

mit Wanderkarte zw. Hessen und Westfalen

Mini-Buch



Treffen mit Rübezahl

*„Mit der Klopfführung
zum Sicherem Ort“*

Praxisteil

DDC 616.852

Mini-Buch

Nr. 3.2



Mini-Buch-Gestaltung

Die Gestaltung der Mini-Bücher ohne Grafiken (Version 2.0) und die didaktische Reduktion von **Xaver Waldeyer** ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.



Basis-Texte und -Bilder

Tertiärquellen (z.B. Wikipedia-Enzyklopädie-Texte und -Bilder), die unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar sind, werden i.d.R. als Ausgangsbasis genutzt.

Danke für die
Hilfestellungen
an Herrn Dr. G
und die
Vermittlung
durch das
Traumazentrum
Kassel

Bibliotheks- Klassifikation

Sachgruppe:
DDC 616.852 – Neurosen

DDC 616.8521 –
Traumatische Neurosen

powered by
education.woodeggs.eu



Warburg 2023

Waldeyer, Xaver

Mini-Buch



Treffen mit Rübezahl

*„Mit der Klopfführung
zum Sicherem Ort“*

Praxisteil

**Selbstverlag mit
Unterstützung des
Verlags der
Ostwestfalen-Akademie**

„Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen
Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.“

**Inhalts-
verzeichnis:**

5 Einstieg

6 Sitzend / Liegend

8 Klopfen / Trommeln

10 Zum Sicheren Ort

25 Imaginatives
Treffen mit Rübezahl

28 (27) Quellen-
verzeichnis

29 (28) Abbildungs-
verzeichnis

37 Falt-Buch A7 (PDF)

38 Mini-Buch A9 (PDF)

Übung zur Angstregulation, ein Beispiel

Ich habe eine
chronische
Rückenerkrankung
im Bereich der
Lendenwirbel,
daher gibt es drei
Lagen in denen ich
die Übung ggf.
ausführen muss.

1. Im Sitzen:

Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

2. Im Liegen:

a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

b) Handflächen und Daumen liegen auf den Rippen, Finger locker nebeneinander auf dem Bauch in der Nähe des Zwerchfells.

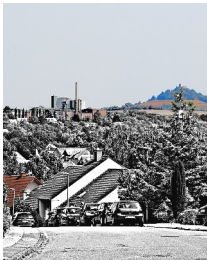
3. Im Liegen mit Stufenlagerungs-Würfel ...

*Abwechselndes
Klopfen* mit
Zeigefingern, wenn
psychosomatisch
gar keine Kraft
vorhanden ist oder
mit den Fingern
parallel
gemeinsam. ⇒
Finden einer
angenehmen
Geschwindigkeit,
die einen lockeren
imaginativen
Spaziergang
ermöglicht.

(Ansatz Geh-
Meditation)

Langsames Klopfen
bis ich beim
Klopfen
„angekommen“ bin
und der
Gedankenkreisel
langsamer wird.

*Beginn der Übung
imaginativ sich
zum Sicherem Ort
zu begeben.*



Glockenbreite

1. Ich verlasse
in meiner
Vorstellung das
Haus und gehe
die Straße
entlang
Richtung
Altstadt.



Quellbereich i.d.
Johannistorstraße

2. Ich spaziere
am kleinen
Quellbereich
mit
Froschkönig-
Fassung vorbei
dem
Johannistorturm
entgegen.



Johannistorturm

3. Über den
Marktplatz am
Altstädter
Rathaus geht es
vorbei auf die
Bernardistraße.



Altstädter Rathaus

4. Jetzt biege
ich links zur
Sporthalle ab
und folge dem
Fußweg Richtung
Kassler Tor,
zur alten Post.



Alte Post

5. Weiter auf
der
Bahnhofstraße
geht es voran
bis zur
Desenbergstraße
und der
Unterquerung
der Bahngleise.



*Bahnhof Warburg
(Westf.)*

6. Kurz hinter
dem Ortsausgang
folge ich
rechts der
Klingenburger
Straße. Am
Aufstiegspunkt
des
Kreiswanderwegs
geht es rauf
zur Burgruine
auf dem
Desenberg.



