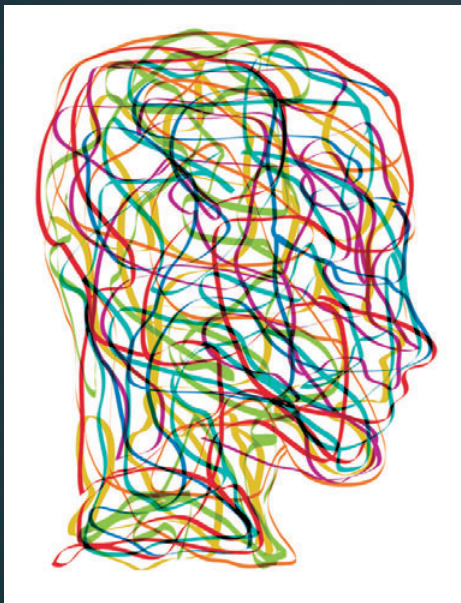


WEGE AUS DEM GEDANKENKARUSSELL



Grübeln stresst und hindert uns daran, Probleme zu lösen

Weshalb grübeln wir überhaupt? Und wieso ist es so schwer, damit aufzuhören, wenn die Gedanken anfangen, Wiederholungsschleifen zu ziehen? Es gibt verschiedene Wege, um aus dem oft so deprimierenden Gedankenkarussell auszusteigen

WENN GRÜBELN ZUM ZWANG WIRD VON IRISA S. ABOUZARI

Grübeln ist dadurch gekennzeichnet, dass man von negativen Gedanken über die eigene Person, über vergangene bzw. gegenwärtige Entscheidungen, Begegnungen oder Geschehnisse nicht loskommt. Immer wieder drehen sich die Gedanken um vermeintliche Schwächen, Misserfolge und Betrübnisse, erklärt der Psychotherapeut Dr. Tobias Teismann von der Ruhr-Universität Bochum.

Typisch am Grübeln ist eine Art Aufschaukelungsprozess, der häufig in schwer zu beantwortenden Sinnfragen mündet. Dass Grübeln in den seltensten Fällen zur Lösung von Problemen beiträgt, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt.

Problematisch ist, dass wir besonders in schlechter Stimmung zum Grübeln neigen. Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen sind im Gehirn so vernetzt, dass automatisch Erinnerungen und Empfindungen aktiviert werden, die zur aktuellen Stimmung passen. Deshalb ist es so schwer, mit dem Grübeln aufzuhören, wenn wir einmal damit angefangen haben: Unser Gehirn aktiviert eine Kaskade ähnlicher Verknüpfungen, und wir rutschen immer tiefer in die Negativität hinein.

Auch wenn im Einzelfall Grübeln zu neuen Erkenntnissen führen kann, raten Experten davon ab. Denn Grübeln trägt erwiesenermaßen zur Aufrechterhaltung negativer Stimmungslagen bei, so zum Beispiel bei Traurigkeit, Wut, Scham oder Angst, und verstärkt diese sogar.

„Ganz grundsätzlich trägt Grübeln schließlich dazu bei, dass Gedächtnisverbindungen zwischen negativen Gedanken, Erinnerungen und Empfindungen sozusagen trainiert werden“, gibt Psychotherapeut Dr. Teismann zu bedenken. „Nach dem Gesetz der self-fulfilling prophecy kann dann tragischer Weise genau das erdachte Katastrophen-Szenario Wirklichkeit werden.“

Doch wie kann der Ausstieg aus der Grübelfalle gelingen?

