

# Ganzheitliches Gesundheitstraining

Mit Belastungen stressfrei umgehen können,  
gesund werden und gesund bleiben

Eine Information  
für Ärztinnen und Ärzte, Heilpraktiker\*Innen,  
Physiotherapeut\*Innen und Mitglieder  
weiterer Gesundheitsberufe

# 1 Das Karen Horney Institut e.V.

Das gemeinnützige Karen Horney Institut e.V. vertritt einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff und bietet Fortbildungen für Psychotherapeut\*Innen, Psycholog\*Innen und Ärzt\*Innen, Heilpraktiker\*Innen und Mitglieder anderer Berufsgruppen an.

Karen Horney, die Namensgeberin des Instituts, war bis 1931 Psychoanalytikerin in Berlin und wanderte nach Chicago und New York aus. Sie war in vielem ihrer Zeit voraus. Sie wollte die wertvollen psychotherapeutischen Erkenntnisse nicht nur Fachleuten, sondern allen Menschen zur Verfügung stellen. Sie vertrat ein ganzheitliches Gesundheits-Verständnis, das die sozialen, körperlichen, seelischen und auch die geistigen und spirituellen Bedürfnisse einschloss.

Das Institut möchte neben Forschung und Fortbildung auf dem Gebiet der Psychotherapie einen klaren Beitrag leisten zu den vielen Anstrengungen, Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Die Grundlagen dafür bietet das weitverbreitete Grundlagenwerk des Leiters des Instituts, Dipl.-Psych. Christian Meyer : „Ein Kurs in wahren Loslassen“ (Arkana Verlag 2016). Es enthält die Quintessenz der psychologischen Erkenntnisse über psychische und ganzheitliche Gesundheit und basiert auf 30-jähriger Erfahrung mit den darin vorgestellten Übungen. Das Institut unterstützt schon seit mehreren Jahren die erfolgreiche Durchführung eines Gesundheits-Trainings (bisher bekannt unter dem Namen „Bewusstseinsgruppen“) durch Absolventen der Fortbildung des Instituts. Es wird auch in der betrieblichen Gesundheits-Vorbeugung und Prävention umgesetzt.

**Dieses Gesundheits-Training bieten wir nun auch Ärzt\*Innen, Physiotherapeut\*Innen und Heilpraktiker\*Innen für ihre Patientinnen und Patienten an.**

Über die Präventionsstelle wird beantragt, dass Krankenkassen dieses Gesundheits-Training bezuschussen, sodass es für alle Menschen möglich wird, daran teilzunehmen.

## 2 Das ganzheitliche Gesundheits-Training

Es wird immer deutlicher, dass viele Krankheiten körperlich, seelisch und durch Veränderungen in der Lebens- und Arbeitswelt verursacht werden. Vorsichtige Schätzungen gehen davon aus, dass 60 % der Erkrankungen, die einen Arztbesuch zur Folge haben, psychisch verursacht oder mitverursacht sind. Burn-out-Syndrome, chronische depressive Störungen, psychosomatische Erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates – solche Krankheitsbilder erfordern ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis und ergänzende präventive und kurative Angebote. Stress im Arbeitsleben oder im Alltag verursacht eine Schwächung des Immunsystems und begünstigt dadurch viele Infektionskrankheiten. Mit dem im Juli 2015 in Kraft getretenen Präventionsgesetz wächst der Bedarf an effektiven Kursen zur Prävention und Förderung der Gesundheit.

In einem großen Projekt hat die Techniker-Krankenkasse belegt, dass gerade bei langwierigen Rückenschmerzen sehr häufig Operationen vermieden werden können, wenn alternative Heilmethoden, insbesondere Krankengymnastik und Maßnahmen der Stress-Reduktion eingesetzt werden.

Das Gesundheitssystem wird in erster Linie von Ärzt\*Innen, Physiotherapeut\*Innen und Heilpraktiker\*Innen getragen.

So nötig ein ganzheitliches Herangehen wäre, wenn die Physiotherapeutin Rückenschmerzen oder der Arzt ein beginnendes Burn-out-Syndrom behandelt, so fehlt nicht nur die Zeit, sondern auch meistens die Möglichkeit, auf die innere Stressverarbeitung des Patienten, auf dessen Umgang mit Belastungen und auf die psychische Seite des Krankheitsgeschehens einzugehen und vor allem, langfristige Veränderungen einzuleiten. Hier kann das ganzheitliche Gesundheits-Training unterstützend wirken.

