

Lesestoff

„The Journey – Der Highway zur Seele“ von Brandon Bays,
ISBN 3-548-74091 (deutsch)

In ihrem Buch beschreibt Brandon Bays die Entwicklungsgeschichte der Journey und erklärt die wissenschaftlichen Grundlagen, auf der die vielen Komponenten der „Journey“ basieren. Es ist ein sehr leicht zu lesendes Buch, das Brandons amerikanische Abstammung nicht verleugnet.

Wichtig zu wissen: Journey - Arbeit entwickelt sich immer weiter und ist sanfter geworden. Die Anleitung im Buch ist nicht mehr eins – zu eins zu verstehen.

„Mein Körper – mein Trauma – mein Ich“ von Prof. Dr. Franz Ruppert, Professor für Psychologie und Dr. med. Harald Banzhaf, Facharzt für Allgemeinmedizin, Umweltmedizin, Naturheilverfahren sowie Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer.

ISBN 9 783 466 346 448

Anliegen Aufstellen, aus der Traumabiografie aussteigen und Trauma als Schlüssel zum Verständnis körperlichen Leidens

Ein Psychotrauma, das noch nicht geheilt wurde, lebt im Körper weiter und äußert sich durch Schmerzen, Entzündungen oder Krankheiten. In jedem Körpersymptom kann somit ein Stück unverarbeiteter Lebensgeschichte zum Vorschein kommen. Die leicht verständliche Sprache der Autoren ermöglicht den Zugang zur Theorie des Phänomens Trauma. Durch viele praxisnahe Beispiele kann sich beim Lesen das Begreifen eigener Denk – und Verhaltensweisen entwickeln und Zusammenhänge rekonstruiert werden. Die hier vorgestellten Behandlungsansätze sind sehr wirksame Methoden zum Heranführen an ein Trauma. Meiner Erfahrung nach sollte eine fachliche Unterstützung beim tieferen Einlassen in einen traumatischen Kontext gewährleistet sein.

„Trauma, Angst und Liebe – Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit

von Prof. Dr. Franz Ruppert, Professor für Psychologie

ISBN 978-3-466-30966-5

Professor Ruppert entwickelte die mehrgenerationale Psychotraumatologie, eine alternative Erklärungstheorie und neue psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeit für die Auswirkungen nicht geheilter Traumata. In seinen Forschungen, gestützt durch seine psychotherapeutische Arbeit, hat er herausgefunden, dass Traumata die Hauptursache für psychische und körperliche Probleme sind. Um Traumata auflösen zu können, muss nach seinem und meinem Erleben und Wissen herausgefunden werden, warum sie entstanden sind und wie sie aufrecht erhalten werden – über Generationen hinweg. Prof. Ruppert hat eine spezielle Aufstellungsmethode entwickelt, die traumatische Spaltungen und symbiotische Eltern – Kind – Verstrickungen sichtbar macht. Die entstehen meist im frühen Kindesalter und die Überlebens- oder Vermeidungsstrategien werden meist unbewusst gelebt. Die Aufstellungen bieten einen Einstieg ins Verstehen des Familiensystems, um das Loslassen von eigenen oder übernommenen Traumagefühlern zu ermöglichen. Das Buch ist sehr verständlich geschrieben und mit

der Lektüre kann man sein Wissen rund um die Zusammenhänge von Körper und Psyche aufbauen oder abrunden. Es eröffnet Möglichkeiten um sich selbst intensiv kennen zu lernen und zeigt Wege auf, um aus Familiendramen aussteigen zu können. Prof. Ruppert ist ein sehr engagierter und empathischer Lehrer, der viele Aufstellungsseminare anbietet, auf keinem „Sockel“ steht und das jetzige Diagnosesystem aus einem neuen Blickwinkel darstellt. Sehr lesenswert!!!

„Zurück in mein Ich – Das kleine Handbuch zur Traumaheilung“

von Vivian Broughton

ISBN 978-3-466-34633-2

Vivian Broughton ist eine Schülerin von Prof. Ruppert und erklärt in diesem kleinen Buch wie ein Trauma entsteht und wie es sich auf unser Selbst auswirkt. Sie zeigt in diesem Büchlein Wege auf, wie auch früheste Traumata aufgelöst werden können, gibt erste Orientierung und macht damit Hoffnung. Prof. Ruppert schreibt dazu: Dieses Buch nimmt dem Begriff Trauma den Schrecken und macht Mut, sich den eigenen Traumata zu stellen.

„Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern“ von Prof. Dr. Joachim Bauer

ISBN 978-3-492-30185-5

In diesem Buch geht es um Erkenntnisse aus der Hirnforschung: Unser Gehirn verändert sich durch das, was wir in zwischenmenschlichen Beziehungen erleben und was es für unseren Alltag bedeutet. Beziehungserfahrungen und Lebensstile hinterlassen einen „Fingerabdruck“ in den biologischen Abläufen unseres Körpers, weil Gene nicht nur steuern, sondern durch das Erleben von außen auch selbst gesteuert werden. Auf spannende Weise wird erklärt, warum wir gute Beziehungen brauchen, was Gewalterfahrungen im Leben eines Menschen bedeuten und welche Folgen fehlende Zuwendung und hoher Medienkonsum für Kinder haben können. Prof. Bauer erklärt verständlich und zeigt Perspektiven für ein neues, erweitertes Verständnis gesundheitlicher Störungen und wo die Chancen psychotherapeutischer Hilfestellung liegen.

„Das erleuchtete Gehirn“ – Mit Schamanismus und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken

von Alberto Villoldo und Dr. David Perlmutter

ISBN 978-3-442-21963-6

Lange Zeit schienen Erkenntnisse der Neurowissenschaften und spirituelle Weisheit verschiedene Welten zu beschreiben. Diese beiden Wissenschaftler vereinen das umfassende Wissen beider Disziplinen zu einem wirkungsvollen Programm für ein ausgeglichenes arbeitendes (erleuchtetes) Gehirn.

„Das Spirituelle Enneagramm“ von Eli Jaxon -Bear,

ISBN 3-442-21650-8

Das Enneagramm, ein alters her bekanntes Geheimsymbol, ermöglicht es dem Betrachter, tief in sich hinein zu schauen und das sichtbar zu machen, was der Geist zu sehen vermeidet. Jaxon-Bear beschreibt die von neun Punkten symbolisierten Charakterfixierungen.

„Das Enneagramm - die 9 Gesichter der Seele“

von Richard Rohr und Andreas Ebert

ISBN 9 783532 622 452

Der amerikanische Franziskaner Rohr und der ev. Pfarrer Ebert beschreiben die 9 Seelen - Typen, in denen sich jeder Mensch wiederfinden kann. Zusätzlich zur Beschreibung der historischen Ursprünge werden Erfahrungen aus workshops und Seminaren weitergegeben.

„Das Yoga Buch - Die Geburt des Individuums“ von Osho

ISBN 978 3 936360-55-4

Dies ist keine Anleitung für Yogaübungen, sondern in diesem Buch erklärt Osho die Yoga – Sutren des Yogi Patanjali. Er bezeichnet Patanjali als den größten Wissenschaftler des Innern und beim Lesen, Innehalten, Einfühlen – und Denken eröffnet er eine Wissenschaft, die uns mitten auf den unüberschaubaren Wegen und Richtungen des Lebens entspannen und verstehen lässt.

Im Vorwort wird Osho zitiert: „Man hat uns beigebracht, nahezu überall auf der Welt, in jedem Kulturkreis, in jedem Land, jeder Klimazone, unsere Ziele irgendwie außerhalb von uns selbst zu suchen. Das Ziel mag Geld sein, das Ziel mag Macht sein, das Ziel mag Ansehen sein, ja das Ziel mag Gott sein, das Paradies – es macht keinen Unterschied: All diese Ziele liegen außerhalb von Dir. Dabei besteht das wirkliche Ziel darin, zur Quelle zurückzukehren, von der Du kommst“.

„Gespräche mit Gott – Ein ungewöhnlicher Dialog“ von Neale Donald Walsch

ISBN 978-3-442-21786-1

Dieses außergewöhnliche Buch lässt uns Leser an einem „Dialog“ der besonderen Art teilhaben, an seinen Gesprächen mit Gott. Er hat alle neugierigen und menschlichen Fragen gestellt, die sehr wahrscheinlich vielen Menschen auf der Seele liegen. Dem Autor ist nach eigenem Bekunden solch eine Gelegenheit zuteil geworden und hat viele erstaunliche und erhellende Antworten bekommen.

