

Kurt Tepperwein

# Das große Buch der Entspannung

Mit ganzheitlichen Übungen  
stressfrei durch das Jahr

**mvg**verlag 

© 2021 des Titels »Das große Buch der Entspannung« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-96121-677-2) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)



# So funktioniert das große Buch der Entspannung

Dieses Buch bietet Ihnen in kalendarischer Form ein kompaktes, in kleine appetitliche Häppchen aufgeteiltes Programm praxiserprobter Tipps und Hilfsmittel gegen den Stress. Wer es nutzt, erarbeitet sich im Laufe eines Jahres durch tägliche kleine Übungen eine wertvolle Anti-Stress-Sammlung und ordnet dabei ganz nebenbei sein gesamtes Leben mental wie äußerlich neu. Er gelangt so zu einer neuen, stressfreieren und erfolgreicheren Lebensanschauung, die ihn von nun an durch sein Leben begleitet. Dabei geht es unter anderem um Themen wie:

- Atemübungen,
- Beziehungstraining,
- das Bewusstsein von Stressfaktoren befreien,
- das Körperbewusstsein harmonisieren,
- das Leben vereinfachen,
- den Körper in Minutenschnelle entspannen,
- Aufmerksamkeitssignale einüben,
- Energieschutz,
- Entstressen des Tagesablaufs,
- ganzheitliches Denken und Leben,
- Gehirnhälftenintegration,
- Geist-Körper-Integration,
- Leben in Einklang mit höheren Prinzipien,
- Optimierung der eigenen Lebensumstände,
- Schulung der inneren und äußeren Sinne,
- Stressoren in Bewusstseinsauslöser verwandeln,
- stressfreie Kommunikation,

- Stressoren erkennen und entmachten,
- unnötige Stressfaktoren vermeiden,
- Visualisierungen.

Wenn man bedenkt, wie viel Krankheit und Fehlverhalten durch Stress entstehen, erweist sich das große Buch der Entspannung als sinnvolle Investition in Ihre Gesundheit und Ihren Erfolg. Der Besuch von regelmäßigen Anti-Stress-Seminaren würde ein Hundertfaches dieses Buches kosten. Zudem gibt es weltweit wohl keinen Kurs, der alle Schwerpunkte dieses Buches in sich vereint. Eigentlich müssten Sie ein Jahr lang verschiedene Kurse bei Top-Dozenten besuchen, um einen vergleichbaren Nutzen zu haben. Hier bekommen Sie quasi alles aus einer Hand. Die »Zutaten« wurden sorgsam ausgewählt und zusammengestellt.

Indem Sie Tag für Tag mit Ihrem Buch der Entspannung arbeiten und insbesondere den »Anti-Stress-Spruch« zu einer Verhaltensänderung nutzen, verwandeln Sie unter dem Druck Ihrer Konzentration und Selbstdisziplin quasi dunkle Kohle in helle Diamanten. Wenn Sie dann nach einem Jahr zurückblicken, werden Sie erkennen, welches innere Juwel Sie geschaffen haben:

Sie haben begonnen, Ihr Leben stressfrei und meisterhaft zu führen, und zwar Tag für Tag!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen mit Ihrem persönlichen Buch der Entspannung ganz viel Freude und Erfolg.

Ihr  
Kurt Tepperwein

# Wie dieses Buch helfen kann

Sie erhalten mit diesem Buch der Entspannung die Chance, ein Jahr lang Tag für Tag in sehr umfassender Weise an sich zu arbeiten. Dieser Band bietet gegenüber einem Sachbuch wesentliche Vorteile:

Ein Buch lesen Sie einfach. Es gefällt Ihnen oder auch nicht, und die vielen Gedanken sind bereits nach einigen Tagen oder Wochen vergessen. Vorbei ist die Begeisterung, die Sie beim Lesen hatten. In der Regel stellen Sie fest, dass nach einiger Zeit nur ein Teil der Anregungen des Buches umgesetzt werden konnte. Der Alltag holt uns schnell wieder ein, insbesondere wenn wir Bücher wie »Fastfood« konsumieren.

Was das Leben jedoch dauerhaft entstresst, sind neue Gewohnheiten, kleine Anti-Stress-Rituale, die uns durch den Alltag tragen. Doch der Verstand widersetzt sich dem gewöhnlich. Er sucht stets das Neue, ist im wahrsten Sinne des Wortes »neugierig«.