Schwalbenschwanz

7. Ersteigend
gehe ich durchs
Naturschutz-
gebiet,
begleitet durch
einen
Schwalben-
schwanz-
Schmetterling
Richtung
Burgruine.



Treppe zur Ruine

8. Die
Wendeltreppe im
Burgfried
hinauf treffe
ich mich mit
Rübezahl und
schauen in die
Weite, in die
Warburger Börde
und über die
Diemel hinweg
zum
Habichtswald.



*Burgruine auf dem
Desenberg*

→ *Falt-Bücher* →



[Weitere Bücher ↑](#)

Quellen- verzeichnis:

REDDEMANN, Luise
(2007):

Psychodynamisch
Imaginative

Traumatherapie: PITT
- das Manual (Leben
Lernen 167), Seite ...,
Stuttgart

Abbildungs- verzeichnis:

Titelbild:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Desenberg,_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_2015;_remixed.jpg (2023-08-12, cc by-sa 4.0 int)

Seite 10:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Glockenbreite,_Warburg,_remixed.jpg (2023-08-11, cc by-sa 4.0 int)

Seite 12:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Johannistorstra%C3%9F_e,_1,_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter,_remixed.png (2023-08-11, cc

Seite 14:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Johannisturn_\(2015\),_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_remixed.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Johannisturn_(2015),_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_remixed.png) (2023-08-11, cc by-sa 4.0 int)

Seite 16:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Altstadtrathaus_\(2018\),_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_remixed.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Altstadtrathaus_(2018),_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_remixed.jpg) (2023-08-11, cc by-sa 4.0 int)

Seite 18:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hauptstra%C3%9Fe_2,_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_2022;_remixed.jpg (2023-08-11, cc by-sa 4.0 int)

Seite 20:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bahnhof_Warburg_\(Westf\),_Landkreis_H%C3%86xter;_2013;_remixed.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bahnhof_Warburg_(Westf),_Landkreis_H%C3%86xter;_2013;_remixed.jpg) (2023-08-11, cc by-sa 4.0 int)

Seite 22:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schwalbenschwanz,_Desenberg,_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_2014;_remixed.jpg (2023-08-11, cc by-sa 4.0 int)

Seite 24:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Burgfried,_Desenberg,_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_NE;_2020;_remixed.jpg (2023-08-11, cc by-sa 4.0 int)

Seite 26:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ruine,_Desenberg,_Warburg,_Landkreis_H%C3%86xter;_2010;_remixed.png (2023-08-11, cc by-sa 4.0 int)



[DDC](#)

The DDC ([Klassifizierung](#)) is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 Unported License by OCLC Online Computer Library Center, Inc. Permissions beyond the scope of this license may be available at [here](#).

All copyright rights in the Dewey Decimal Classification system are owned by OCLC. Dewey, Dewey Decimal Classification, DDC, OCLC and WebDewey are registered Trademarks of OCLC.

Zum Verfasser



Baumschubser /
Waldarbeiter, Ausbilder,
Förster, (Förder-)Lehrer
für die Klassen 1 bis 10
und Lehrer in der
Erwachsenenbildung

*1977, 2+2 Brüder,
(Bass-)Klarinettist,
sozial-liberal,
FischerTechnik-Freund

Weiterführender Link ↓



group

„G“



Verfasser
Waldeyer, Xaver

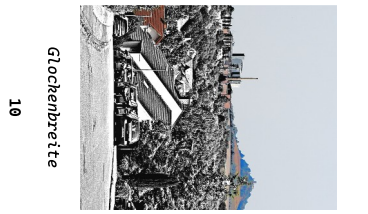
1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

Ich habe eine chronische Rückenerkrankung im Bereich der Lendenwirbel, daher gibt es drei Lagen in denen ich die Übung ggf. ausführen muss.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.