Auch Psychotherapeut\*Innen könnten ihren Patienten und Klientinnen ein solches Gesundheits-Training als Ergänzung der Psychotherapie empfehlen; diese würden enorm davon profitieren, da gerade in Psychotherapien oftmals das Körperliche als auch die Entwicklung der Fähigkeit, zu fühlen und Gefühle zu lösen, zu kurz kommt. Trotz der hohen

Wirksamkeit der Übungen des Gesundheitstrainings kann dieses eine erforderliche Psychotherapie niemals ersetzen, aber in vollem Maße unterstützen.

Das ganzheitliche Gesundheitstraining ist durchaus auch für Menschen empfehlenswert, deren Erkrankung von psychischen Faktoren wesentlich mitbestimmt ist, die aber für eine notwendige Psychotherapie noch nicht aufgeschlossen sind.

Ganzheitlich bedeutet: es werden sowohl der physische Körper, der geistig psychische Körper als auch der Emotionalkörper einbezogen. Ganzheitlich bedeutet auch, dass die Bedürfnisse lebendig und authentisch zu sein und das Leben selbst gestalten zu können (Selbstwirksamkeit) wie auch die spirituellen Bedürfnisse ihren Platz haben.

Das hier vorgelegte ganzheitliche Gesundheitstraining soll mit seiner präventiven und kurativen Wirksamkeit sowohl das sich schleichend entwickelnde Burnout-Syndrom verhindern, als auch körperliche, psychosomatische und psychische Erkrankungen reduzieren.

### 3 Die Wirksamkeit des Gesundheitstrainings

Das sogenannte Achtsamkeits-Training, auch MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) genannt, ist mittlerweile weit verbreitet, gerade im Hinblick auf Stress-Reduktion und Stress-Prävention. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung. In zwei wesentlichen Punkten geht das ganzheitliche Gesundheits-Training darüber hinaus:

- Achtsames Wahrnehmen und die im Achtsamkeitstraining angewandten Übungen sind fast vollständig auf die *körperlichen Empfindungen begrenzt*. Bei der Entstehung und beim Umgang mit Stress spielen jedoch die *Gefühle*, wie die Angst vor dem Versagen, Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Resignation, innerer Ärger und Groll wegen der Überforderung etc. eine entscheidende Rolle.
- Das Achtsamkeits-Training beschränkt sich auf die *Wahrnehmung aus einer inneren Distanz* heraus. Es ist gut, die Beobachterposition

zu schulen, aber: die Körperempfindungen müssen nicht nur wahrgenommen, sondern auch gespürt werden, damit eine Wirksamkeit entsteht; vor allem aber können Gefühle sich nur dann auflösen und den Körper entspannen, wenn sie *gefühlt* werden, und nicht dadurch, dass sie aus einer Distanz beobachtet werden.

Die Übungen des ganzheitlichen Gesundheitstrainings haben sich seit fast 30 Jahren bewährt. Sie sind auf die *physische und die emotionale Regulation des Stresses* gerichtet und deswegen dem Achtsamkeits-Training überlegen. In über 60 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt es bereits Bewusstheits-Gruppen, in denen Menschen unter qualifizierter Anleitung die Übungen – an einem wöchentlichen Termin – in der Gruppe erlernen und gemeinsam durchführen.

Das Gesundheits-Training soll in Kürze in zwei großen Unternehmen als Präventions-Maßnahme durchgeführt werden. Dazu wird es eine sehr aufwändige wissenschaftliche Begleitforschung unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. Harald Walach, einem renommierten empirischen Medizin-Forscher, geben.

## 4 Unser Angebot an Ärzt\*Innen, Heilpraktiker\*Innen, Physiotherapeut\*Innen und Psychotherapeut\*Innen

Wir nehmen die Patienten und Patientinnen, denen sie das Gesundheits-Training empfehlen, in einer unserer angeleiteten Gruppen auf und bleiben mit Ihnen in Kontakt. Wir erheben nach drei bis sechs Monaten die individuellen gesundheitlichen Erfolge der Teilnahme und besprechen mit Ihnen, was das Gesundheits-Training bei den Patient\*Innen individuell bewirkt hat.