Die kalendarische Form des großen Buches der Entspannung befriedigt den Verstand in seiner Neugier. Weil man jeden Tag eine neue Tagesaufgabe erhält, ist man schon beim Einschlafen gespannt, welche Anti-Stress-Lektion am nächsten Tag warten mag. Zudem werden Sie oft merkwürdige »Zufälle« erleben, Ereignisse, die haargenau zum Thema des jeweiligen Kalendertages passen. Wie kommt dieses kleine Wunder zustande?

Ihr Unterbewusstsein »weiß« bereits am Vortag, welches Thema am nächsten Kalendertag auf Sie zukommt, und hat genug Zeit, die Ereignisse des nächsten Tages für Sie vor- und aufzubereiten. So erhalten Sie quasi »durch magische Hand gesteuert« jeden Tag ein Optimum an Lernchancen und Er-

kenntnissen. Jeden Tag steht dabei ein ganz bestimmter Anti-Stress-Fokus im Mittelpunkt, z. B.:

- das Leben entstressen,
- den inneren Raum »freischaufeln«,
- Anti-Stress-Techniken aus aller Welt,
- Body Fitness,
- den inneren Raum schützen.

Es sind die kleinen Schritte, die, Tag für Tag getan, das Leben positiv verwandeln. Ein chinesisches Sprichwort sagt: »Der Mensch könnte alles erreichen, hätte er die nötige Beharrlichkeit.« Mithilfe des großen Buches der Entspannung erarbeiten Sie sich Tag für Tag »ein paar Gramm Stressfreiheit«. Am Ende des Jahres kommen so »einige Pfund« an Anti-Stress-Kompetenz zusammen, ein inneres Gewicht, das Ihnen keiner mehr nehmen kann.

»Wer nicht an sich arbeitet, an dem wird gearbeitet!«

# Bewusst über das Tagesthema nachdenken

Im großen Buch der Entspannung finden Sie für jeden Kalendertag drei aufeinander abgestimmte Bausteine:

1. Das Tagesthema: Es steht in der Kopfzeile und ist fett geschrieben.
2. Die Kommentierung: Hier finden Sie den Tageskommentar mit Ergänzungen, der Beschreibung von Übungen etc. Diese Texte sind in Normalschrift gehalten.
3. Die Tagesaufgabe: Hier steht der Anti-Stress-Spruch, in der Regel ein verkürzter Tipp oder eine zusammengefasste Übung, alles ist kursiv geschrieben.

Beginnen Sie mit dem Tagesthema. Lesen Sie den Text bewusst durch und prüfen Sie, ob Sie das Tagesthema zur Kontemplation einlädt. Betrachten Sie beispielsweise die Kopfzeile für den 1. Januar.

**»Indem ich äußerlich Ordnung schaffe,  
ordnet sich auch mein Innenleben.«**

Jeder Text, der sich für eine Kontemplation eignet, sollte auf drei Ebenen betrachtet werden:

- im allgemein Gültigen,
- im individuellen Bewusstsein,
- in der persönlichen Umsetzung.

Ihr höheres Selbst ist gerne bereit, Ihnen für alle drei Ebenen angemessene Anregungen zu geben. Das höhere Selbst (Überbewusstsein) ist der Teil von Ihnen, der über das Tagesbewusstsein hinausgeht. Er meldet sich über Ihre Intuition. Beginnen Sie beispielsweise mit der allgemein gültigen Ebene:

»Indem ich äußerlich Ordnung schaffe,  
ordnet sich auch mein Innenleben.«

Welche äußere Sache könnten Sie in Ordnung bringen? Und warum haben Sie es nicht schon lange getan? Vielleicht werden Ihnen Glaubenssätze bewusst, die bisher Ihre Ordnungsliebe behindert haben:

- »Ich habe keine Zeit zum Aufräumen!«
- »Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen!«
- »Das Genie beherrscht das Chaos.«
- »Lieber schlampig und gesund als ordentlich und krank.«
- ...

