



---

## TrophoTraining (TT)

Ruhe und Gelassenheit nach Dr. Jacob Derbolowsky

Nur wenn wir uns auf uns selbst konzentrieren, schlafen oder meditieren, kann sich unser Innerstes erholen. In diesen Momenten findet die vegetative Phase von außen (ergotrop) nach innen (trophotrop) statt. Unser Nervensystem, die Herzfrequenz und die Muskeln kommen zur Ruhe, zu einer entspannten Wachheit.

Die Übungen sollen zügig durchgeführt werden, nicht nachdenken, einfach tun für eine kurze Auszeit. Dauer: maximal 2 Minuten.

Finde einen ruhigen Platz ohne Störung für die nächsten zwei Minuten.

### 1. Atem wahrnehmen

Lass deinen Atem kommen und gehen, ganz natürlich. Alles Störende, Stressige fließt mit dem Ausatmen aus dir. Nimm dir Zeit für drei bis vier Atemzüge, du bist bei dir. Sprich zu dir: „erfrischt, entsorgt, beschenkt, geliebt“.

### 2. Gleichgewicht finden

Stelle dir eine Waage vor mit zwei Schalen. In der einen sitzt du und in der anderen der Rest der Welt. Wo sitzt du? Oben, unten oder ist die Waage in Balance? Wenn dem so ist, bist du genauso wichtig wie die Welt.

Wenn es nicht so ist und die Welt schwerer wiegt als du, solltest du Ausgleich schaffen. Nimm alles gleich wichtig – dann kommt es zur gesunden Balance, d. h. Spannung und Gelassenheit.

Sprich zu dir: „Alles ist ganz gleich gültig“ (nicht gleichgültig – sondern gleich gültig!)

### 3. Zur Ruhe kommen

Nimm eine ruhende Haltung ein. Dabei siehst du dich vor deinem inneren Auge auch äußerlich ruhig sitzend, liegend oder stehend. Ziel und Realität stimmen überein. Es entsteht eine Verstärkung des gewünschten Ergebnisses. So vermittelst du deinem Gehirn wie Ruhe äußerlich aussieht und sie wird sich auf deinen Körper und Geist übertragen.

Sprich zu dir: „Ich bin ganz ruhig“.

### 4. Den Körper liebevoll annehmen

Deine eigene Wertschätzung steht im Mittelpunkt. Spüre in deinen Körper oder ein schmerzendes Körperteil und nimm ihn/es wahr. Es breitet sich Entspannung aus.

Sprich zu dir: „Lieber Körper/rechter Arm ..., du bist angenehm schwer und warm“.



### 5. Herz, Gelassenheit und warmer Bauch

Schenke deine Aufmerksamkeit deinem Herzen, das tagtäglich für dich schlägt. Mach dir das bewusst und nimm es wahr.

Sprich zu dir: „Mein liebes Herz, du schlägst ruhig und kräftig“.

Beachte deinen Atem wieder. Er kommt und geht, ohne dein Zutun.

Sprich zu dir: „Mein lieber Atem, du kommst wie ein Geschenk“.

Komm dir näher. Ein warmer Bauch ist Wohlbefinden. Bist du in Unruhe, beruhigt oft eine Wärmflasche. Stärke dein Ich.

Sprich zu dir: „Mein lieber Bauch, du bist strömend warm“ oder „Da wo ich Mitte bin, bin ich strömend warm“.

### 6. Kühlen Kopf bewahren

Oft ist es von Nöten einen kühlen Kopf zu bewahren, aber unser Körper ist warm. Unsere Stirn nimmt jeden Lufthauch wahr und sei es deine eigenen Atemluft.

Sprich zu dir: „Meine liebe Stirn, du bist angenehm kühl“.

### 7. Zurück ins Hier und Jetzt

Kehr gestärkt zurück und sei wach. Bewege dich bewusst von deinem Inneren weg und komme in äußere Geschehen.

Sprich zu dir: „Jetzt bin ich erfrischt und hellwach“.

Mit regelmäßiger Übung wird sich die Tatsache verstärken, im Leben in allen gewünschten Situationen „hellwach“ zu sein. Diese Übung wirkt über deine Vorstellungskraft. Du stehst im Fokus deiner Aufmerksamkeit.

*Literatur: Jacob Derbolowsky: TrophoTraining. Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit. Junfermann Verlag, 2014.*