. Kein Soldat würde den anderen erschießen, handelte er danach, kein Krieg wäre möglich, keine Ausrede "Ich habe nur Befehlen gehorcht." Nachteil: wir müssen die Verantwortung für unser Handeln selbst übernehmen. Das ist nicht immer leicht, auch jetzt in Friedenzeiten nicht, wie wir gerade gesehen haben.



In der Gruppe klappt die Meditation besonders gut! Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheits-Training

### **Selbstsicherheit hilft!**

Selbstsicherheit hilft dabei. Selbstsicherheit heißt, ich fühle mich sicher in mir selbst. Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.

Dazu haben wir für Sie eine Atemmeditation vorbereitet. Sie heißt. „Die Atemdusche“. Oder auch: "Ich bin, wie ich bin!"

### **Wo, wie, wann?**

Sie können die Meditation im Sitzen oder im Liegen machen. Alles was Sie dafür brauchen ist ein ruhiger Ort und eine Sitzgelegenheit. Beides finden Sie immer, wenn Sie wollen. Auch das "stille Örtchen" ist dafür bestens geeignet – nomen es omen! Und das geht dann so:

Im Sitzen: Setzen Sie sich aufrecht hin. Ihre Fußsohlen liegen am Boden auf. Die Augen sind geschlossen, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln und Ihr Rücken berührt nicht die Stuhllehne, sondern ist frei.

Im Liegen: Wenn Sie ein Plätzchen zum Liegen gefunden haben (Wiese, Liebestuhl, Sofa, Matte, Bett ...), legen Sie sich auf den Rücken, ruckeln sich so zurecht, bis Sie gut liegen und achten darauf, dass auch Ihr Kopf gut aufliegt (Polster, Deckenzipfel, Buch, Stein ...) und Ihre Knie nicht durchhängen, sondern gut abgestützt sind (Decke unterlegen oder Rucksack, gerolltes Handtuch ... was Sie eben zur Hand haben). Alternativ oder zusätzlich, je nach Untergrund, können Sie sich auch etwas unters Kreuz legen (Achtung: bitte kein Hohlkreuz).

Also:

## Die Atemdusche



Foto: Dr. E. Teutsch - 14374br

Eingehüllt in eine schützende Glocke!

Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheits-Training

**Finden Sie eine gute Position im Sitzen oder im Liegen, so wie Sie sich wohlfühlen.**

**Und nun nehmen Sie sich ein paar tiefe Atemzüge, Sie atmen durch die Nase ein und aus. Ein – und aus. Sie können spüren, wie Ihre Nasenflügel beim Einatmen kühl werden und beim Ausatmen warm.**

**Beim Einatmen kühl, beim Ausatmen warm.**

**Beim nächsten Ausatmen lassen Sie nun Ihren Atem aus der Nase heraus über Ihre Oberlippe rieseln und über die Mundwinkel. So wie warmes Wasser aus einer Dusche, so rieselt Ihr Atem über Ihre Oberlippe und hinaus zu den Mundwinkeln.**

**Und Sie spüren, wie Ihre Oberlippe warm wird und ganz weich und wohligh entspannt.**

**Mit nächsten Ausatmen rieselt Ihr Atem weiter: aus der Nase heraus, über die Oberlippe und Mundwinkel, jetzt auch über den ganzen Mund, über die Wangen, über das ganze Gesicht.**

**Und Sie spüren wie Ihr Mund, Ihr ganzes Gesicht angenehm warm wird und wunderbar entspannt.**



Foto: Dr. E. Teutsch – 01529

Gruppenmeditation im Sitzen, ebenfalls prima! Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheits-Training

**Mit jedem Atemzug, bei jedem Ausatmen rieselt Ihr Atem weiter:**

**Aus des Nase heraus über das Gesicht,  
über Hals,  
Nacken,  
Arme, Hände ...**

**Und überall dort, wo Sie Ihren Atem spüren, wird alles angenehm  
warm und wunderbar entspannt.**

**Mit jedem Ausatmen strömt der erquickende Strahl Ihrer Atemdu-  
sche weiter:**

**Oberkörper,  
Rücken,  
Bauch,  
Unterbauch,  
Beine ...**

**... alles wird warm, weich und locker.**

**Auch die Füße die Sie so viele Jahre getragen haben, können jetzt  
los lassen.**

**Vom Scheitel bis zur Sohle umgibt Sie jetzt Ihr Atem, wärmende  
Glocke, schützende Hülle.**



Ich bin, wie ich bin!

Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheits-Training

**Und nun sagen Sie sich den Satz:**

**„Ich bin, wie ich bin!“**

**Sagen Sie sich diesen Satz mehrmals und lassen Sie ihn sich richtig auf der Zunge zergehen:**

**"Ich bin, wie ich bin!"**

**Gut. Holen Sie tief Luft, strecken Sie sich kräftig und ... öffnen Sie wieder die Augen.**

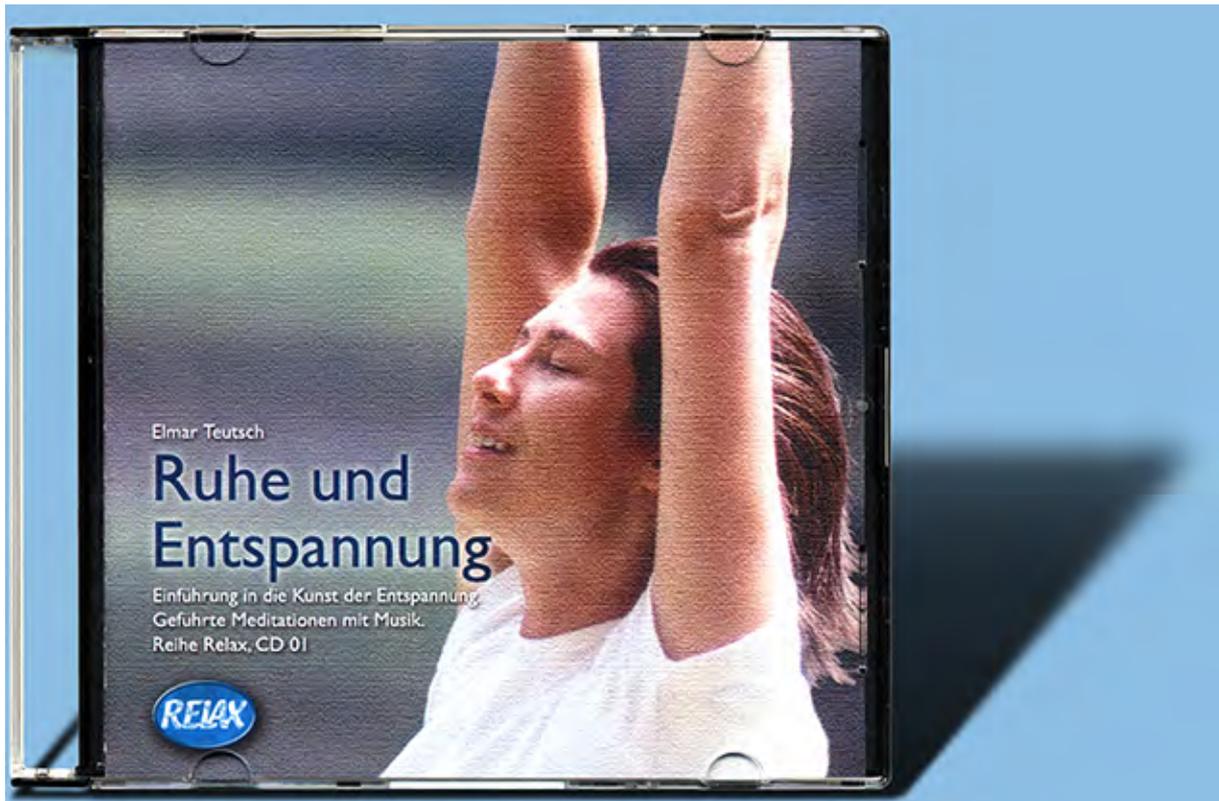
**Üben Sie diese Meditation mehrmals im Monat, nicht nur in Notsituationen: Sie sind nicht so, wie Ihr Chef das gerne hätte, oder wie Ihr Partner sagt, dass Sie sein sollten, oder Ihre Eltern, Ihre Kinder, die Nachbarn, die Modezeitschrift – nein, Sie sind, wie Sie sind. Und das ist gut so.**

**Sie sind, wie Sie sind – denn Sie sind stark, sicher und frei!**

Ich bin, wie ich bin!



## Zum Hören: Die Atemdusche auf CD



Hören ist besser als Lesen - jedenfalls bei Meditationen. Erleben Sie die "Atemdusche" als geführte Meditation. Ab sofort in der CD "Ruhe und Entspannung" aus unserer Reihe Relax. Einen Überblick über die Reihe finden Sie auf unserer Website:

[www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/relax/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/relax/)

Bestellen können Sie ganz einfach per Email: [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)



Innenseite

## Zum Schluss



Foto: Dr. E. Teutsch – 06481b

Meeresstimmung einmal anders genutzt!

Bei einem TELOS-Training in Font de Sa Cala, Mallorca

### Hier noch einige Zitate zum Thema:

**Ich bin mir immer sehr reich vorgekommen, auch ohne Geld.  
Ich glaube, Selbstbewusstsein ist das größte Bankkapital.**

Carl Ludwig Schleich, (1859 - 1922), deutscher Arzt

**Ich glaube, Selbstbewusstsein ist das größte Bankkapital.  
Sicher das sicherste.**

Carl Ludwig Schleich, (1859-1922), deutscher Arzt,  
Erfinder der Anästhesie

**Dem Adler wachsen die Schwingen im Flug.**

Deutsches Sprichwort

**Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen Übungs-  
blättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten mehr für  
Ihre Selbstsicherheit tun, und mit professioneller Hilfe, rufen Sie  
uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

TELOS – Institutsleitung

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)  
und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)