→



***In der
Wirklichkeit
gegenwärtig
zu sein, ist der
Schlüssel zur
Lebensfreude.***

***Giulio Cesare
Giacobbe***

Das Denken umprogrammieren mit Hilfe der kognitiven Verhaltenstherapie

Dr. Tobias Teismann leitete in seiner therapeutischen Ambulanz an der Ruhr-Universität Bochum im Rahmen eines Forschungsprojektes eine Gruppentherapie mit depressiven Patienten. Die meisten Teilnehmer am Behandlungsprogramm mit kognitiver Verhaltenstherapie fühlten sich hinterher weniger depressiv. Sie erlebten mehr Kontrolle über das Grübeln. Der Fokus bei der kognitiven Verhaltenstherapie liegt darin, neue Gedanken und Verhaltensweisen zu trainieren. Zum Umlernprozess gehört es, zu merken, wann man grübelt, und den Nutzen des Grübelns kritisch zu hinterfragen.

„Einladungen“ ins Grübelkarussell nicht mehr annehmen

Sobald Sie spüren, dass Sie anfangen zu grübeln, können Sie eine der folgenden acht Strategien ausprobieren:

- **Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Sinneseindrücke richten:** Spüren Sie diesen Moment, zum Beispiel mit Ihrem Hörsinn.
- **Ablenkung:** Stehen Sie auf, und gießen Sie zum Beispiel die Blumen.
- **Aktivität:** Malen Sie ein Bild oder vertiefen Sie sich in die Gartenarbeit.
- **Akzeptieren Sie die Situation** so, wie sie ist.
- **Achtsame Distanzierung:** Üben Sie, Ihre Gedanken als Ihre Interpretation der Dinge wahrzunehmen und nicht als unumstößliche Realität.
- **Provokationen ignorieren:** Ignorieren Sie auslösende Gedanken wie vorwitzige Kinder.
- **Problem lösen statt Grübeln:** Sammeln Sie Lösungsmöglichkeiten, bewerten Sie sie, wählen Sie die in Ihren Augen beste Lösung aus, und probieren Sie sie aus.
- **Schreiben Sie auf, was Sie bewegt:** Schreiben hilft Ihnen, Ihre Gedanken konkret zu fassen und zu ordnen.

SCHÄDLICHE GEDANKEN AN DIE KETTE LEGEN

Der italienische Psychologe und Philosophieprofessor Giulio Cesare Giacobbe hat folgenden Rat parat, wenn quälendes Grübeln das Gehirn überschwemmt: „Wenn Sie von einem immer wiederkehrenden Gedanken bedrängt werden, befindet Ihr Gehirn sich in einem Zustand neurotischer Überreiztheit. Aus diesem Grund wiederholt es diesen Gedanken ständig. Das ist ein echter Teufelskreis: Immer wenn Sie diesen Gedanken wahrnehmen, löst er in Ihnen Spannung aus. Damit aber steigt der Zwang, ihn zu wiederholen. Seine reproduktive Kraft nimmt zu, und er zeigt sich stärker als vorher.“

Doch indem Sie ein Mantra rezitieren (das kann auch ein ganz einfaches Wort ohne Bedeutung sein), lenken Sie die obsessive Energie auf ein neutrales Objekt. Die Wahrnehmung dieses Objekts verursacht keine innere Spannung. Damit aber wird der Obsession ihre energetische Grundlage entzogen. Indem wir unsere Gedanken auf ein neutrales Objekt richten, legen wir den Affen an die Kette und verhindert so, dass er weiter von Ast zu Ast hüpfet.“

Depressions-Rückfällen vorbeugen

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT = engl. Mindfulness Based Cognitive Therapy) wurde dafür entwickelt, um Rückfällen von ehemals depressiven Menschen vorzubeugen. Denn auch wenn eine Depression in Krisen eine natürliche Anpassungsleistung unseres Gesamtsystems ist, kann sich diese ursprünglich sinnvolle Reaktion verselbstständigen. Verknüpfungen im Gehirn führen dann schon



bei scheinbar nichtigen Anlässen zum Grübeln und münden oft durch einen Aufschaukelungsprozess in einer Depression.