Wenn Sie das wünschen, könnten wir auch eine Gesundheitstrainings-Gruppe in ihrer Praxis etablieren, diese könnte dann beispielsweise aus sechs Patient\*Innen ihrer Praxis bestehen und es kämen noch etwa sechs Teilnehmer\*Innen von außerhalb dazu, das Ganze könnte wöchentlich abends stattfinden.

Wir sind in diesem Prozess auch an ihren Anregungen und ihrer Meinung interessiert.

## 5 Für wen ist das Gesundheits-Training interessant?

Es ist geeignet und besonders wirkungsvoll:

1. für Menschen, die vom Burn-out-Syndrom betroffen oder gefährdet sind
2. für Menschen, die an chronischer Depressivität oder wiederkehrenden depressiven Phasen leiden
3. für Menschen mit psychosomatischen Störungen
4. für Menschen mit Herz und Kreislauferkrankungen
5. für Menschen, die unter Stress leiden
6. für Menschen mit geschwächtem Immunsystem, für das Stress wiederum eine wesentliche Ursache ist

## 6 Komplexes psychosomatisches Stressmodell

Auf der folgenden Seite ist ein psychosomatisches Modell der Entstehung von Stress dargestellt. Das Besondere daran: es werden die somatischen und psychischen Ursachen, Bedingungen und Wirkungen in einem Modell erfasst.

Jeder der an einer ausführlicheren Darstellung dieses Modells interessiert ist, kann sich an das Karen-Horney-Institut e.V. wenden und bekommt einen ausführlicheren Text kostenfrei zugesandt oder kann sich diesen von der Internetseite des Karen Horney Instituts herunterladen.

