

Literaturangaben und Adressen:

(Bitte beachten Sie auch den Bereich ‚Links‘)

Diese Angaben sollen lediglich mögliche Türöffner sein. Selbstverständlich gibt es weitere Möglichkeiten, welche zur Lebensbalance beitragen können.

Wenn es mir gelingt, euch eine Türe zu öffnen und ihr entdeckt, dass es sich lohnen könnte, sich mit dem was dahinter ist, vertiefter zu beschäftigen, dann freut es mich sehr. Sei dies mit Achtsamkeit im Alltag, Atem- und Bewegungsschulung, Work-Life-Balance, Zen–Meditation, Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, Positive Psychologie, Resilienz oder Sinnfindung, gelebter Liebe, und im Alltag gelebter Spiritualität.

Hinweise:

Zu Methode Klara Wolf Integrale Atem- und Bewegungsschulung

- Maja Wolf
14 Übungsprogramme mit Hintergrundinformationen und Strichmännchen
Auf A4 Blättern
Kann bei N. Reinhard für CHF 30.- bezogen werden [Kontakt](#)

Zu Lebensbalance

- Lukas Niederberger, Kösel ISBN 978 – 3 – 466 – 36847 – 1
Die Kunst engagierter Gelassenheit (Wie man brennt ohne auszubrennen)

Zu Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Viele Bücher über gewaltfreie Kommunikation sind auch als Hörbücher erhältlich.

- Rosenberg Marshall B.
Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation
Der international bekannte Psychologe Dr. Marshall B. Rosenberg im Gespräch mit Gabriele Seils
Das Buch gibt einen Überblick über Rosenbergs Lebenswerk, seiner Haltung und seinem Menschenbild: Mehr als drei Jahrzehnte lang bot er seine Seminare überall in der Welt an, sein Konzept wird inzwischen angewandt in Familien, Schulen, in Therapie, Psychotherapie und Beratung, Organisationen und Firmen und bei diplomatischen und geschäftlichen Verhandlungen. Auch in den Krisen- und Kriegsgebieten greift man auf Rosenberg zurück, um gewaltfreie Kommunikation, selbst zwischen verfeindeten Volksgruppen, zu fördern (z. B. in Israel, Palästina, Ruanda und Kroatien).

- Rosenberg, Marshall B.
Gewaltfreie Kommunikation
Eine Sprache des Lebens

- Rosenberg, Marshall B.
Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten
Das verborgene Geschenk des Ärgers entdecken. Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen & ihre Anwendung

- Pásztor Susann; Gens Klaus-Dieter
Ich höre was, das du nicht sagst
Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen

- Bryson, Kelly
Sei nicht nett, sei echt!
Gleichgewicht zwischen Liebe für uns selbst & Mitgefühl. Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation

Kontakt Gewaltfreie Kommunikation:

Training | Ausbildung | Coaching | Mediation

Uschi Kellenberger

Wydenhagweg 624

CH-8262 Ramsen

+41 (0)44 941 92 04

+41 (0)78 646 25 04

kontakt@empathie-werkstatt.ch www.empathie-werkstatt.ch

Zu Meditation:

Die Liste der Meditationsgruppen, die regelmässig Zen praktizieren, kann im Haus Lassalle bestellt werden.

Adresse:

Haus Lassalle, Bad Schönbrunn, CH-6313 Edlibach +41 41 757 14 14,

info.haus@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org

Nachfolgend einige Informationen zum Haus Lassalle

Seit der Neupositionierung ist das Lassalle-Haus geprägt vom Dreiklang Spiritualität, Dialog, Verantwortung und den vier Übungswegen Zen, Exerzitien, Yoga, Kontemplation – es sind die traditionsreichen Wege der Mystik aus christlicher und östlicher Tradition, die in Bad Schönbrunn zusammenfinden. Zentral ist der interreligiöse Dialog. Er fördert die Auseinandersetzung mit Religionen und Traditionen, auf dass ein Gespräch im gegenseitigen Respekt und auf fundiertem

Wissen entstehe. Die Auseinandersetzung und spirituelle Vertiefung soll sich dabei nicht im «stillen Kämmerlein» erschöpfen, sondern eine Umsetzung im täglichen Leben erfahren: Der Weg nach innen wird auch zu einem Weg nach aussen.

Langjähriger Leiter war: **P. Niklaus Brantschen SJ**

Wir sind überzeugt,

- dass Menschen durch eine spirituelle Praxis achtsamer und freier werden im Umgang mit sich und der Mitwelt.
- dass in der Begegnung der Religionen eine Chance für die eine Welt liegt.
- dass der Dialog die einzige Alternative zur Gewalt ist.
- dass eine massvolle und rücksichtsvolle Lebensweise ein Leben für alle ermöglicht.
- dass eine bewusste Ernährung zu einem respektvollen Umgang mit den Ressourcen unserer Welt führt.
- dass es auf jeden Menschen ankommt.
- Wir glauben an die Kraft der Stille.

Zu Resilienz:

"Resilienz" meint die Fähigkeit von Menschen, schwierige Situationen gesund zu überstehen. Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität sind dafür die wichtigsten Voraussetzungen. Der vorgestellte Trainingspfad ermöglicht es, mit hochkomplexen Alltagsbedingungen, privat wie beruflich, souverän umzugehen: Nicht warten, bis Überbeanspruchung und die Erschöpfung zu groß werden und den ganzen Organismus schachmatt setzen, sondern im Vorfeld die Bremse ziehen, Symptomen auf den Grund gehen, Handlungsspielräume erkennen und Resilienz gezielt trainieren.

Die zehn Schritte zu persönlicher Resilienz

1. Innehalten - und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen 2. Genaue Standortbestimmung als Ausgangspunkt der Reise 3. Die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts 4. Den Lebensrucksack entlasten 5. Den inneren Antreiber ausbalancieren 6. Grenzen setzen - Grenzen wahren - Grenzen öffnen 7. Konflikte aktiv angehen 8. Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume 9. Halt im Netzwerk 10. Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe.
Kraft, Ruhe und Klarheit lassen sich trainieren!

Buch:

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

Sylvia Kéré Wellensiek