4. Jetzt biege ich links zur Sporthalle ab und folge dem Fußweg Richtung Kassler Tor, zur alten Post.



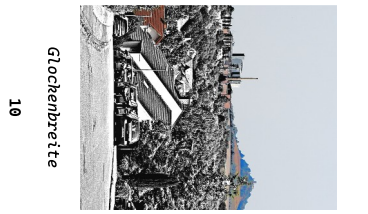
3. Über den Marktplatz am Altstadtler Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



2. Ich spaziere am Kleinen Quellbereich mit Froschönig-Fassung vorbei dem Johanniasturm entgegen.



1. Ich verlasse in meiner Vorstellung das Haus und gehe die Straße entlang Richtung Altstadt.



Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. => Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, die einen lockeren imaginativen Spaziergang ermöglicht.

3. Im Liegen mit Stufenlagerungs-Würfel ...

(Ansatz Geh-Meditation)

1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

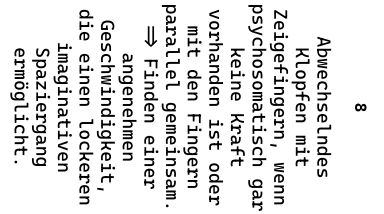
2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

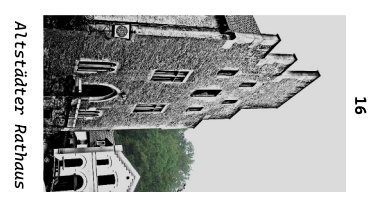
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.



Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. => Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, die einen lockeren imaginativen Spaziergang ermöglicht.



3. Über den Marktplatz am Altstadtler Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



2. Ich spaziere am Kleinen Quellbereich mit Froschönig-Fassung vorbei dem Johanniasturm entgegen.

1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

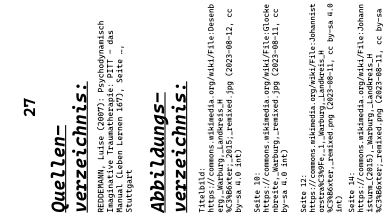
2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

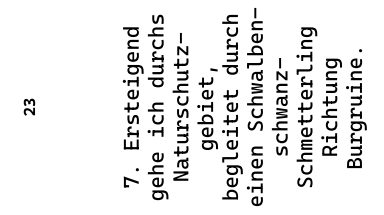
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

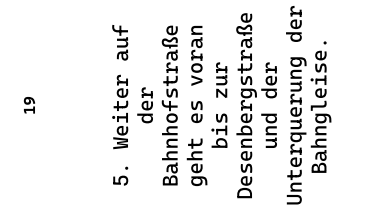
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.



Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. => Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, die einen lockeren imaginativen Spaziergang ermöglicht.



3. Über den Marktplatz am Altstadtler Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



2. Ich spaziere am Kleinen Quellbereich mit Froschönig-Fassung vorbei dem Johanniasturm entgegen.

1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

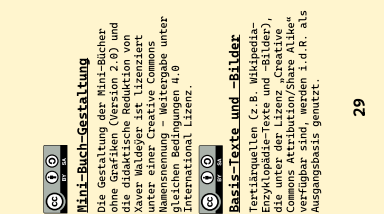
2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

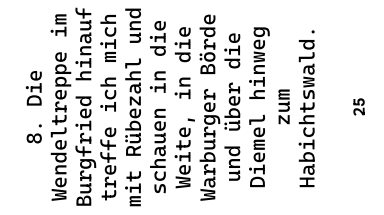
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

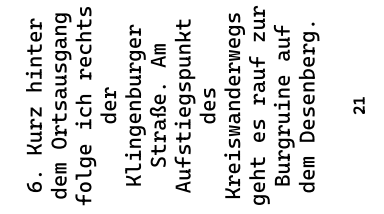
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.



Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. => Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, die einen lockeren imaginativen Spaziergang ermöglicht.