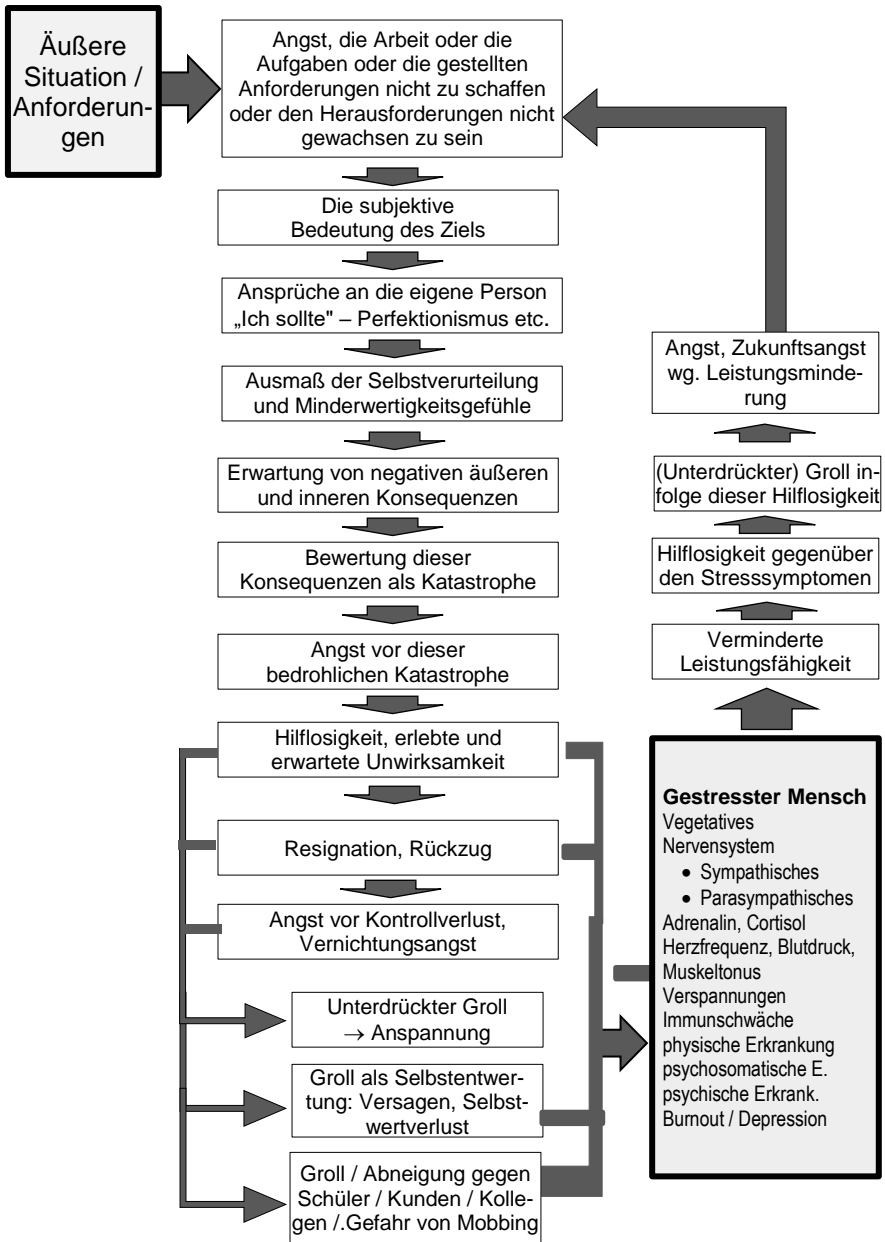


Abb. 3 Psycho-Somatisches Stress-Modell © Christian Meyer

## 7 Praxis des Gesundheitstrainings

Ein Kurs des ganzheitlichen Gesundheitstrainings wird über drei Monate mit 9-12 2,5-stündigen Gruppentreffen durchgeführt. Über diesen Zeitraum bleibt die Gruppe geschlossen und besteht aus 6 bis höchstens 15 Teilnehmer\*Innen. Sie wird von einem oder zwei qualifizierten und erfahrenen Kursleitern angeleitet. Diese sind zur Qualitätssicherung zu regelmäßigen Supervisionen verpflichtet. Um den Erfolg des Trainings zu dokumentieren, werden in einigen dieser Gesundheitstrainings anonymisierte Erhebungen durchgeführt.

Während der wöchentlichen Treffen werden in der Gruppe und in Partnerarbeit Stress-reduzierende und Gesundheits-stärkende Übungen durchgeführt. Darüber hinaus gibt es Zeit zum Erfahrungs-Austausch. Einen großen Teil der Übungen werden die Teilnehmer nach einiger Zeit auch zuhause durchführen können, auch unterstützt durch in unserem Institut erhältliche Übungs-CDs, dadurch wird der Effekt verstärkt und vor allem: die Wirksamkeit reicht über das dreimonatige Gesundheits-Training weit hinaus.

Die folgenden Übungen sind die wichtigsten Übungen des Gesundheitstrainings.

### 7.1. Bewusstheitsübung

Die Bewusstheitsübung zählt zu den wichtigsten und wirksamsten Übungen des vorliegenden Gesundheitstrainings. Sie besteht aus vier Schritten. Sie wird anfangs zu zweit, nach etwas Routine auch alleine durchgeführt. Die Dauer der Übung beträgt 30 Minuten. Anfangs ist es eine Partnerübung, es gibt den „Übenden“ und den „Begleiter“, wobei der „Begleiter“ genauso übt, da er dadurch lernt, sich, wenn er die Bewusstheitsübung alleine macht, selbst gut begleiten zu können.

Die Übung beginnt mit der Frage an den Übenden: „Wessen bist du dir jetzt bewusst?“ Der Übende wird unterstützt, alle inneren Phänomene, die Gedanken und Bilder, die Körperempfindungen und die verschiede-



nen Schichten der Gefühle ohne Absicht und ohne zu urteilen wahrzunehmen. Er wird daran unterstützt, die Körperempfindungen nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu spüren, die Gefühle auch wirklich zu fühlen und zu erleben, wie Gefühle zunehmen können um dann auszuklingen.

Die Bewusstseinsübung bewirkt immense Stress-Reduzierung, innere Lösung, Entspannung und Zentrierung. Bei regelmäßiger Übung wird diese absichtslose, freie Wahrnehmung zur inneren gewohnheitsmäßigen Haltung, es geschieht ein natürliches Gewahrsein und gleichzeitig ein Fühlen, man verweilt leichter in seiner inneren Mitte und kann ganz und gar lebendig sein. Durch die Gleichzeitigkeit von Entspannung und fühlen wächst die Affekttoleranz immer mehr, Gefühle verlieren ihre Bedrohlichkeit und die negative Wirkung auf das vegetative Nervensystem, die dann auftritt, wenn Gefühle chronisch verdrängt werden.