Die wesentlichen Ziele der MBCT sind, Grübelschleifen rechtzeitig zu erkennen und aus ihnen auszusteigen. Und auch zu lernen, sich von negativen Gedanken zu distanzieren, und eine freundliche Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Um diese Achtsamkeit und Gelassenheit zu schulen, ist es wichtig, sich im Hier und Jetzt im Körper zu spüren.

Übungen zur Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt

- Achten Sie auf Ihren Atem.
- Achten Sie auf alles, was Sie hören.
- Achten Sie auf alles, was Sie sehen.
- **Body Scan:** Spüren Sie im Liegen entspannt in jeden Bereich Ihres Körpers hinein.

Besonders der Body Scan hat sich als hilfreich erwiesen, um zu trainieren, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Um das Wandern der Gedanken zu erkennen, bevor sie sich zu Grübelschleifen verdichten, und zu erkennen, dass wir unser Wohlbefinden mit unseren Gedanken steuern können.

Wenn sich ein Grübelimpuls ankündigt, hilft das Achtsamkeitstraining dabei, sich



Sein, in dem, was ist, also seine Aufmerksamkeit ganz der momentanen Tätigkeit zu widmen, hilft, negatives Denken in seine Schranken zu weisen

beispielsweise in einer mitfühlenden Haltung zu sagen: „Ah, das ist jetzt Grübeln. Meine Gedanken färben sich gerade negativ. Wie kann ich jetzt am besten für mich sorgen?“ Dieser liebevolle Umgang mit sich selbst ist der Schlüssel zur Fähigkeit, gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Wie wir uns vom „inneren Kritiker“ befreien können

Die Psychotherapeuten und Buchautoren Jay Earley und Bonnie Weiss führen negative Selbstgespräche auf einen überstarken „inneren Kritiker“ zurück: „Schenken wir dieser inneren Stimme Glauben, fühlen wir uns häufig wertlos, sind beschämt oder deprimiert.“ Besonders Frauen haben oft Probleme mit ihrem inneren Kritiker. Ebenso all diejenigen, die in der Kindheit streng kritisiert wurden.

Auch schreibend kann man lernen, mit den eigenen Gedanken konstruktiv umzugehen



Die 7 Typen des inneren Kritikers:

- 1. Der Perfektionist** stellt so hohe Ansprüche, dass Betroffene sich kaum trauen, ein Projekt anzufangen.
- 2. Der innere Kontrolleur** beschimpft einen, wenn man sich impulsiv verhält (z. B. wenn man zu viel isst).
- 3. Der Zuchtmeister** treibt einen zu harter Arbeit an.
- 4. Der Untergraber** nimmt einem den Mut.
- 5. Der Zerstörer** beschämt einen existenziell, man kann ihn sich als Darth Vader aus Star Wars vorstellen.
- 6. Der Schuldzuweiser** klagt an, damit man sich schlecht fühlt.
- 7. Der Formgeber** will, dass man sich an Normen anpasst.

Mit welchem Kritiker haben Sie es zu tun?

- In welchen Situationen attackiert er Sie?
- Was sagt er zu Ihnen?
- Welcher Typ Kritiker ist es Ihrer Meinung nach?

Freunden Sie sich mit Ihrem inneren Kritiker an:

- Erkennen Sie seine positive Absicht an.
 - Fragen Sie ihn: „Wovor willst du mich beschützen?“
- Auch wenn der innere Kritiker einem

nicht guttut, will er wertgeschätzt werden. Denn oft „spricht“ hier ein kindlicher Anteil, der uns eigentlich schützen will. Beginnt der innere Kritiker, einem zu vertrauen und zu glauben, dass wir erwachsen sind und für uns selbst sorgen können, kann er endlich loslassen.