Dieses Tagesthema beinhaltet die Aufforderung, Ihr (Außen- und Innen-)Leben in Ordnung zu bringen, also eine neue, positive »Lebens-Einstellung« zu begründen. Bewegen Sie den Satz weiter in Ihrem Herzen und richten Sie ihn nun auf die zweite Ebene und damit auf Sie selbst:

- »Wo kann und sollte ich etwas ordnen?«
- »Welche Lebenssituationen muss ich in Ordnung bringen?«
- »Was bedeutet es für mich, geordneter zu leben?«

Vielleicht fällt Ihnen in diesem Zusammenhang ein, dass das griechische Wort Kosmos gleichbedeutend mit Ordnung



ist, dass Sie diese Ordnung im ganzen Weltall finden, in der Bewegung der Planeten ebenso wie im Atom – also auch in Ihnen selbst. Vielleicht erinnern Sie sich daran, dass Krankheit, Disharmonie und Unbehagen nichts anderes sind als Unordnung und fehlende Disorganisation. Sie studieren und befolgen die »geistigen Gesetze« und ihre Ordnung. Machen Sie sich bewusst, wo Ihr Leben in Ordnung ist und wo Chaos herrscht. Folgende Stichworte helfen Ihnen beim Nachdenken:

- Autonomie
- Beruf
- Beziehungen
- Familie
- Gesundheit
- Lebenskompetenz
- Lebenssinn
- Sexualität
- Spiritualität

Bei dieser Gelegenheit erkennen Sie, was Sie ganz konkret im Außen und Innen in Ordnung bringen möchten.

So kommen Sie zur dritten Ebene, der praktischen Umsetzung. Wenn Sie gründlich arbeiten wollen, sollten Sie sich über die Tagesübung hinaus auch noch die eine oder andere zusätzliche Aufgabe stellen. Fragen Sie sich dazu: »Wie kann ich heute ganz konkret mein Leben äußerlich und innerlich ordnen?«, »Was empfinde ich derzeit als den größten Mangel an Ordnung?«, »Welche Anforderungen und Chancen präsentiert mir das Leben derzeit?«. Bei der Beantwortung helfen Ihnen auch »Indizien« wie ausstehende Telefonate, unbezahlte Rechnungen, unerfreuliche Begegnungen, unerfüllte Wünsche etc.

- »Entspricht meine materielle/finanzielle Lage meinem Potenzial?«
- »Ist mein Beruf meine Berufung? Wenn nicht, warum nicht?«
- »Ist meine Sexualität erfüllend? Was könnte besser sein?«
- »Sind meine Beziehungen optimal? Was könnte ich verbessern?«
- »Lebe ich nach meinem Glauben?«

Nehmen Sie sich dann eine Sache vor, die Sie zusätzlich zur Tagesaufgabe umsetzen. Dies kann sein:

- Einen guten Freund anrufen und mit ihm ein klärendes Gespräch führen.
- Zum eigenen Arbeitsplatz eine positivere Einstellung gewinnen oder sich nach einer neuen Position umschaun.
- Materielle/finanzielle Schwierigkeiten einer Lösung zuführen. Gibt es Möglichkeiten für einen Zusatzverdienst? Welche Ausgaben sind überflüssig?
- Einer erfüllenden Sexualität einen Schritt näher kommen. »Bin ich beim Sex verkrampft, im Leistungsdenken verhaftet?« Vielleicht möchten Sie mit Ihrem Partner ein Tantrabuch durcharbeiten?
- Fehlt Ihnen der richtige Partner? Wenn ja, gehen Sie noch heute den ersten Schritt, um dem richtigen Lebenspartner zu begegnen. Wenn Sie bereits zu zweit sind, senden Sie Ihrem Partner liebevolle Gedanken und zeigen Sie ihm, dass Sie ihn lieben, sodass Sie die Schönheit des Miteinanders wieder neu »entdecken« können.
- Wie ist Ihre Beziehung zur universellen Energie? Wie lässt sich die spirituelle Rückverbindung zur universellen Quelle verbessern? Gebet, Meditation oder auch

ein Leben nach den geistigen Gesetzen kann Ihrem neuen Verständnis Ausdruck verleihen. Auch hier handelt es sich um eine Liebesbeziehung, die, wie eine weltliche Partnerschaft, ständig positive Aufmerksamkeit beansprucht.

Nach Ihrer Kontemplation gehen Sie gestärkt in den Tag. Erledigen Sie, was Sie sich vorgenommen haben. Bewegen Sie das Tagesthema den ganzen Tag über im Herzen. Am Abend, wenn der Tag vorübergezogen ist, nehmen Sie sich das Thema noch einmal vor. Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge den Tag noch einmal Revue passieren:

- »Wo ist es mir gelungen, den Tag zu ordnen?«
- »Wo war ich festgefahren oder kam nicht weiter?«
- »Wie hätte ich im Idealfall handeln können?«

Erleben Sie den gesamten Tagesablauf gedanklich noch einmal. Szenen, die nicht optimal gelaufen sind, ersetzen Sie durch neue, in denen Sie nach Ihren Idealvorstellungen handeln. Dabei prägt sich das stimmige Verhalten in Ihr Unterbewusstsein\* ein.