3. Über den Marktplatz am Altstadtler Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



2. Ich spaziere am Kleinen Quellbereich mit Froschönig-Fassung vorbei dem Johanniasturm entgegen.

1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

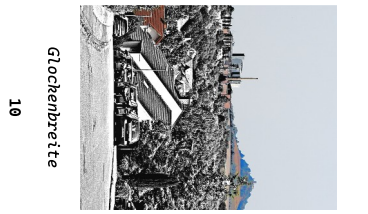
2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.



Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. => Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, die einen lockeren imaginativen Spaziergang ermöglicht.



3. Über den Marktplatz am Altstadtler Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



2. Ich spaziere am Kleinen Quellbereich mit Froschönig-Fassung vorbei dem Johanniasturm entgegen.

1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

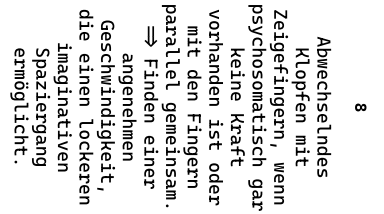
2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

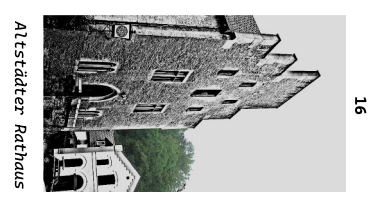
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.



Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. => Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, die einen lockeren imaginativen Spaziergang ermöglicht.



3. Über den Marktplatz am Altstadtler Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



2. Ich spaziere am Kleinen Quellbereich mit Froschönig-Fassung vorbei dem Johanniasturm entgegen.

1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

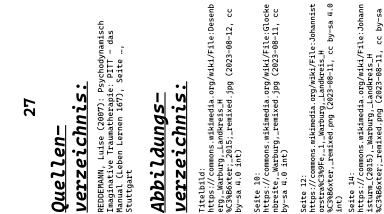
2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

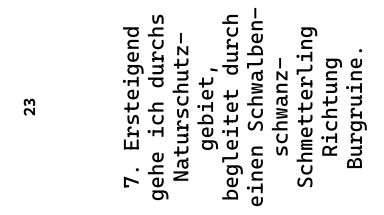
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

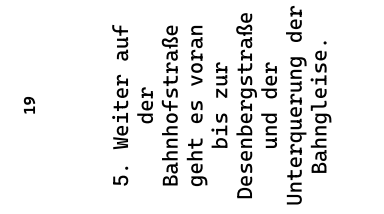
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.



Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. => Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, die einen lockeren imaginativen Spaziergang ermöglicht.



3. Über den Marktplatz am Altstadtler Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



2. Ich spaziere am Kleinen Quellbereich mit Froschönig-Fassung vorbei dem Johanniasturm entgegen.

1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkel anliegend. Mit lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.

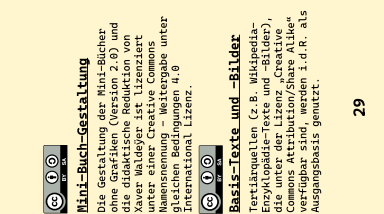
2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

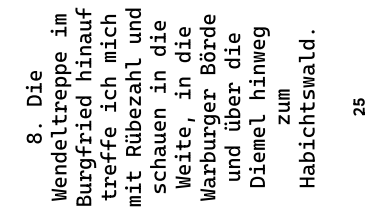
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.

Langsames Klopfen bis ich beim Klopfen "angekommen" bin und der Gedankenkreislauf langsamer wird.

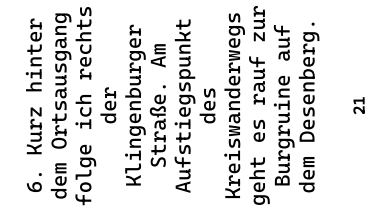
Beginn der Übung imaginativ sich zum sicheren Ort zu begeben.



Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. => Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, die einen lockeren imaginativen Spaziergang ermöglicht.