Kunsttherapie gegen den Grübelstress

In Eva Jaskolskis Atelier in Köln fällt der Blick an einer gemütlichen Sitzecke vorbei geradeaus auf einen riesigen Tisch, auf dem mehrere große Blätter liegen. In einem Regal befinden sich kleine Spielfiguren. An der Wand hängen einige Bilder. Manche wirken eher bedrückend, andere strahlen Leichtigkeit aus. Doch bevor ich erfahre, um was es bei den Bildern geht, werde ich selbst zu einer kurzen Übung eingeladen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie eine Kunsttherapie-Sitzung ablaufen könnte.

Eva Jaskolski bittet mich, eine Farbe auszuwählen und die Bewegung zu malen, die meinem Empfinden nach für den Grübelvorgang steht. Ich male eine olivgrüne Spirale, die im sich verjüngenden Teil immer dichter und verworrener wird.

„Wenn das Grübeln auf der Stress-Seite steht, welches positive Pendant könnte





Bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen, verschafft Gelassenheit

auf der anderen Seite stehen?", animiert mich die Therapeutin zum nächsten Schritt. Ich wähle ein helles Rosa und male einen Kreis und mehrere Halbkreise drum herum. Das Ganze sieht aus wie eine Blüte. Auf die Frage, welche Bewegung mir dabei gut getan habe, wird mir bewusst, wie angenehm zentrierend das Malen der runden Formen gewesen ist.

Eva Jaskolski ist nicht nur in eigener Praxis tätig, sondern auch in einer psychosomatischen Klinik in Köln. Dort begleitet sie eine Gruppe von Patienten, die unter Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Angststörungen und Traumata leiden. Viele von ihnen haben einen regelrechten Grübelzwang. Wegen der Schweigepflicht hängen keine Bilder von Patienten an der Wand. Die Kunsttherapeutin hat einige typische Motive konstruiert, die von grübelnden Menschen stammen könnten.

Bild 1 – das Problembild:

Eine blonde Frau. Im Kopfbereich ist ein Wirrwarr schwarzer, roter und blauer Farbringel zu sehen. Es dominiert Schwarz. Die

Augen sind zu, die Frau wirkt deprimiert. „Hier wird sichtbar, wie belastend der Wust im Kopf für die Frau ist“, erklärt Eva Jaskolski. „Aber auch, wie viel Energie im Grübeln gebunden ist, und dass verschiedene Aspekte den Wust ausmachen, was sich durch die Farben ausdrückt.“ Dann führt sie mich zum Lösungsbild.



Bild 2 – das Lösungsbild:

Die Augen der Patientin sind jetzt offen. Das Bild wirkt fröhlicher. Über ihrem Kopf sind drei Kästen angeordnet, in denen die Farbknäuel einsortiert sind. Schwarz steht für Selbstzweifel, Rot für Wut, und auf der Kiste mit dem blauen Fadengewusel steht „unwichtig“ – zum Beispiel der Kauf einer neuen Jacke.

„Konzentrieren wir uns auf das, was momentan am Wichtigsten und Belastendsten ist“, schlägt die Therapeutin vor. Das ist in diesem Falle die Beschäftigung mit der Wut, die oft als negativ bewertet und unterdrückt wird.

Auf einem anderen Bild rotieren die Gedanken über dem Kopf der Patientin wie Autos in einem Kreislauf. Wege aus dem Bild oder ein Stoppschild können auf der Symbolebene erste Lösungsansätze darstellen. „Wohin führen diese Wege denn eigentlich?“, fragt die Therapeutin dann. „Es geht darum, die Vorstellung von etwas zu Ende

Chaos im Kopf von Vielgrüblern: einerseits Last, andererseits wertvolle Energie, die es neu zu kanalisieren gilt



zu denken. Das ist bei Angstproblematiken sehr wichtig, um einen Blick für die Handlungsmöglichkeiten zu bekommen, und Angstfantasien anhand der Realität zu überprüfen.“

Lösungsvariante Vogelperspektive:

Eine weitere Möglichkeit ist es, sich im Bild kreativ von seinen Grübelgedanken zu distanzieren – zum Beispiel, indem man alles von oben betrachtet. „Dann wird der Wirrwarr plötzlich ganz klein“, erklärt Eva Jaskolski. „Wenn man Angst hat, den Chef mit einem Anliegen zu konfrontieren, kann man von oben den Blick für Kompetenzen weiten, die bei diesem Gespräch hilfreich sein könnten.“

Neben dem Malen stehen bei solchen Klärungsprozessen viele andere Methoden zur Verfügung, zum Beispiel auch die kleinen Spielfiguren aus dem Regal, um sich in mehreren Zwischenschritten einer Lösung anzunähern.