Die Stress-reduzierende Wirkung und die positiven Effekte auf Herzrhythmickeit und Kreislauf wurden bereits wissenschaftlich belegt. (Patricia Lünig-Klemm 2014; dieselbe 2015)

## 7.2. Tonübung

Die von Dipl.-Psych. Christian Meyer entwickelte Tonübung fördert die emotionale Kompetenz, das ist die Fähigkeit, Gefühle ganz fühlen zu können, ohne das Gefühl auszuagieren, sodass sich ein Gefühl vollständig und auf einer tieferen Ebene lösen kann. Die Verdrängung von Gefühlen infolge der Angst vor der Unaushaltbarkeit ist der wesentliche pathogene Faktor. Die Übenden sind eingeladen, einen Ton zu finden, der nur das Ausatmen begleitet, sobald das natürliche Ausatmen endet, endet auch der Ton. Es ist ein nach innen gerichtetes Tönen, das den Atem und die Muskulatur des Körpers löst. Praktisch kann diese präventive, heilende und rehabilitative Übung im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden. Der Ton soll während des Ausatmens mehr wie von selbst geschehen als dass er absichtlich gemacht wird.

Oft wird emotionale Kompetenz gefordert, auch das Achtsamkeits-Training benennt dies, aber überall fehlt es an konkreten *Übungen, die diese*

*emotionale Kompetenz entwickeln*, es bleibt beim sicherlich auch notwendigen mentalen Verstehen der Gefühle. Diese „Tonübung“ schließt diese Lücke und bewirkt dauerhafte innere Lockerung, in dem Gefühle wirklich lösend ausgeführt werden und nicht im Körperlichen „stecken bleiben“.

### 7.3. Körperbewusstheitsübung

In der Körperbewusstheitsübung wird der Übende darin unterstützt, seinen Körper, den eigenen Atem und die unterschiedlichen inneren Bewegungen und Körperempfindungen ganz bewusst zu spüren. Die Aufmerksamkeit richtet sich jeweils auf eine bestimmte Stelle im Körper, in der Druck, Anspannung, Schmerz, besonders viel Bewegung oder auch Taubheit zu spüren ist. Es geht darum, mit seiner ganzen Aufmerksamkeit diese Stelle wahrzunehmen ohne etwas zu tun; die Körperempfindungen zu spüren und zu beobachten, was sich ohne eigenes Zutun an dieser Stelle vielleicht verändert; alles wahrzunehmen ohne auftauchenden Impulsen nachzugehen. Diese Übung hat große Ähnlichkeit mit der zentralen Wahrnehmungsübung des Achtsamkeits-Trainings, ist aber wesentlich älter und stammt schon aus der humanistischen Psychotherapie der Siebziger Jahre.

Diese Übung kann zeitlich sehr flexibel eingesetzt werden kann – man kann sich 15 - 20 Minuten in sie vertiefen, sie in der Mittagspause für 5 Minuten durchführen oder sie zwischendurch für nur 30 Sekunden machen.

### 7.4. Polaritäts-Übung

In der Polaritätsarbeit wird mit inneren Konflikten gearbeitet, etwa:

- *Ich hätte gerne eine neue Wohnung ↔ die neue Wohnung ist viel zu teuer*
- *Ich möchte eine andere Arbeit ↔ aber ich brauche die Sicherheit*
- *Ich würde gerne das machen ↔ aber das macht so viel Angst, dass ich es lieber lasse*

Anfänglich entsteht ein gedankliches Hin- und Her zwischen den beiden Alternativen, der Polarität. Dann wird den Gefühle Raum gegeben, die vorher wegen der Angst vor der Unaushaltbarkeit nicht wahrgenommen, sondern verdrängt wurden, zusammen mit dem tieferen Dialog. In dieser Übung zeigt es sich, dass Denken und Fühlen kein Gegensatz sind, sowohl Gefühle können zugelassen werden, als auch das „zu-Ende-Denken“.

