

INHALT

Geleitwort	11
Vorwort	13
Einleitung	17
Theorieteil	
Was ist Embodiment	23
Körper, Geist und Umwelt – Ein starkes Team	23
Verbindungen schaffen – Zusammenspiel stärken	29
Wer sich mit Embodiment beschäftigt	34
Forschungsergebnisse rund um Embodiment	39
Was Embodiment nicht ist	49
Universell anwendbar	49
Ein schnelles »Allheilmittel«	52
»Kasperletheater«	55
Praxisteil	
Los geht's	61
Embodiment im Alltag nutzen	63
Die Basics – Grundlagen für Embodiment	63
Selbst-Bewusstsein finden – Achtsamkeit	71
Äußere und innere Balance	83
In Schwung kommen	89
Zur Ruhe kommen	93

Embodiment zur Stärkung meiner (mental) Gesundheit nutzen	103
Die Kraft des Atems	103
Yoga und Co.: Body & Mind Training	108
Laufen und Ausdauersport: Wohltat für Körper und Geist	119
Die passende Umgebung schaffen	122
In die Natur gehen – Kraftorte	127
Embodiment für mein Selbstmanagement nutzen	131
Ein spielerischer Zugang	131
Den Kompass ausrichten	134
Eine gewünschte innere Haltung erzeugen und verkörpern	138
Gefühle erzeugen	142
Den Körper als Ausdrucksmittel nutzen	145
Embodiment für das Denken nutzen	151
Konzentration und Fokus finden	151
Den Körper zum Lernen nutzen	155
Die Umgebung zum Lernen nutzen	160
Kreativität und Perspektivwechsel anregen	165
Dinge mal anders tun	170
Embodiment im Umgang mit mir selbst und anderen Menschen nutzen	175
Verbundenheit spüren	175
Lächeln schenken – Lächeln bekommen	178
Verkörperte Kommunikation	180

Sich abgrenzen	186
Sexualität entdecken	188
Embodiment für herausfordernde Situationen nutzen	195
Entscheidungen erleichtern	195
Soforthilfe bei Stress	201
Loslassen	203
Imaginationsübungen bei Bewegungseinschränkungen und im Sport	205
Konflikte meistern	209
Zum Schluss	223
Dein ganz eigener Embodiment-Weg	223
Was mir sonst noch wichtig ist	226
Dank	229
Literatur	231