Gezieltes Selbstmanagement hilft, abzuschalten

Nicht jeder braucht eine Therapie, um aus der Grübelfalle auszusteigen. Oft führt einfach anhaltender beruflicher Stress dazu, dass die Gedanken auch in Pausen und am Wochenende immer weiter rotieren. Der österreichische Coach und Buchautor Rudolf Beirer bietet gestressten Menschen mit Selbstmanagement-Seminaren unter anderem zehn Tipps an, um endlich wieder abschalten zu können:

Das mithilfe der Kunsttherapie geordnete Chaos: Kreative Entfaltung macht die Gedankenwelt begreifbarer

1. Sinnlichkeit

Nehmen Sie mit Ihren Sinnen wahr, was im Augenblick geschieht.

2. Bauchgefühl

Wenn eine Entscheidung richtig ist, fühlt sich das gut an.

3. Selbstvertrauen

Hören Sie damit auf, sich selbst infrage zu stellen.

4. Gelassenheit

Lösen Sie sich von zu hohen Erwartungen.

5. Herzenergie

Der Verstand verbraucht Energie – ein offenes Herz liefert Energie!

6. Erkenntnis

Die Dinge haben die Bedeutung, die Sie Ihnen geben. Nähren Sie Ihren Optimismus.

7. Positives Denken

Üben Sie, die Fülle in Ihrem Leben dankbar wahrzunehmen.

8. Bewegung

Schon fünf Minuten sind hilfreich!

9. Zeitmanagement

Verschaffen Sie sich einen Überblick, und schaffen Sie Freiräume für sich selbst.

10. Nein-Sagen

Hören Sie damit auf, Ihre Bedürfnisse zugunsten der Erwartungen anderer zu vernachlässigen.

Auch Düfte stoppen das Gedankenkarussell

Gerüche spielen für unsere Empfindungen eine buchstäblich existenzielle Rolle. Schon das Spermium kann die Eizelle „riechen“ und somit leichter finden. Wir wählen unsere Lebenspartner unbewusst über die Wahrnehmung von Duftstoffen, Pheromone genannt. Unser Riechhirn steht in direkter Verbindung zum limbischen System, unserem „Gefühlsgehirn“. Deshalb kann ein bestimmter Duft die Erinnerung an ein längst vergessenes Erlebnis samt allen damit verbundenen Emotionen wecken.



Ätherische Öle wie Lavendel können harmonisieren und beruhigen



Rosenduft wirkt ausgleichend und hebt die Laune



Gezielt als Hilfsmittel eingesetzt, können Düfte in belastenden Situationen Gefühle von Stress, Ärger, Groll, Traurigkeit oder Angst und auch die Neigung zum Grübeln harmonisieren.

- **Zitrusdüfte** wie Zitrone, Orange oder Grapefruit erleben die meisten Menschen als stimmungsaufhellend.
- **Holzige Düfte** wie Zedernholz, Pinie, Tanne oder Kiefer wirken erdend und stabilisierend.
- **Lavendel** empfinden viele Menschen als beruhigend und harmonisierend.

