

## Allgemeine Anleitungen für die fund@mentals CDs

1. Die **fund@mentals Jeans-Edition** wird Ihnen dabei helfen, Stress und stressbedingte Folgestörungen zu bewältigen. Es ist als praktisches Trainingsprogramm konzipiert. Deshalb finden Sie in dieser kurzen Anleitung die wesentlichen Punkte, um möglichst optimal üben zu können.
2. Sehr wichtig! Schaffen Sie bitte zum Üben vorab günstige Voraussetzungen: Telefon ausschalten, bzw. leiser stellen, sich ein Zeitfenster schaffen, usw. Nutzen Sie einen bequemen Sessel oder richten Sie sich eine Meditationsecke ein, um mit der Zeit eine Gewohnheit daraus zu machen, also einen konditionierten Reflex zu erzeugen.
3. Üben Sie bitte zunächst in einer ruhigen Umgebung, möglichst mit Kopfhörern. Um einen wirklich guten Übungseffekt zu erzielen, trainieren Sie bitte auf jeden Fall regelmäßig. Am Besten ist es, wenn Sie zwei Mal täglich mit den **fund@mentals** Aufnahmen arbeiten. Ansonsten üben Sie bitte täglich! Wie können Sie es sich am besten einrichten, dass Sie die Übungen wirklich regelmäßig üben? Wie können Sie sich am besten dazu motivieren? Gehen Sie dabei selektiv vor, wie wenn gläubige Menschen beten, oder wenn Sie sich beim Fernsehen Ihr eigenes Programm zusammenstellen.
4. Da der Platz auf einer CD zeitlich sehr begrenzt ist, liegt der Schwerpunkt zunächst darauf
  - günstige Voraussetzungen für Veränderungen zu schaffen (CD 1), und anschließend
  - auf den Übungen selbst (CD 2 – Step up!).

5. Trainieren Sie zu einer festen Zeit des Tages, damit es zu einer täglichen Gewohnheit wird, wie beispielsweise das Zähneputzen. Aus langjähriger Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, sich zu motivieren. Nur dadurch werden Sie wirklich gute Ergebnisse erzielen. Tun Sie sich selbst einen Gefallen: Machen Sie sich immer wieder klar, dass Sie nur **wenige Wochen** insgesamt zu üben brauchen, um eine gute, stabile Entspannungsbasis zu entwickeln und Ihren Stress zu bewältigen.
  
6. Die **fund@mentale Entspannung CD** besteht aus den weltweit besten Entspannungsmethoden, die so aufeinander aufgebaut sind, dass Sie sich darin trainieren, in immer kürzerer Zeit zu entspannen. Schließlich werden Sie in der Lage sein, sich auch im Alltag innerhalb von 2-3 Minuten vollkommen zu entspannen, wahrscheinlich sogar innerhalb von 30 Sekunden. Üben Sie bitte die jeweils anstehende Übung so lange bis Sie sie beherrschen, also ca. eine Woche. Dann überspringen Sie bitte diese Übung – gehen also zur nächsten über – und üben nur diese, bis Sie sie wiederum beherrschen, usw.
  
7. Die **Step up! Stressbewältigung CD** besteht aus einer allgemeinen Einleitung zum Thema „Stress“ (Track 1) und dem anschließenden Übungsteil (Tracks 2 – 10). Dieser besteht aus zwei Einleitungen, zwei Vertiefungen und den **Step up!** Stressbewältigungsübungen. Sie können jeweils eine Einleitung - also Track 2 oder 3 -, anschließend eine Vertiefung – Track 4 oder 5 – und eine oder mehrere der Übungen wählen. Zum Schluss gehen Sie zum letzten Track, also zur Beendigung über.

