

[Download ebook] Zuhause im eigenen Körper: Strategien für eine lebendige Körperwahrnehmung. Mit Online-Material

Zuhause im eigenen Körper: Strategien für eine lebendige Körperwahrnehmung. Mit Online-Material

Von Sabine Ecker

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #182899 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-02Abmessungen: 8.50 x .63b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe197 Seiten | File size: 47.Mb

Von Sabine Ecker : Zuhause im eigenen Körper: Strategien für eine lebendige Körperwahrnehmung. Mit Online-Material before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Zuhause im eigenen Körper: Strategien für eine lebendige Körperwahrnehmung. Mit Online-Material:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenn der Körper im Alltag zu sehr in Vergessenheit gerät... Von Jürgen Kaiser
Im Rahmen meiner persönlichen Entwicklung in den letzten Jahren hatte ich festgestellt, dass ich meinen Gedanken bedenklich viel Macht über mein Leben gegeben hatte. Dieses Buch hat mich gut unterstützt, meinen Körper mehr zu spüren und dies vor allem auch als wichtigen Erlebensbereich wieder anzunehmen. Schnell ist auch, dass es trotz des vielen Wissens, das darin steckt, leicht und angenehm zu lesen ist. Optisch sah das Buch auf den ersten Blick recht dünn aus (ist wohl auf dünnerem Papier gedruckt), aber am Ende stand doch ganz schnell viel drin. Ein tolles Buch.
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. unglaublich abwechslungsreiche Sammlung an Körperwahrnehmungsübungen
Von Zeit zu leben
Online-Magazin für Persönlichkeitsentwicklung
Rezension von Mathias Rudolph: Sabine Ecker ist psychologische Psychotherapeutin und eine Expertin im Bereich Körperarbeit. Ob Tai-Chi, Qigong, asiatische Kampfkünste oder Gesang, sie hat sehr viel Erfahrung in der Körperarbeit gesammelt und die unterschiedlichsten Schulen und Methoden kennengelernt.
Körperwahrnehmung, das klingt im ersten Moment vielleicht ein bisschen therapeutisch und vielleicht fragst du dich gerade: Warum sollte das für mich überhaupt ein Thema sein? Eine gute Körperwahrnehmung brauchen wir alltäglich für ganz viele Dinge, die wir zumeist für selbstverständlich ansehen. Sei es einfach nur, um das Brot zu schmieren, eine Kiste zu tragen oder auch, um zu erkennen, ob ich gerade Hunger habe oder nicht. Dies alles sind Fähigkeiten, die wir tagtäglich einsetzen. Aber der wirklich interessante Teil ist eigentlich, dass ein gutes Körperempfinden auch eine wichtige Grundlage ist, um den eigenen Körper und seine Signale zu verstehen. Nur wenn wir die Signale unseres Körpers deuten können, sind wir auch in der Lage, in einer gesunden Art und Weise unsere eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Also z. B. zu wissen, wann ich mal eine Pause brauche. Oder zu wissen, wann ich etwas essen muss. Außerdem ist ein gutes Körperempfinden auch wichtig, um sein Bauchgefühl richtig zu deuten und Entscheidungen zu treffen, die gut zu mir passen. Es gibt Menschen, die nehmen ihre eigenen Gefühle und Körperempfindungen gar nicht mehr richtig wahr und können dadurch nur schlecht für die eigenen Bedürfnisse sorgen. Menschen mit solch einer schlecht ausgeprägten Körperwahrnehmung belasten sich ständig selbst, weil sie die eigenen körperlichen Grenzen und Signale nicht wahrnehmen. Und dann gibt es auch Menschen, die ihre körperlichen Signale zwar wahrnehmen, sie aber nicht richtig zu deuten wissen. An all diese Menschen richtet sich dieses Buch. Zuhause im eigenen Körper ist also ein Buch für all diejenigen, die eine bessere Beziehung zum eigenen Körper aufbauen möchten. Das Buch ist unterteilt in 13 Kapitel:
- Wahrnehmung was ist das überhaupt?
- Der Blick nach innen: die Körperwahrnehmung - Wenn Menschen ihren Körper nicht spüren - Umgang mit unangenehmen Gefühlen - Systematische Schulung der Körperwahrnehmung welche Methode passt zu mir?
- Körperwahrnehmung Gewahrsein im Alltag - Atmung - Ein Wohlgefühl im eigenen Körper finden: Anspannung und Entspannung - Körperhaltung - Liebevoller Zuwendung zum eigenen Körper entwickeln - Umgang mit chronischen Schmerzen - Sexualität - Leben mit Traumata
Wie man sieht, behandelt Sabine Ecker das Thema Körperwahrnehmung sehr umfassend und deckt wirklich eine Menge unterschiedlicher Problemfelder, die Menschen mit ihrem Körper haben, ab. Dabei greift die Autorin natürlich auf ihre Erfahrung als Psychotherapeutin zurück und sie schildert auch einige Fälle aus ihrer Praxis, was das Ganze sehr anschaulich macht. überhaupt ist Zuhause im Körper ein sehr praxisbezogenes Buch mit einem hohen praktischen Anteil und vielen, vielen Übungen zum Nachmachen und Ausprobieren, was mir sehr gut gefällt. Beispiele für solche Übungen sind: Atemübungen aus dem Yoga, ein Body-Scan, bei dem man sich auf unterschiedliche Körperteile fokussiert, oder auch eine Problem-Lösungs-Gymnastik. Sabine Ecker bietet in diesem Buch wirklich eine unglaublich abwechslungsreiche Sammlung an Körperwahrnehmungsübungen, bei der für jeden etwas dabei sein dürfte. Besonders gut hat mir an dem Buch die methodische Vielfalt gefallen. Die Autorin bietet in Kapitel 5 eine wirklich tolle Übersicht über unterschiedliche Körper-Schulen und Methoden, so dass jeder Leser einen guten ersten Eindruck über die Unterschiede zwischen Yoga, Tai-Chi, Qigong, Feldenkrais usw. für sich gewinnen kann. Ganz super finde ich außerdem das Kapitel 11 über den Umgang mit chronischen Schmerzen, das Betroffenen wirklich eine tolle erste Hilfe anbietet. Insgesamt ist Zuhause im eigenen Körper ein kleines, aber feines Buch mit ganz vielen praktischen Übungen zum Ausprobieren zu einem wirklich spannenden Thema. Sehr zu empfehlen für jeden, der einen guten Einstieg in das Thema Körperwahrnehmung sucht.
5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lebendige Körperwahrnehmung - Entspannungsübungen für Leib und Seele
Von Roter Reiter
Verspannungen im Nacken oder Rücken, Kopf- oder Magenschmerzen haben häufig seelische Ursachen, die auf den Körper abstrahlen. Sabine Ecker hilft Ihnen mit dem Buch "Zuhause im eigenen Körper", solche Signale zu "lesen" und mit den passenden Entspannungsübungen zu einer neuen, bewussten Körperwahrnehmung zu finden. Wenn der eigene Körper abhandenkommt ... Ecker war Masseurin, ist heute Psychotherapeutin und hat sich in ihrer Freizeit mit Tanz, Yoga und asiatischen Kampftechniken auseinandergesetzt. Eine sehr gute Körperwahrnehmung ist in diesen Bereichen ein zentrales Element. Die meisten Menschen haben hingegen regelrecht verlernt, ihre Körperreaktionen wie freudig-aufgeregtes Kribbeln in den Fingern oder das Beklommenheitsgefühl in der Magengegend vor einer Prüfung bewusst aufzunehmen. Das kann in der Summe zu Belastung, psychischen Erkrankungen und Burnout führen. Ecker zeigt in ihrem Buch, wie Sie behutsam "durch eine Veränderung des Körpermusters die Erfahrung machen, sich selbst als kraftvoll und handlungsfähig zu erleben." Achtsamkeitstraining für mehr Selbst-Bewusstsein
Der erste Schritt im Achtsamkeitstraining für die eigenen Empfindungen besteht darin, Gefühle zu verorten: Zorn oder Freude, Spaß oder Trauer - wo im Körper machen sich die