Die freie Theologin Lalinea Müller begleitet viele Menschen, die auf der Suche nach dem Lebenssinn immer wieder ins Grübeln geraten. Manche von ihnen befinden sich in schwierigen Lebenslagen, zum Beispiel nach einem Trauerfall. „Wenn ein Klient zum Grübeln neigt, finde ich erst einmal im Gespräch heraus, welches Thema dahintersteckt. Ist es Zukunftsangst, sind es Geldprobleme, geht es um Krankheit oder kann derjenige jemandem nicht vergeben?“

Da Menschen, die viel grübeln, wenig Vertrauen in ihre Intuition haben und sich schwer damit tun, Entscheidungen zu treffen, ist die Beschäftigung mit Düften ein unmittelbarer Weg, wieder ins sinnliche Empfinden zu kommen, seinen Impulsen zu folgen und auch Freude zu erleben.

Da die Düfte bei der Aromatherapie mit einem Diffuser vernebelt oder auf die Haut aufgetragen werden, empfiehlt Lalinea Müller zum Beispiel die naturreinen Öle „Young Living“ von Gary Young, die – wie nur wenige Aromaöle weltweit – als „therapeutische Öle“ bezeichnet werden dürfen (beziehbar zum Beispiel über Amazon oder unter www.aetherischeoole-shop.com). Diese Öle werden durch eine besonders schonende Destillation gewonnen und enthalten die Essenz der gesamten Pflanze.

Die Heilkraft der Natur

Während naturreine Aromen uns in der Fantasie in einen Fichtenwald oder auf eine Blumenwiese versetzen, kann auch der direkte Kontakt mit der Natur, zum Beispiel ein Waldspaziergang, dabei helfen,



Wenn sich der Atem beruhigt, beruhigen sich auch die Gedanken

sich wieder mit allen Sinnen zu erleben, und so aus abstrakten Denkschleifen herauszufinden.

Die Farbe Grün wirkt beruhigend, und die Vielfalt der Pflanzen bietet dem Sehsinn spannende Inspirationen. Das Rauschen des Windes durch die Baumwipfel, das Knirschen der Schritte auf dem Waldboden und der Gesang der Vögel regen den Gehörsinn an. Vereinzelt sind noch im Winter wohlschmeckende Beeren und Pilze zu finden. Baumstämme sind ein Fest für den Tastsinn. Und auch der Geruchssinn nimmt mit Genuss den feuchten Waldboden, das Harz und den Duft von Nadelbäumen wahr.

Wissenschaftler haben die heilsame Wirkung des Waldes erforscht. Sie haben herausgefunden, dass Bäume spezielle Moleküle absondern, sogenannte Terpene, über die sie miteinander kommunizieren, und die auch unser menschliches Immunsystem „verstehen“. Diese Terpene sollen sogar eine vorbeugende und heilsame Wirkung bei Krebs haben. Viele Terpene kommen beispielsweise in Baumharz vor.

Bereits ein eintägiger Aufenthalt im Wald bewirkt Studien zufolge eine deutliche Reduktion des Stresshormons Adrenalin. Die im Menschen angelegte Naturfaszination hat auch eine heilsame Wirkung auf die Psyche. So kann zum Beispiel die Begeis-

terung über die Vielfalt der Pflanzenwelt Ängste lindern. Die Auszeit vom Alltag, draußen in der Natur, kann außerdem wichtige Perspektivwechsel mit sich bringen, und den Blick für die Lösung von Problemen öffnen.

Mit Tibetischem Atem-Yoga den Geist reinigen und weiten

Atmen ist nicht nur überlebenswichtig, sondern auch heilsam für Körper, Geist und Seele: So kann unser Atem unter anderem den Blutdruck harmonisieren und uns dabei helfen, emotionale Belastungen zu lösen und gelassener zu werden. Der tibetische Atem-Yoga-Lehrer Chumba Lama, der einen harten Weg als Straßenkind überstand, lebt heute im Allgäu und gibt sein Wissen vom Atem-Yoga in der ganzen Welt weiter.

Wesentliches Prinzip beim tibetischen Atem-Yoga ist die Vorstellung, mit dem Ausatmen Schlacken und psychische Belastungen zu lösen, und mit dem Einatmen stärkende Energien aufzunehmen.