Am nächsten Morgen nehmen Sie sich das Thema des nächsten Tages auf die gleiche Weise vor und überprüfen, ob es zum Kontemplieren einlädt.

---

\* Das Unterbewusstsein ist der Teil in uns, der unterhalb des Tagesbewusstseins liegt. Es besteht aus gespeicherten Eindrücken, Verhaltensweisen und Analogien und ist insbesondere über Bilder und Wiederholungen erreichbar. Das Unterbewusstsein spricht in Träumen, Fantasiereisen und im Bilderleben zu uns. Laut C. G. Jung steht das individuelle Unterbewusstsein auch mit dem kollektiven Unbewussten der Menschheit und den in ihm aufbewahrten Urbildern der Psyche, den Archetypen, in Verbindung. Für das Gelingen des Lebens ist ein beständiger und liebevoller Kontakt zwischen Unterbewusstsein, Überbewusstsein und Tagesbewusstsein hilfreich. Dieser Kontakt wird beispielsweise durch die Arbeit mit dem Buch der Entspannung gefördert.



# JANUAR

VON »ÄUSSERLICH ORDNUNG  
SCHAFFEN« BIS »DAS PRINZIP DER  
GEGENSÄTZE«

# 1

Indem ich äußerlich Ordnung schaffe,  
ordnet sich auch mein Innenleben

Innen und außen sind nur scheinbar getrennt. Sie sind wie zwei gegeneinandergestellte Spiegel, auch wenn es Menschen gibt, auf die die Aussage »außen hui, innen pfui« oder ihr Gegenteil zutrifft. Lange Zeit waren Innen- und Außenwelt künstlich aufgespalten. Da gab es einerseits die Mönche, die sich zurückgezogen im Kloster auf die innere Ordnung besannen, und andererseits die Könige und Herrscher, die die Außenwelt regierten. Heute, im Zeitalter der Synthese, müssen wir Innen- und Außenwelt wieder zusammenbringen. Dies hebt unsere Gespaltenheit auf. Dies beseitigt unseren »inneren Stress«. Dies bringt uns wirklichen Erfolg!

*Heute will ich ganz bewusst eine äußere Sache, die  
bisher ungeordnet war, in Ordnung bringen!*

## 2

### Alles Geniale ist immer einfach

Der Mensch gelangt vom Primitiven über das Komplizierte zum Einfachen. Er baut ein Kanu, erfindet irgendwann das Motorboot und landet beim Surfbrett. Es ist also das Einfache, das sich durch seine Genialität auszeichnet. Leider sind wir in unserer Welt darauf trainiert, dass Lösungen, Entscheidungsprozesse, Lebensabläufe kompliziert gehalten sein müssen. Doch dies ist nur ein Zeichen dafür, dass wir noch nicht zu unserer Genialität durchgedrungen sind.

Wann immer ein Problem vor Ihnen steht, halten Sie inne, gehen Sie in die Stille und lassen Sie sich eine einfache, geniale Lösung einfallen. KISS = keep it simple stupid («halten Sie die Dinge einfach») – und Ihr Leben wird einfach genial.

*Heute lasse ich alle Kompliziertheit los und finde für  
meine Aufgaben und Herausforderungen einfache,  
aber geniale Lösungen.*

# 3

## Feind erkannt – Feind gebannt

Oftmals fühlen wir uns in unseren Tagesaktivitäten durch unklare Gedanken und Gefühle behindert, wissen aber gar nicht genau, was uns belastet. Hier hilft der »Entlastungsblitz«. Die Technik ist ganz einfach:

Wann immer Sie sich unwohl fühlen, stellen Sie Ihren Wecker auf drei Minuten und notieren in dieser Zeit alles, was Sie belastet – Gedanken, Gefühle, konkrete Probleme, Lebensumstände. Dann lesen Sie sich die einzelnen Punkte noch einmal durch, zerknüllen die Liste und lassen dabei die Problemthemen bewusst los.

*Heute schreibe ich die Dinge, die mich belasten,  
auf und lasse sie los.*