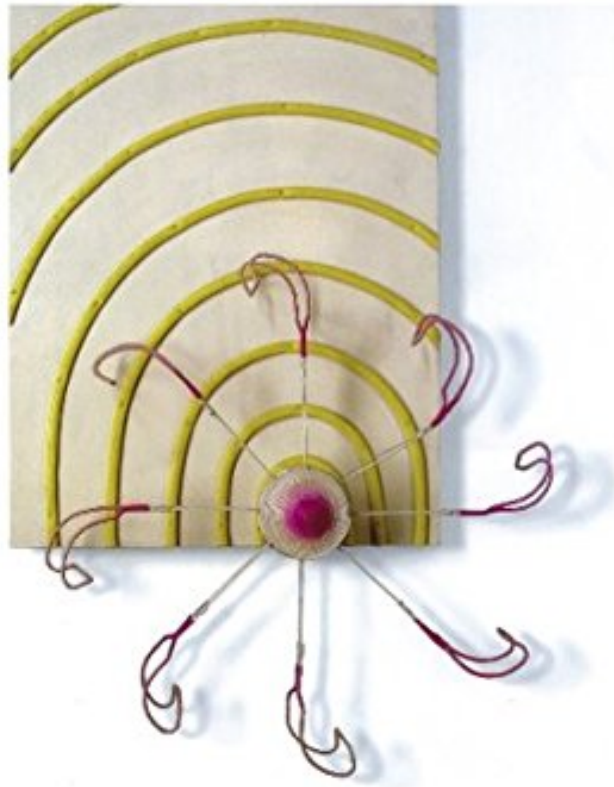


(Read download) Wie Atemnot entsteht und vergeht: Sechs schnelle bungen gegen Stress

Wie Atemnot entsteht und vergeht: Sechs schnelle bungen gegen Stress

Von Maxi Zöllner


ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



Maxi Zöllner

Wie Atemnot entsteht und vergeht

Sechs schnelle Übungen gegen Stress

 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #214342 in BcherVerffentlicht am: 2004-10-01Abmessungen: 8.46 x .31b x 5.311, Einband: Taschenbuch124 Seiten | File size: 23.Mb