8. Mit **Step up!** bewältigen Sie den Stress in nur 5 Schritten:

**St** - Stoppen Sie!

Dann kommt die eigentliche Stressbewältigung in drei möglichen Schritten:

**E** - Entspannen Sie sich (Emotionsorientierte Stressbewältigung)

**P** - Prüfen Sie die Problematik und lösen Sie sie (Problemorientierte Stressbewältigung)

**U** - Umdenken: denken Sie um (Bewertungsorientierte Stressbewältigung)

**P** - Proben Sie die neuen Stressbewältigungsstrategien in der Realität.

Sie werden bemerken, dass diese Schritte ineinander greifen. Aber mit **Step up!** können Sie sich die einzelnen Schritte besser merken und somit leichter darauf zurückgreifen.

9. Entsprechen Sie bitte einerseits den allgemeinen Anregungen, indem Sie versuchen bei dem zu bleiben was ich sage. Folgen Sie aber bitte ruhig hier und da Suggestionen, von denen Sie sich in der jeweiligen Situation angesprochen fühlen. Als ob Sie ab und zu kurz vom Hauptweg abweichen und einen Nebenweg gehen, um dann immer wieder zum Hauptweg zurückzukehren, also zu dem was ich sage. Denn Sie machen immer Ihren eigenen Sinn aus meinen Worten. Und das ist noch viel effektiver, als wenn Sie sich nur an dem zu orientieren versuchen, was ich sage.

10. Mit der **fund@mentals Gold-Edition** können Sie sich noch viel besser helfen, indem Sie den Ablauf der jeweiligen Übung nach Ihren persönlichen Bedürfnissen individuell gestalten. Wählen Sie dazu jeweils eine Einleitung, eine Vertiefung, ein Thema und eine Beendigung. Die Einleitungen, Vertiefungen und Themen können Sie unterschiedlich nach Bedarf auswählen, und somit deren Wirkung deutlich erhöhen.

11. Passen Sie den CD-Ablauf an ihre persönlichen Bedürfnisse an. Wählen Sie dazu aus der Inhaltsbeschreibung der CD die Punkte, die für Sie in dieser Situation wohl am besten zutreffen: eine Einleitung, eine Vertiefung, das eigentliche Thema und eine Beendigung. Wenn Sie sich, auf diese Weise, das für Sie jeweils günstigste Programm zusammenstellen, werden Sie die Wirkung deutlich erhöhen. Bitte erwarten Sie nicht, dass diese Zusammenstellung „maßgeschneidert“ auf Sie zutrifft. Wir haben die entsprechenden Abschnitte so gestaltet, dass sie so individuell wie möglich genutzt werden können. Dennoch ist es nicht möglich, eine für jeden Einzelnen optimale Zusammenstellung zu garantieren. Aus Therapie-Sicht ist das auch nicht nötig. Wenn die Abschnitte Ihnen einigermaßen entsprechen, werden sie Ihnen gut helfen!
12. Wir haben die Aufnahmen audiotecnisch so gut als möglich hergestellt. Unsere Audiothek enthält viele Aufnahmen, die im Laufe einiger Jahre entstanden sind. Daher klingt die Sprache teilweise unterschiedlich.
13. Der Ausdruck: „Lassen Sie sich genug Zeit!“ bedeutet auch, dass Sie die Pause-Taste an ihrem Abspielgerät verwenden können. Besonders sollten Sie sie nutzen, wenn Sie erkennen, dass das, was angeregt wurde, in der Zeit der darauf folgenden Pause noch nicht zustande gekommen ist. Wenn zum Beispiel eine Erinnerung angeregt wird, lassen Sie sich dazu ausreichend Zeit. Wenn nötig betätigen Sie die Pause-Taste, bis eine entsprechende Erinnerung aufkommt. Natürlich geschieht nicht immer gleich beim ersten Mal das, was suggeriert wird. Wenn das, was angeregt wurde, nicht innerhalb einer halben bis eineinhalb Minuten geschieht, setzen Sie die Übung einfach fort, indem Sie die Wiedergabe fortsetzen. Allerdings werden Sie die Pause-Taste eher selten benötigen. Dennoch ist es sinnvoll Ihr Abspielgerät so zu platzieren, dass Ihr Finger auf der Pause-Taste ruht, so dass Sie sie jederzeit betätigen können.