3. Über den Marktplatz am Altstadtler Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



2. Ich spaziere am Kleinen Quellbereich mit Froschönig-Fassung vorbei dem Johanniasturm entgegen.

1. a) Eins für dich

Mini-Bücher als meditative Arbeitstherapie

b) Eins für mich

2. Spalte A, AJ beim Faltbuch und der Fadenbindung dienen der Druckanpassung (Duplexdruck).

3. Falzen (Knickkanten) in der Papiertechnik

Beispiel: Epson WF-2540

(Spalte A = 0,32;

R und S = 0,26; AJ = 0,23)

Weiterführender Link ↓



Open Educational Resources group „G“



Verfasser
Waldeyer, Xaver

DDC 616.852 Mini-Buch Nr. 3.2
mit Wanderkarte zw. Hessen und Westfalen

Mini-Buch



Treffen mit Rübezahl
„Mit der Klopfübung zum Sicherem Ort“
Praxisteil

Weiterführender Link ↓



Open Educational Resources group „G“



Verfasser
Waldeyer, Xaver

DDC 616.852 Mini-Buch Nr. 3.2
mit Wanderkarte zw. Hessen und Westfalen

Mini-Buch

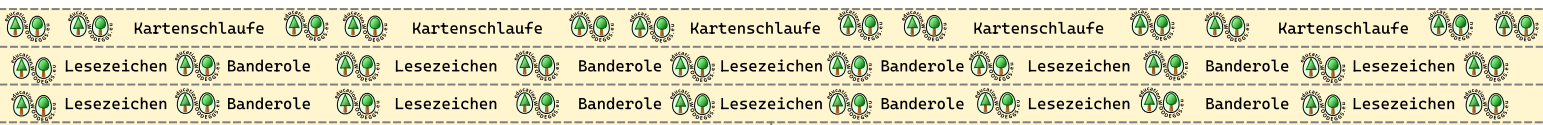


Treffen mit Rübezahl
„Mit der Klopfübung zum Sicherem Ort“
Praxisteil

- a) Berg-Falz
- b) Tal-Falz
- c) Schnitt-Kante

4. Buchdeckel: a) Alles vorfalzen; b) horizontal zuerst verkleben, dann die vertikalen Überlappungen verkleben; c) zwischen den Talfalz-Markierungen präzise die Buchrücken-Verstärkung kleben

Buchrücken-Verstärkung Hinweise zu Falz-Büchern: 4-mal falzen (von DIN A4 auf A7) und ein Schnitt in der Mitte, dann sternförmig auf DIN A7 zusammenschieben und Deckblatt nach vorne



5. Vorsatz (vorne): a) alles vorfalzen; b) erst die horizontalen Verstärkungen / Überlappungen verkleben; b) danach die vertikalen

7. a) Vorsatz rechts und links in die Innenflächen des Buchdeckels einkleben (symmetrisch, Buchrücken ohne Kleber)

Mini-Buch-Gestaltung

Die Gestaltung der Mini-Bücher ohne Grafiken (Version 2.0) und die didaktische Reduktion von Xaver Waldeyer ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

Basis-Texte und -Bilder

Tertiärquellen (z.B. Wikipedia-Enzyklopädie-Texte und -Bilder), die unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar sind, werden i.d.R. als Ausgangsbasis genutzt.

Danke für die Hilfestellungen an Herrn Dr. G und die Vermittlung durch das Traumazentrum Kassel

Mini-Buch-Gestaltung

Die Gestaltung der Mini-Bücher ohne Grafiken (Version 2.0) und die didaktische Reduktion von Xaver Waldeyer ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

Basis-Texte und -Bilder

Tertiärquellen (z.B. Wikipedia-Enzyklopädie-Texte und -Bilder), die unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar sind, werden i.d.R. als Ausgangsbasis genutzt.