„Tao Yoga des Heilens“ von Mantak Chia

ISBN 978-3-453-453-70120-5

Jahrtausende alte taoistische Praktiken, die um das Zusammenspiel von Körper und Psyche wissen, wurden durch Mantak Chia in eine einfache Form übersetzt, die in der westlichen Kultur verstanden und leicht angewendet werden können.

In diesem Buch stellt er Techniken vor, mit deren Hilfe Belastendes in Vitalität umgewandelt werden kann und die eigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden sollen. Aus eigener Erfahrung eignet sich dieses Buch zur aktiven Gesundheitsvorsorge.

„Liebe Dich selbst und freu dich auf die nächste Krise“

von Eva-Maria und Wolfram Zurhorst

ISBN 978 3 442 21969 8

Die beiden Autoren haben als Paar erfahren, dass eine Trennung nicht die eigenen Themen löst. Sie wissen auch, dass sie nicht direkt mit einem Rezept helfen können. Sie zeigen, dass wir alle im Innersten die Wege, die wir gehen müssen, selbst erkennen können. Der wichtigste Weg ist der zum Selbst, da es unsere eigene Liebe und Zuwendung braucht. Einige Überschriften zeigen den Tenor des Buches:

„Stille – von uns allen gefürchtet, aber trotzdem das Allheilmittel schlechthin.“
„Ihre Krise ist Ihr Spiegel, ob sie wollen oder nicht.“
„Die Erfüllung unserer Wünsche – nichts fürchten und verurteilen wir mehr“
„Unsere Beziehung heilt von selbst, wenn wir unser Herz und unser Leben heilen“
Dieses Buch kann Ihnen helfen Ihre Chancen in Ihrer Krise zum persönlichen Wachstum zu erkennen.

„Liebe Dich selbst und entdecke, was Dich stark macht“

von Eva Maria und Wofram Zurhorst

ISBN 978 3 442 22022 9

Der Spagat zwischen Beruf und Familie ist für eine Partnerschaft eine große Herausforderung. Männer und Frauen kommen kaum zur Ruhe, fühlen sich gehetzt und ausgebrannt, haben auch kaum Zeit für ihre Zweisamkeit. Sie erleben, dass Wohlstand und berufliche Anerkennung nicht der Schlüssel für ein erfüllendes Lebensmodell sind. Das Ehepaar Zurhorst möchte Menschen helfen ihr Leben wieder in eine Balance zu bekommen und nicht nur Spaß bei der Arbeit, sondern auch Glück in der Liebe zu haben. Sie zeigen mit diesem Buch, dass es Möglichkeiten gibt, auslaugende Karrieren über einen anfänglich unüberschaubaren Weg in die eigene Berufung und mehr Nähe zu sich und zu anderen einzutauschen. Ein sehr verständlich geschriebenes Buch mit vielen, zum Teil selbst erlebten Beispielen.

„Die vergessene Generation“– Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen

Von Sabine Bode (freie Journalistin und Buchautorin)

ISBN 978-3-608-94797-7

In diesem Buch geht es um die Erinnerungsarbeit der Generation, die die Kriegszeit als Kind erlebt haben und zumeist davon überzeugt sind, dass es für sie gar nicht so schlimm war und sie trotz Krieg eine gute Kindheit hatten.

Erst im Alter wurden sie sich der Belastungen mehr und mehr bewusst und fingen an sich Fragen zu stellen und beginnen, die Auswirkungen der erlebten Traumata auf sich und ihre Familien zu begreifen.

Die Spuren dieser Kriegsvergangenheit zeigen sich jedoch nicht nur bei den Betroffenen, sie reichen auch in die zweite und dritte Generation hinein.

Von daher sind wir mehr oder weniger alle noch Betroffene, dieses Buch hilft, Eltern, Großeltern und sich selbst besser zu verstehen.

Weitere empfehlenswerte Bücher von Sabine Bode zum Thema:

„Kriegsenkel“ – Die Erben der vergessenen Generation.

Mit Fallbeispielen legt Sabine Bode dar, wie die Beziehung zu ihren Eltern und das Schweigen über den Krieg diese Generation prägte.