Übung: Atmung zur Beruhigung der Gedanken

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Nase. Hier strömt der Atem ruhig ein und aus. Tun Sie das zum Beispiel 7, 14 oder 21 Atemzüge lang. Spüren Sie der Ruhe und Weite nach, die so in Ihnen entsteht.

Mudras als Stimmungsaufheller

Mudras sind indische, rituelle Handstellungen. Sie beruhen auf einem uralten Erfahrungswissen und können das Wohlbefinden in hohem Maße fördern. Eine Mudra wirkt am stärksten, wenn Sie sich ganz auf sie konzentrieren. Um aus dem Nebel unklarer und negativer Gedanken herauszufinden, und sich auf eine Lösung auszurichten, können begleitende Affirmationen dabei helfen, sich auf neue Wege und Problemlösungen, statt auf die eingefahrenen belastenden Gedanken zu fokussieren.

Übung: Vajrapradama-Mudra – Mudra der Zuversicht und Lebensfreude

Dieses Mudra stärkt das Urvertrauen und harmonisiert das Nervensystem. Verschränken Sie dazu die Finger wie bei einem Webmuster, und legen Sie sie flach auf das Brustbein. Die Daumen zeigen nach oben. Dazugehörige Affirmation: Ich vertraue dem Leben und meiner Kraft.

Mit Mandalas zur inneren Ruhe finden

Mandala heißt auf Sanskrit Kreis, Mitte, Einheit. Die Harmonie eines Mandalas stärkt auch eigene harmonische Strukturen. Aufgeregte Gefühle und unstete Gedanken können so zur Ruhe kommen.

Übung: Mandala ausmalen und belastende Gedanken loslassen

Suchen Sie sich ein Mandala in einem Ausmalbuch aus. Nehmen Sie sich ein Thema vor, das Sie beschäftigt. Zum Beispiel einem Menschen, der sie verletzt hat, zu vergeben. Malen Sie nun das Mandala in Ihren Lieblingsfarben aus und spüren Sie, wie sich Ihre Stimmung verändert.

Alle hier genannten Methoden können als Hilfen dienen, die innere Stimme der Weisheit wieder wahrzunehmen. Vertrauen wir dem Leben und unserer inneren Stimme wieder, sind wir stark genug, um bei der sich ankündigenden nächsten Runde des Grübelkarussells einfach auszusteigen.

Buchtipps:

- Tobias Teismann: „Grübeln – Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst“, Balance Buch und Medien, ISBN: 978-3-86739-081-1, € 14,95
- Petra Meibert: „Der Weg aus dem Grübelkarussell“, Kösel, ISBN: 978-3-466-30999-3, € 19,99
- Rudolf Beirer: „Endlich abschalten können“, BoD, ISBN: 978-3-73575-789-0, € 12,90
- Jay Earley/Bonnie Weiss: „Befreiung vom Inneren Kritiker“, Junfermann, ISBN: 978-3-95571-329-4, € 17,90
- Rosette Poletti/Barbara Dobbs: „Mandalas zum Wohlfühlen“, Trinity Kreativ, ISBN: 978-3-95550-149-5, € 4,99
- Stefanie Schmid-Altringer: „Die Mudra-Box“ (mit 43 Übungskarten), GU, ISBN: 978-3-8338-3561-2, € 17,99



Das Vajrapradama-Mudra ist das Mudra der Zuversicht und Lebensfreude

Foto: © GU/Imprinzz



Dachverband Geistiges Heilen e.V.

Information · Beratung · Vermittlung
Die Adresse für Heiler & Hilfesuchende
Geistiges Heilen ergänzend zur Medizin & Naturheilkunde

Tel.: 07221-9737901 · Winterhalterstr. 9 · 76530 Baden-Baden · www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

Neue DVD über
Geistiges Heilen

Rechtsberatung
für Mitglieder