Von Maxi Zöllner : Wie Atemnot entsteht und vergeht: Sechs schnelle bungen gegen Stress before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wie Atemnot entsteht und vergeht: Sechs schnelle bungen gegen Stress:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ... Von Kunde Da ich selbst Autor bin (Die wahre Hundegeschichte meines Hundes: FILOU- Ein Schlitzohr, die Alten und ich!), wei ich, dass die einfache Darstellung von komplexen Sachverhalten, hier die Atemtechnik, eines umfangreichen Hintergrundwissens bedarf. Maxi Zillner vermittelt mir diesen Eindruck und schafft es ihrem Buch eine Leichtigkeit zu geben. Ich habe mich schon oft mit Entspannungs- sowie Atemtechniken beschäftigt, um zum Einen etwas gegen das Lampenfieber vor Auftritten bzw. Buchlesungen zu tun und zum Anderen stelle ich in meiner Praxis als Hundetrainer oft fest, dass gerade die Herrchen und Frauchen ihrer kleinen und groen Vierbeiner in kritischen Situationen oft sehr angespannt sind. Somit geben sie selbst ein hohes Energielevel fr ihre Tiere vor und wundern sich dann ber deren teils aggressives, aufgeregtes oder auch ngstliches Verhalten, welches dann aber eigentlich nur das Resultat ihrer eigenen Anspannung ist. Richtigerweise schreibt die Autorin, dass bei vielen Entspannungstechniken auf unnatrliche willkrlliche Handlungen und Achtsamkeiten wertgelegt wird, was oft schon ein Loslassen ausschliet. Das ist bei diesen simplen Techniken anders. Ich empfehle dieses Buch, da es verstndlich in den bungen und gleichzeitig fundamentiert in den Hintergrundinformationen das Thema Entspannen durch Atmung oder vielmehr Sich-Atmen-lassen rberbringt! Herzlichst Olaf M.-Ahlers 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kein Arzt konnte mir helfen Von Globus Es ist fast lcherlich, mehrere - nein alle rzte, die ich mit meiner akuten Atemnot im laufe etlicher Monate konsultiert hatte, waren genauso hilflos wie ich. Einige Quacksalber dieser Zunft einschl. sogenannter Internisten versuchten meine Qual NATRLICH durch "Pillendreingaben" zu lindern. Nichts half. Nach dem Lesen nur weniger Stze dieses ausgezeichneten Buches kehrt mein Leben wieder in die Normalitt zurck. Eine unglaubliche, sehr einfach und schnell zu erzielende Wirkung gelang mir bereits - man kann sagen unmittelbar. Jedem Menschen mit Atemnotbeschwerden kann ich dieses Buch von Maxi Zillner uneingeschrnkt empfehlen! 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kompakt und kompetent Von Schulthe, Hendrik Das 120seitige, in angenehm lesbarem Druck erstellte Buch stellt - so der Klappentext - "ein Programm vor, mit welchem Sie Ihre Atmung zuverlssig kontrollieren und Kurzatmigkeits- und Atemnot abstellen knnen". Als ausgebildete Gesangspdagogin und lehrerfahrene Sprechtrainerin legt Zillner den Schwerpunkt weniger auf medizinisch bedingte Schwierigkeiten mit dem Atmen (wie z.B. Asthma), sondern auf praktische Anleitungen zu einer souvernen Bewltigung von im Alltag auftretenden Problemsituationen (z.B. Kurzatmigkeits- bei groer Aufgeregtheit vor einem ffentlichen Auftritt). Die angestrebten Leser des Buches sind entsprechend nicht Atemwegskranke, sondern vor allem Menschen, die in bestimmten Stresituationen Atemprobleme haben - oder Stresituationen mit Atemtechniken gezielt in den Griff bekommen wollen. Zillner geht davon aus, da der Vorgang des Atmens zwar meist nicht bewut wahrgenommen oder gar gelenkt, aber vom situationsgebundenen Denken stark beeinflut wird: man atme letztendlich so, wie man ber das Atmen denke. Anhand von Beispielen verdeutlicht sie, in welcher Weise sich eine bestimmte Atmung jeweils auf den Krper und das Befinden auswirkt. Auch berichtigt sie einige verbreitete, falsch verstandene Grundregeln ber das Atmen, z.B. die Vorstellung, vor dem Sprechen tief durchzuatmen helfe automatisch, Aufregung abzubauen. Der Schwerpunkt des Buches liegt auf der praxisnahen Anleitung. Gleich in der einleitenden "Gebrauchsanweisung" weist die Autorin darauf hin, da es zwar hilfreich sei, die erklrenden Passagen zu lesen, da man aber ebenso gleich zu den praktischen bungen bergehen knne. Das funktioniert, weil sie ihre bungen an dem Krper ohnehin angeborenen Mechanismen orientiert: die zwischen wenigen Sekunden und etwa 3 Minuten dauernden Atembungen helfen dabei, die gesunden Regelmechanismen zu verstrken, statt sie durch ein aufgesetztes Training zu irritieren. Die bungen selbst sind anschaulich und leicht verstndlich erlutert; bei jeder bung ist ergrnzt, was sie bewirken soll, wo und wie man sie effektiv anwenden kann und auch, wo mgliche Fehlerquellen liegen. Einiges erscheint auf den ersten Blick so simpel, da man sich fragen knnte, wozu man dazu eine Anleitung bentigt, aber es geht Zillner ja auch nicht darum, eine gnzlich neue Fertigkeit zu lehren. Vielmehr sind die bungen dazu gedacht, gewissermaen die Kompetenz, die der Krper von Geburt an bereits hat, wachzurufen und der Situation anzupassen. Zusammenfassend kann man dem Buch bescheinigen, da es alles enthlt, was ich von einem soliden Sachbuch erwarte: es ist verstndlich, dabei sprbar kompetent geschrieben; es enthlt eine gut dosierte Menge an Informationen ber biologische Hintergrnde des Atmens; es ist bersichtlich systematisiert, ermoglicht eine gute Selbstanalyse und bietet anwendbare Mglichkeiten, an einem erkannten strebedingten Atemproblem mit denkbar geringem Aufwand etwas zu verbessern. Damit wird die Autorin dem thematischen Rahmen, den sie sich setzt, mehr als gerecht. Es ist ferner positiv zu werten, da sie auch klar formuliert, fr was das Buch (wie eingangs schon erwht) NICHT geeignet ist, nmlich als Ersatz fr eine (falls erforderlich) medizinische Therapie. Ich persnlich schtze auch, da die Autorin esoterische Anwendungen im Zusammenhang mit dem Thema Atmen meidet.

Klappentext Dieses Buch stellt ein neues Programm vor, mit welchem Sie Ihre Atmung zuverlssig kontrollieren und Kurzatmigkeits- und Atemnot abstellen knnen. Kurz: Sie brauchen sich nur eine von sechs bungen zu merken. Schnell: Die bungen dauern zwischen 10 Sekunden und 3 Minuten. Effektiv: Die Wirkung beruht auf angeborenen Mechanismen. Alltagstauglich: Die bungen sind berall diskret anwendbar. Das Programm ist das Ergebnis aus der

Arbeit mit ca. 1400 SeminarteilnehmerInnen.ber den Autor und weitere MitwirkendeMaxi Zllner ist staatlich geprfte
Gesangspdagogin. Sie hat in Mainz studiert und arbeitet als Beraterin und Trainerin fr Sprechtechnik, Krpersprache
und Projektprsentation. An mehreren Universitten hlt sie Weiterbildungsseminare fr Dozenten. Fr Unternehmen
konzipiert und leitet sie individuell zugeschnittene Fortbildungen. Ihre Inhalte entwickelt sie selbst: Dieses
Atemprogramm ist oft Bestandteil der Sprechtrainings.