Die Kriegsvergangenheit zeigt sich auch heute noch in vielen Familien. Spuren, bis in die zweite und dritte Generation hinein. Sie sind in den Zeiten des Wohlstands aufgewachsen. Noch ist es ein völlig neuer Gedanke, sich vorzustellen, ihre tief sitzende Verunsicherung könnte von den Eltern stammen, die ihre Kriegserlebnisse nicht verarbeitet haben.

„Nachkriegskinder“ - Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter.

Die 50er Jahre des Wirtschaftswunders und des Neuanfangs. Man schaute nach vorn. Die Nachkriegskinder wurden in Familien hineingeboren, auf denen Kriegserlebnisse und Erfahrungen von Gefangenschaft, Vertreibung und Schuld lasteten. Wie hat sich all das auf die eigenen Lebensmuster ausgewirkt?

Die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung schreibt dazu: „Man muss anfangen, die Verrücktheiten seiner Eltern zu verstehen, die durchdrehen, wenn man seinen Teller nicht leer ist. Das Buch hilft dabei.“

Was unsere Kinder betrifft

„Auf der Suche nach dem verlorenen Glück – Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit“ von Jean Liedloff ISBN978-3-406-70865-7

Die Autorin lebte mehrere Jahre bei Indianern in Venezuela und schildert in diesem Buch deren harmonisches und glückliches Zusammenleben. Sie bringt uns dabei das bei uns verschüttete natürliche Wissen um die ursprünglichen Bedürfnisse von Kleinkindern wieder nahe. Ein nicht nur spannendes und lesenswertes Buch – es hilft auch, mehr von uns selbst zu verstehen.

Kinder wollen Antworten

Wie spirituelle Erziehung Familien stärkt Von Anselm Grün und Jan – Uwe Rogge ISBN 9 783499 626333

Ein lesenswertes Buch mit vielen praktischen Beispielen für alle, die - ohne Festlegung auf Kirchlichkeit – ihre Kinder auf das Leben vorbereiten möchten. Die beiden Autoren machen Mut, die eigene Emotionalität wieder zu entdecken und somit authentisch zu sein, um den Kindern ein festes Fundament mitzugeben. Für die Trotzphasen, die Pubertät und das spätere Loslassen ist dieses Büchlein eine sehr hilfreiche Orientierungshilfe.

Anselm Grün leitet als Mönch und Cellerar die wirtschaftlichen Geschicke der Benediktinerabtei Münsterschwarzach bei Würzburg. Er wirkt als geistlicher Berater und leitet Kurse für verschiedene spirituelle Themen von Meditation bis zum Managerseminar und hält Hunderte Vorträge jährlich. Jan-Uwe Rogge gilt als Deutschlands erfolgreichster Erziehungsexperte. Er ist Familien- und Kommunikationsberater sowie Buchautor. Seit Jahrzehnten liefert er Antworten auf Fragen, die Eltern bewegen. Er hält Vorträge und führt Seminare im In- und Ausland durch.

Nein aus Liebe

Klare Eltern - starke Kinder

Von Jesper Juul (Heimerzieher, Gruppen – und Familientherapeut, Konfliktberater)

ISBN 978 –3 – 407 – 22940-3

Jesper Juul ist der Überzeugung, dass ein klares Nein oft die liebevollste Antwort ist, die wir geben können. Mit seinem kleinen Büchlein macht er uns Mut, Kindern oder den Menschen, die uns sehr am Herzen liegen, Nein zu sagen. Er zeigt Möglichkeiten auf, wie Nein sagen ohne Verletzung der Persönlichkeit funktioniert. Dieses Buch ist meiner Meinung nach nicht nur für Eltern wichtig, sondern auch für Erwachsene, die damit besser verstehen, warum sie nicht Nein sagen können Ablehnung und was mit ihrem eigenen Selbstwert in der Kindheit geschehen ist. Leicht und verständlich geschrieben, absolut lesenswert.

