Luba Thiel

Mit Leichtigkeit zur Leichtigkeit

Ein persönlicher Methodenkoffer

Hinweis: Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an einen Arzt oder Therapeuten deines Vertrauens. Die beschriebenen Methoden sind persönliche Erfahrungen und Inspirationen, die ich gerne weitergebe.

Inhalt

Vorwort 11

Kapitel 1, Leichtigkeit durch den Körper 13

1. Last von den Schultern 14

2. Rucksack ablegen 16

3. Müder Körper, Aktivierung für jeden Moment 18

4. Ärger bekämpfen 20

5. Wenn der Kopf platzt 22

6. Das Lächeln 24

Kapitel 2, Leichtigkeit durch Gedanken, Gefühle, Vorstellung 27

7. Innere Stille finden und Kraft sammeln 28

8. Mein schöner Ort mit Musik 30

9. Der Körper als Alarmanlage 32

10. Gute Gedanken aufschreiben 34

11. Innere Anteile erkennen 36

Kapitel 3, Leichtigkeit durch Planung, Kommunikation, Selbstbild 38

12. Ein Moment für Erfolg 40

13. Meine Lebenslinie 42

14. Zirkuläre Fragen 44

15. Die Kraft des Lobes 46

16. Sei dir eigener Freund 48

17. Zeit für dich 50

Von Herzen Dank 53

Vorwort

Dieses Buch kommt aus der Praxis, erprobt, einfach umsetzbar und wirkungsvoll.
Für das Leben geschrieben, aus dem Leben gegriffen.

Als Pädagogin, Wissenschaftlerin, Mutter und Großmutter habe ich im Laufe der Jahre einige Körper-Geist-Praktiken ausprobiert. Und daraus eine Auswahl getroffen, der Methoden, die funktionieren und die Übungen, die ich selbst täglich anwende, werden in diesem Buch vorgestellt. Manche kommen aus der Wissenschaft, manche aus fernöstlichen Traditionen, manche aus meinem eigenen Alltag.
Momente die mich gelehrt haben:
Leichtigkeit ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann.

Was du hier findest, ist kein Programm, das du befolgen musst. Es ist ein Buffet. Nimm, was dir gut tut.
Lass den Rest. Dein Körper wird dir sagen, was das ist.

Und probiere irgendwann vielleicht auch das aus, was du zunächst übersprungen hast.

Ich wünsche dir dabei viel Freude und vor allem:
Leichtigkeit.

Kapitel 1

Leichtigkeit durch den Körper

1. Last von den Schultern

Kennst du das Gefühl?
Du stehst morgens auf und spürst die Schwere auf den Schultern, die Last liegt auf dir. Noch bevor der erste Kaffee fertig ist, spürst du den Druck. Einfach schwer.

Stell dir vor, dass auf deinen Schultern ein schweres Gewicht liegt.
Schiebe beide Hände vorsichtig darunter,
hebe es an bis über den Kopf.
Und dann wirf es seitlich ab.
Lass es fallen. Weg damit.

Wiederhole es ein paar Mal.
Du wirst merken, jedes Mal wird die Last leichter.

Der Tag beginnt neu.



Wenn du Leichtigkeit in deinem Alltag suchst, ist das hier das richtige Buch für dich. Leichtigkeit ist eine Fähigkeit, die entsteht, wenn Körper, Gedanken, Gefühle und die Kommunikation mit sich selbst und anderen Menschen, wie ein Puzzle zusammenpassen. Und das kannst du erlernen.

Dieser persönliche Methodenkoffer enthält 17 erprobte Methoden, für den Körper, für die Gedanken, für die Gefühle, für die Planung und die Kommunikation. Jede Methode wirkt für sich. Wenn du sie miteinander kombinierst, wird die Wirkung stärker, die Leichtigkeit wird spürbarer, du wirst präsenter und fokussierter im Alltag.

Alles ist kurz, verständlich und sofort umsetzbar, für jeden Moment, überall, ganz ohne zusätzlichen Aufwand.
Ich bin sicher, dass du darin etwas findest, das dir gut tut.

9 783696 390778

Neugierig geworden?

Das ganze Buch mit allen 17 Methoden bekommst du hier:

Amazon · Thalia · Hugendubel · BoD

Oder in jeder Buchhandlung mit der
ISBN 978-3-6963-9077-8

Alle Methoden auch zum Anhören in der App
„Mit Leichtigkeit: Methoden“

App Store · Google Play

mitleichtigkeit-methoden.de

Leseprobe aus „Mit Leichtigkeit zur Leichtigkeit“
© 2026 Luba Thiel · Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Hamburg