Unter Umständen gilt das auch für die Tasten „vor- und zurückspringen“ (um z.B. den übernächsten Track anzuwählen).

14. Einige Wörter, Ausdrücke und Formulierungen sind absichtlich doppeldeutig, widersprüchlich oder auch humorvoll. Aufgrund solcher kleiner Verwirrungen können neue Assoziationen von Ideen entstehen, die Sie sonst nicht entwickelt hätten. Dadurch werden unter anderem bewusste Beschränkungen aufgehoben und somit neue Entwicklungen angeregt. Manchmal kann ein Wort eine doppelte Bedeutung haben: Der Ausdruck " die 'rechte' Hand " kann in dem Sinne gebraucht werden, dass es " die richtige " ist. Auf diese Weise ist es möglich einen einzigen Ausdruck für Rechts- wie Linkshänder gleichermaßen zu verwenden: z.B. „...indem Sie Ihre dominante Hand zu einer Faust ballen, also die Hand, mit der Sie die meisten Handlungen verrichten. Ich werde nun diese Hand "die Rechte" nennen, einfach nur in dem Sinne, dass sie "die Richtige" ist, damit es für jeden passt“, usw.
15. Vielleicht werden Sie sich mal nur schwer auf das Gesagte konzentrieren können. Wenn Sie etwas Anderes übermäßig belastet oder ablenkt, setzen Sie sich bitte nicht unter Druck. Führen Sie die Übung lieber zu einem späteren Zeitpunkt durch.
16. **fund@mentals** soll und kann weder ein Coaching, eine Therapie oder eine Beratung ersetzen. Vielmehr ist es als oft ausreichende Hilfe für diejenigen gedacht, die noch über genügend Selbststeuerungsmechanismen verfügen, um sich selbst zu helfen. Außerdem können Sie **fund@mentals** beratungsbegleitend nutzen, bzw. um die erreichten Erfolge, nach einem Coaching oder einer Therapie, auf Dauer aufrecht zu erhalten.

17. Das Training eines bestimmten Themas kann natürlich noch wesentlich ausgebaut werden. Ein Stressbewältigungstraining umfasst z.B. beim Coaching mindestens sechs, üblicherweise zehn Sitzungen. Das Training mit der **fund@mentals** Jeans-Edition oder der Gold-Edition kann demnach in einem persönlichen Training natürlich noch wesentlich ausgebaut und verbessert werden.

18. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns und allen anderen dabei helfen, vielen Menschen möglichst individuell helfen zu können!

#### Inhaltsbeschreibung der Jeans-Edition CDs

CD 1 - <b>fund@mentale Entspannung:</b>	CD 2 – <b>Step up!</b> Stressbewältigungstraining
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einleitung</li> <li>2. Körperbewusstsein</li> <li>3. Progressive Muskelentspannung</li> <li>4. Progressive Muskelentspannung – Kurzform</li> <li>5. Reine Entspannung</li> <li>6. Signalgeprägte Entspannung</li> <li>7. Partielle oder Teilentspannung</li> <li>8. Schnelle Entspannung</li> <li>9. fund@mentale Entspannung</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einführung und Anleitung Stressbewältigung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Einleitung: allgemeine Einleitung</li> <li>1.2. Einleitung: Atmungseinleitung</li> <li>1.3. Vertiefung: Treppe hinauf oder hinab gehen</li> <li>1.4. Vertiefung: 1 – 20 zählen</li> </ol> </li> <li>2. Step up!</li> <li>3. Umdenken</li> <li>4. Problemlösetraining</li> <li>5. 4 Stressphasen</li> <li>6. Beendigung</li> </ol>

Weitere Informationen erhalten Sie:

- übers Internet unter [www.coaching-fundamentals.de](http://www.coaching-fundamentals.de) oder
- in der Fachliteratur, z.B. im Buch „Stressdepression“.