„Warum unsere Kinder Tyrannen werden“ oder: „Die Abschaffung der

Kindheit“ von Dr. med. Michael Winterhoff (Facharzt für Kinder- und

Jugendpsychiatrie)

ISBN 978-3-579-06980-7

Kleinkinder außer Rand und Band, die sagen wo es lang geht und keinen Respekt vor Erwachsenen haben, dazu viele Jugendliche, die arbeitsunfähig sind? Woher resultieren diese gesellschaftlichen Fehlentwicklungen? Welches Wissen brauchen wir Eltern, damit wir uns so abgrenzend und strukturiert verhalten, dass sich die Psyche unserer Kinder ganz normal entwickeln kann? Dr. Winterhoff zeigt uns an Hand vieler Beispiele, wie wichtig es ist, dass wir unsere Elternrolle übernehmen und uns nicht als Kumpel oder Freund verstehen.

„ Aggression“ – Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist

Von Jesper Juul (Heimerzieher, Gruppen – und Familientherapeut, Konfliktberater)

ISBN 978 – 3 596 – 19723-1

Dem gebürtigen Dänen ist in der Begleitung von Familien und Betreuungspersonen aufgefallen, dass jedes vierte Kind als Problemkind abgestempelt wird, weil seiner Erfahrung nach die Bezugspersonen mit den Aggressionen der Kinder nicht umgehen können. Sie sehen sie keinesfalls als soziale Reaktion an, sondern definieren Aggression für sich und ihre Umwelt zum Tabu. Seine Erkenntnis machte ihn so wütend, dass er beschloss, diese aggressive Energie zum Erforschen des Phänomens zu nutzen - um Erwachsenen zu helfen, ihre persönlichen Grenzen definieren zu können und um in der Lage zu sein, sie mit Selbstrespekt verteidigen zu können. Jesper Juul: „Konstruktive Aggression ist wie Sexualität und Liebe: Alles drei machen Leben möglich, bereichern unsere Beziehungen, führen zu tieferen Einblicken und einer besseren Lebensqualität. Umarme in deinem Inneren diese drei Lebensaspekte, und du wirst in der Lage sein, jenen Kindern und jungen Menschen Raum zu gewähren, die auf deine empathische Führung hoffen und setzen.“ Für mich ein aufklärendes, erklärendes, ermutigendes und dadurch entspannendes Buch.

Ernährungsfragen

Gesund und Allergiefrei von Henning Müller – Burzler

ISBN 3 -89385 -231 – X

Ein spannender und mitreißender „Ernährungs – Krimi“. Der Autor hat in jahrzehntelanger Forschung und Selbsterfahrung uralte, jedoch vergessene Heilkräfte bestimmter Lebensmittel und Ernährungsweisen wieder entdeckt. Nach dieser Lektüre können wir die Zusammenhänge von Ernährung, Allergien und (chronischen) Krankheiten verstehen.

Er zeigt uns Wege auf, wie wir uns von Stoffwechselschlacken und Umweltgiften befreien können, den Verdauungstrakt regenerieren können und das gesamte Immunsystem stärken können. Weiter führt das Buch in die bedeutendsten Ernährungslehren ein und beinhaltet viele Ernährungstipps für Babys und Kleinkinder.

„Gesundheit durch Entschlackung“ von Peter Jentschura und Josef Lohkämper

ISBN 3-933874-33-5

Dieses Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer neuen Perspektive und führt den Begriff „Zivilisationskrankheit“ ein. Die Ursachen der modernen Zivilisationskrankheiten werden hier dargestellt und erkannt. Gleichzeitig bietet das Buch eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung auf der körperlichen Ebene in Bezug zur Ernährung.

Körperliche und seelische Gesundheit sind eine Einheit. Unser Verhalten und unsere Essgewohnheiten sind wichtige Grundpfeiler.

„Zivilisationslos“ - leben - frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit,

von Dr. h.c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper

ISBN 978 – 3-933874-30-6

Die Autoren rufen auf, den Irrgarten der Zivilisationskrankheiten zu verlassen: „Meiden Sie Schädliches! Essen, tun und trinken Sie Nützliches! Scheiden Sie Schädliches aus! Sorgen Sie für die Reinheit und Reinhaltung Ihres Körpers! Bemühen Sie sich um seine Reinigung“.

Ein Buch voller Wissen, das anwendbar ist und Mut macht eingefahrene Gewohnheiten zu ändern.

300 Fragen zur Säure - Basen - Balance von Sabine Wackers und Dr. med. Wackers

GU - Der große Kompass

ISBN 978 38 338 371