Danke für die Hilfestellungen an Herrn Dr. G und die Vermittlung durch das Traumazentrum Kassel

7. b) Fäden und Knoten mit Klebstoff bestreichen und etwas abtrocknen lassen


Buchrücken-Verstärkung Hinweise zu Mini-Büchern (fadengebunden): a) zuerst zwei unterschiedliche Seiten-Streifen genau übereinanderlegen (z.B. zur Orientierung Seite 4,5 (1.Streifen) und 6,7 (2. Streifen); b) dann im Zickzack falzen (Tal- und Bergfalz); c) jetzt den Stapel am Rand bei den Markierungen 5-mal mit spitzer Schere durchbohren und mit Stopfnadel die Löcher weiten; d) zuletzt mit Nadel und Faden im Zickzack mit 3 Durchläufen von Loch zu Loch die Seiten verbinden.



6. Vorsatz (hinten): a) alles vorfalzen; b) erst die horizontalen Verstärkungen / Überlappungen verkleben; b) danach die vertikalen

7. c) dann die zweite Hälfte des freien Vorsatzes mit Klebstoff versehen (ohne Buchrücken-Innenflächen) und mit fadengebundenen Seitenstapel zusammenkleben

Zum Verfasser



Wort- und Bildspiel zu Berufen und Lieblingort (Waldkauz)


Oberwälder Land

Lieblings-haumart (Elsbeere)

In die obere Weser mündende Diemel

Baumschubser / Waldarbeiter, Ausbilder, Förster, (Förder-)Lehrer für die Klassen 1 bis 10 und Lehrer in der Erwachsenenbildung


*1977, 2+2 Brüder, (Bass-)Klarinettist, sozial-liberal, FischerTechnik-Freund

DDC 

The DDC (Klassifizierung) is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 Unported License by OCLC Online Computer Library Center, Inc. Permissions beyond the scope of this license may be available at here.

All copyright rights in the Dewey Decimal Classification system are owned by OCLC. Dewey, Dewey Decimal Classification, DDC, OCLC and WebDewey are registered Trademarks of OCLC.

Zum Verfasser



Wort- und Bildspiel zu Berufen und Lieblingort (Waldkauz)


Oberwälder Land

Lieblings-haumart (Elsbeere)

In die obere Weser mündende Diemel

Baumschubser / Waldarbeiter, Ausbilder, Förster, (Förder-)Lehrer für die Klassen 1 bis 10 und Lehrer in der Erwachsenenbildung

*1977, 2+2 Brüder, (Bass-)Klarinettist, sozial-liberal, FischerTechnik-Freund

DDC 

The DDC (Klassifizierung) is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 Unported License by OCLC Online Computer Library Center, Inc. Permissions beyond the scope of this license may be available at here.

All copyright rights in the Dewey Decimal Classification system are owned by OCLC. Dewey, Dewey Decimal Classification, DDC, OCLC and WebDewey are registered Trademarks of OCLC.

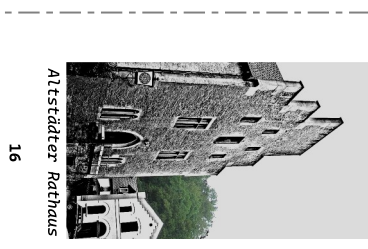
8. Seitenstapel an 4 Stellen mit Schälmesser zerschneiden (Einzelseiten); 9.) Buchdeckel nachfalzen
Hinweise zu Bestimmungs-Büchlein: Lateinische Namen sind zum besseren Lernen auf den rechten Seiten unten und die deutsche Namen auf den linken Seiten oben eingefügt.

3. Im Liegen mit Stufenlagerungs-Würfel ...

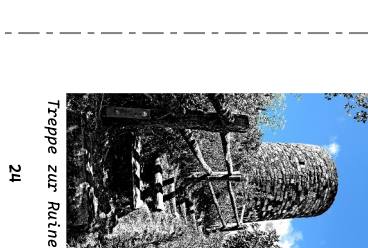
b) Handflächen und Daumen liegen auf den Rippen, Finger locker nebeneinander auf dem Bauch in der Nähe des Zwerchfells.

Abwechslendes Klopfen mit Zeigefingern, wenn psychosomatisch gar keine Kraft vorhanden ist oder mit den Fingern parallel gemeinsam. ⇒ Finden einer angenehmen Geschwindigkeit, imaginativen Spaziergang ermöglichen.