Diese Übung geht auf den deutsch-amerikanischen Gestalttherapeuten Dr. phil. Leland Johnson zurück und wird seit Jahrzehnten von vielen Psychotherapeuten und auch in psychosomatischen Kliniken erfolgreich angewendet. Man wird angeleitet, sich in beide inneren Positionen abwechselnd vollständig hinein zu versetzen und sie – auf zwei gegenüberliegenden Stühlen – in einer Ich-Form und einer Du-Form zueinander sprechen zu lassen. Nach dem längeren Dialog, in dem manchmal sofort eine Lösung entstehen kann, in dem aber immer die tieferen Gefühle Raum gefunden haben, wechselt man auf eine dritte Position, betrachtet den Konflikt und die vielleicht gefundene Lösung aus einer gewissen Distanz, aus einem weiteren Blickwinkel. Die Wahrnehmung aus der größeren Distanz wird auf einer vierten und fünften Position erweitert. Wenn man die Übung mehrfach mithilfe von erfahrenen Begleitern durchgeführt hat, ist es auch möglich, sie in einer reduzierten Form mithilfe von Arbeitsblättern alleine praktiziert werden (siehe dazu: Christian Meyer *Ein Kurs in wahrem Loslassen* [2016]).

## 7.5. Schmelzatmen-Arbeit

Die ebenfalls von Dr. phil. Leland Johnson entwickelte und seit 40 Jahren bewährte Schmelzatmarbeit basiert auf folgendem Prinzip: Körperliche Verspannungen entstehen aufgrund emotionaler Verdrängung und werden verstärkt durch einen Teufelskreis von Erwartungen sowie durch einen fast automatischen Reflex: Wenn der Mensch einen Schmerz oder eine Anspannung spürt, entsteht eine nahezu automatische Reaktion des Dagegenhaltens und der zusätzlichen Anspannung es kommt also zum gänzlich kontraproduktiven Versuch, sich vor dem Schmerz und der An-

spannung zu schützen. Alle Physiotherapeut\*Innen und Ärzt\*Innen kennen das: Es gibt einen vergleichsweise geringen Ursprungs-Schmerz, und um sich davor zu „schützen“, verspannt sich der Mensch dermaßen, dass sich der Schmerz vervielfacht. „Schonhaltung“ ist der Ausdruck dafür. Dieser kontraproduktive Reflex tritt ja oft sogar dann auf, wenn der Krankengymnast durch Massage die Muskeln eigentlich lockern und lösen will.

Praktisch geht diese heilende Methode so: Man stellt sich, während man den Atem ruhig und zentriert fließen lässt, vor, dass beim Einatmen – durch die Nase oder den Mund – der Atem zu der Stelle der Anspannung fließt und die Anspannung schmilzt, während beim Ausatmen – durch den Mund, teilweise verbunden mit einem lösenden Ton – die gelöste und geschmolzene Anspannung wegfließt. Um sich der Anspannungen und ihrer Veränderungen deutlicher bewusst zu werden, kann durch den Begleiter (wenn man alleine übt, helfen Massagebälle und Faszienrollen) ein mäßig intensiver Druck auf angespannte Körperstellen ausgeübt werden. Der Begleiter kann diesen Prozess mit folgendem Wortlaut unterstützen:

*„Stell dir vor, dass der Atem beim Einatmen die Anspannung schmilzt, wie morgens der sanfte Wind den Nebel auflöst oder die Frühlingssonne Schnee und Eis zum Schmelzen bringt. Nach dem Einatmen atme durch den geöffneten Mund aus und lass dabei die gelöste und geschmolzene Anspannung wegfließen. Mit jedem Atemzug. Einatmen – schmelzen... Ausatmen – wegfließen lassen.....“*

Der Schmelz-Atem kann jeweils so angepasst werden, dass sich der Entspannungseffekt maximiert, da ein natürliches Bio-Feedback entsteht: Wegen des konstanten Druckes kann ganz genau wahrgenommen werden, welcher Atemzug die Anspannung reduziert und bei welcher Art von Atemzügen diese Reduktion größer wird. Dadurch entwickelt sich sowohl die Fähigkeit des lösenden Atems, als auch die Fähigkeit, sich in den Druck und in den Schmerz hinein entspannen zu können. Zusätzlich können, wenn sich die Verspannungen lösen, die zugrunde liegenden Gefühle, welche der Grund für die Anspannungen sind, an die Oberfläche kommen, weshalb das Lösen der Gefühle ein integraler Bestandteil dieser

Schmelzatem-Arbeit ist. Die Übung wird anfangs auf 5 bis 8 Minuten, mit einer anschließenden Entspannungsphase von 3 bis 4 Minuten beschränkt und kann im Gesamtverlauf der Trainingsperiode gesteigert werden.