Emotionen breit? Ecker stellt diverse Methoden vor, um das Körperbewusstsein zu schärfen: von Yoga über Qigong und Pilates bis zum Autogenen Training und der Meditation. Aus den unterschiedlichen Anstzen hat sie Alltagsübungen ausgewählt, die Sie problemlos zu Hause oder sogar im Büro nachvollziehen können. Dazu zählen Atemtechniken (die passenden Atemrhythmen nutzen bei körperlicher oder seelischer Belastung), Beruhigungsübungen für den Alltag, Übungen zur Körperhaltung, Meditationstechniken bei chronischen Schmerzen und selbst Tipps für besseren Sex: "Zwischen Zellulitis und leidenschaftlichem Sex besteht ein enger statistischer Zusammenhang" - sofern Sie damit anfangen, Ihren eigenen Körper mit all den vermeintlichen Schwachstellen anzunehmen. Roter Reiter - Fazit: Ecker erklärt Ihnen anhand zahlreicher alltagsnaher Lektionen, wie Sie Ihre Körperwahrnehmung deutlich verbessern und dabei - fast beiläufig - ein ideales Anti-Stress-Training absolvieren. Oliver Ibelshuser, Roter-Reiter.de

Pressestimmen überhaupt ist "Zuhause im eigenen Körper" ein sehr praxisbezogenes Buch mit einem hohen praktischen Anteil und vielen, vielen Übungen zum Nachmachen und Ausprobieren. Mathias Rudolph, zeitzuleben.de, 22.2.2016
Kurzbeschreibung Wer kennt das nicht? Eine körperliche Situation zuhause, und der Magen verkrampft sich, Stress im Job, und der Rücken beginnt zu schmerzen. Ein herzliches Lachen, und der Brustkorb wird ganz leicht und frei. Körperliches und seelisches Wohlbefinden hängen eng zusammen und bedingen sich gegenseitig. Wer den Kontakt zu seinem eigenen Körper verbessern und sich in seiner Haut wieder wohlfühlen möchte, findet hier eine Vielzahl praktischer Tipps und Übungen zur Körperwahrnehmung, z. B. zu den Bereichen Atmung, Körperhaltung, Regulation von Anspannung und Entspannung, Umgang mit Gefühlen, liebevolle Zuwendung zum eigenen Körper, chronischer Schmerz sowie Sexualität. Nützliche Hintergrundinformationen helfen außerdem, den eigenen Körper und seine Signale besser zu verstehen. Alle Übungen stehen auch online zum Download bereit. über den Autor und weitere Mitwirkende Sabine Ecker, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Umkirch (Breisgau).