3. Über den Marktplatz am Altstadt Rathaus geht es vorbei auf die Bernhardtstraße.



7. Ersteigend gehe ich durchs Naturschutzgebiet, begleitet durch einen Schwalbenschwanz-Schmetterling Richtung Burgruine.



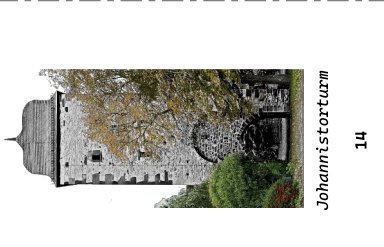
8. Die Wendeltreppe im Burgfried hinauf treffe ich mich mit Rübezahl und die Weite, in die Warburger Börde und über die Diemel hinweg zum Habichtswald.

30

Bibliotheks-Klassifikation
Sachgruppe: DDC 616.852 – Neurosen
DDC 616.8521 – Traumatische Neurosen
powered by education. wooddeggs.eu
Marburg 2023

1. Im Sitzen: Hände locker an den Oberschenkeln anliegend. Mit Lockeren Daumen umfassen sie diese etwas.
2. Im Liegen:
a) Unter den Kniekehlen liegt eine Erhöhung, wie z.B. ein Kissen.

(Ansatz Geh-Meditation)
Langsames Klopfen um bis ich beim unKlopfen bin «angekommen» und Gedankenkreisel langsamer wird.
Beginn der Übung imaginativ sich zum Sicherem Ort zu begeben.



4. Jetzt biege ich links ab Spathalle ab und folge dem Fußweg Richtung Kassler Tor, zur alten Post.

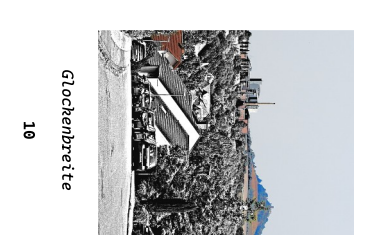


26. Burgruine auf dem Desenberg

29

„Mit der Klopfübung zum Sicherem Ort“
Praxisteil
Treffen mit Rübezahl
Waldeyer, Xaver
Mini-Buch
[Version 2.00]

Übung zur Angstreduktion, ein Beispiel
Ich habe eine chronische Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbel, daher gibt es drei Lagen in denen ich die Übung ggf. ausführen muss.



2. Ich spaziere am kleinen Quellbereich mit Froschkönig-Fassung vorbei dem Johannisturm entgegen.



6. Kurz hinter dem Ortsausgang folge ich rechts der Klingener Straße. Am Aufstiegs punkt des Kreiswanderwegs geht es rauf zur Burgruine auf dem Desenberg.

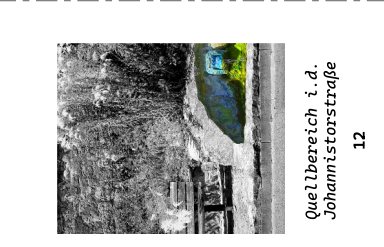


27

Selbstverlag mit Unterstützung des Verlags der Ostwestfalen-Akademie
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Nachweise sind über das Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
Inhaltsverzeichnis:
5 Einstieg

6 Sitzend / Liegend
8 Klopfen / Trommeln
10 Zum Sicherem Ort
25 Imaginatives Treffen
28 (27) Quellenverzeichnis
29 (28) Abbildungsverzeichnis
37 falt-Buch A7 (PDF)
38 Mini-Buch A9 (PDF)

1. Ich verlasse in meiner Vorstellung das Haus und gehe entlang Richtung Altstadt.



5. Weiter auf der Bahnhofstraße geht es voran bis zur Desenbergstraße und der Unterquerung der Bahngleise.



→ **Falt-Bücher** →
Weitere Bücher ↑

Quellenverzeichnis:
REDEWANN, Luise (2007): Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie: PITT – das Manual (Leben Lernen 167), Seite 109
Stuttgart

28