Aufgrund der Wichtigkeit seien drei Effekte dieser außerordentlich wertvollen Übung noch einmal genannt:

- Der extrem leidvolle Reflex des quasi automatischen Dagegenhaltens und Anspannens löst sich auf, zu Gunsten der Fähigkeit, sich in einen Druck und unvermeidlichen Schmerz hinein zu entspannen, sodass dieser sich lösen kann. Diese neue Haltung erweitert sich auch auf seelisch schmerzhaftige Gefühle, wie Schmerz und Trauer.
- Die konkrete Lösung von Körperverspannungen ist das eine Ziel; die langfristige Veränderung der inneren Haltung allerdings verbessert die gesamte gesundheitliche Situation des Betreffenden, verringert Stress, stärkt das Immunsystem, löst auch langfristige körperliche Verspannungen und ist ein wesentliches Element der oftmals so schwierigen Therapie chronischer Schmerzen.
- Diese positiven gesundheitlichen Effekte werden dadurch ermöglicht und gefördert, dass der Patient, die Patientin, lernen, *dass sie von innen heraus selbst die Verspannungen lösen und die Schmerzen mindern können*, und nicht auf ein äußeres „behandelt werden“ beschränkt sind. Und: *Diese neue gewonnene Haltung erleichtert und verstärkt jede krankengymnastische Behandlung.*

## 7.6. Bewegungsübung

In der Bewegungsübung werden dem Körper Bewegungen erlaubt, die sich ohne ein aktives Tun von alleine einstellen. Es geht darum, sich den Bewegungen zu überlassen, um ein Geschehenlassen. Die Übung beginnt in der Regel im Stehen. Anders als im Yoga oder Tai-Chi geht es nicht um vorgegebene Bewegungen und Haltungen, sondern um ganz individuelle Bewegungen. Diese Bewegungsübung entstammt einer alten daoistischen Schule, deren Überlegung folgende ist: Wenn schon die vorgegebenen Bewegungen des Chi-Gong oder Tai-Chi so überaus wirksam

für Körper und Geist sind, um wieviel wirksamer sind dann die Bewegungen, die sich der Körper selbst sucht.

Die Übung dauert ca. 20 oder auch 30 Minuten. Danach nimmt man sich noch zehn Minuten im Liegen Zeit, wo nichts getan wird, wo der Körper ganz still wird, aber die ganze innere Bewegtheit und Bewegung, das Strömen und Vibrieren der Energie, sowie noch vorhandene innere Zuckungen können weiterhin gespürt und geschehen lassen werden.

## 8 Fazit

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen unser Angebot gefällt und sich eine Zusammenarbeit ergibt. Wir sind davon überzeugt, dass Ihre Patientinnen und Patienten davon profitieren würden. Nach dem ersten Gesundheits-Training nach drei Monaten bieten wir an, uns mit Ihnen zusammenzusetzen und gemeinsam die Erfahrungen der Teilnehmer\*Innen, die Wirkungen, Anregungen und mögliche Verbesserungen zu besprechen. Dabei sind wir auch sehr interessiert an Ihren Meinungen und Vorschlägen.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, können Sie sich gerne an uns wenden: [gesundheitstraining@karen-horney-institut.de](mailto:gesundheitstraining@karen-horney-institut.de)

Unter 30 -47 98 16 33 können Sie einen Rückrufwunsch anmelden.

Falls Sie umfangreichere Informationen zu dem Konzept und seinen Stress-reduzierenden und gesundheitsfördernden Wirkungen wünschen, schicken wir Ihnen gerne eine ausführlichere Darstellung zu. Sie können sich die Informationen auch kostenfrei herunterladen: [www.karen-horney-institut.de](http://www.karen-horney-institut.de).

Die Grundlagen, die hier angeführten und weitere produktive Übungen sind dargestellt in:

Christian Meyer *Ein Kurs in wahren Loslassen. Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit.* Arkana Verlag. München 2016. 351 S. geb. 21,80

Eine hilfreiche Rezension des Buches aus der Fachzeitschrift „Spiritual Care“ ist auf der Internetseite des Instituts zu lesen. Das Buch kann im

Buchhandel oder im [webshop@zeitundraum.org](mailto:webshop@zeitundraum.org) erworben werden.

Sie können sich gerne mit den Leiter\*Innen des Gesundheitstrainings vor Ort in Verbindung setzen:

Felix Mustermann, Musterstadt, Tel. 0123

Xantippe Musterfrau, Musterdorf, Tel. 0321