

# Anhang



## Literaturverzeichnis

Alon, Ruthy (2000): *Leben ohne Rückenschmerzen*. Bewegen im Einklang mit der Natur. Bd.1. 3. Auflage. Paderborn. Junfermann Verlag

Buchwald, Petra, Schwarzer, Christine, Hobfoll, Stevan E. (Hrsg.) (2004): *Stress gemeinsam bewältigen – Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping*. Göttingen: Hogrefe Verlag

Cohn, Ruth C., Farau, Alfred (2001): *Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Zwei Perspektiven*. 3. Auflage. Stuttgart. Klett-Cotta

Cohn, Ruth C. (2004): *Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion*. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. 15. Auflage. Stuttgart. J. G. Cotta'sche Buchhandlung.

Epple, Heidi (2007): *Stress als Risiko und Chance – Grundlagen von Belastung, Bewältigung und Ressourcen*. 1. Auflage. Kohlhammer Verlag.

Feldenkrais, Moshé (1964): *Mind and Body*. Two lectures in Systematics: The Journal of the Institute for the Comparative Study of History, Philosophy and the Sciences, Vol. 2, No.1. Reprinted in Gerald Kogan (ed.) *Your Body Works*. 1980

Feldenkrais, Moshé (1987): *Körperausdruck. L'expression corporelle*, Paris 1964. 2. verbesserte u. durchgesehene Auflage 1992. 1. Bd. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e. V. (Hrsg.). München: Selbstverlag.

Feldenkrais, Moshé (1989): *Das starke Selbst*. Anleitung zur Spontaneität. Dritte Auflage 1991. Frankfurt. Insel Verlag, *The Potent Self, A Guide to Spontaneity*. Herausgegeben von Harper & Row, New York 1985, Feldenkrais Institute.

Feldenkrais, Moshé (1984): *Die Feldenkrais-Methode in Aktion*. Eine ganzheitliche Bewegungslehre. The Master moves. Herausgegeben von Meta Publications, Paderborn. Junfermann Verlag.

Feldenkrais, Moshé (1981): *Entdeckung des Selbstverständlichen*. 1. Auflage 1987. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M.

Feldenkrais, Moshé (1967): *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M.

Feldenkrais, Moshé (1949): *Der Weg zum reifen Selbst*. Phänomene menschlichen Verhaltens. *Body and Mature Behaviour - A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning*. Herausgegeben von Robert Schleip. Paderborn. Junfermann Verlag.

Feldenkrais Verband Deutschland e. V. Hrsg. (2006): *Lernen in Bewegung*. 2. Europäischer Feldenkrais-Kongress. 1. Auflage. München, Selbstverlag.

Freud, S. (1982): *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*. 25. Vorlesung, die Angst. S. 380-397. Studienausgabe Bd. 1, 9. korrigierte Auflage. Frankfurt. Fischer Taschenbuch Verlag

Friedmann, Elly D. (1989): *Laban, Feldenkrais, Alexander. Pioniere bewußter Wahrnehmung durch Bewegungserfahrung*. Drei Essays. 2. Auflage. Paderborn. Junfermann Verlag.

Fritz-Schubert, Ernst (2008): *Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert*. Freiburg: Herder Verlag.

Funke, Joachim (2003): *Problemlösendes Denken*. Standarts Psychologie. 1. Auflage 2003. Herausgegeben von Herbert Heuer, Frank Rösler und Werner H. Tack, Stuttgart. W. Kohlhammer.

Hobfoll, Stevan E. (1998): *Stress, culture and community. The Psychology and Philosophy of Stress*. Editor: Donald Meichenbaum. New York.

Huber, Oswald (1987): *Das psychologische Experiment*. Einführung. 4. Auflage. Herausgegeben von Hogrefe AG Bern Verlag Hans Huber.

Hüther, Gerald (2001): *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. 4. Auflage. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Hüther, Gerald (2004): *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. 6. Auflage. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Hüther, Gerald (2005): *Die Macht der inneren Bilder*. 2. Auflage Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Kaluza, Gert (2004): *Stressbewältigung*. Heidelberg, Springer Verlag.

Kaluza, Gert (2007): *Gelassen und sicher im Stress*. 3. Auflage. Heidelberg, Springer Verlag.

Klinkenberg, Norbert (2000): *Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie*. Leben lernen 133. Herausgegeben von Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart. J.G. Cotta'sche Buchhandlung.

Kaetz, David (2007): *Making Connections, Hasidic Roots and Resonance In The Teachings Of Moshé Feldenkrais*, River Center Publishing, Canada.

Kohne, Heinz Walter (1997): *Stress und Stressbewältigung*. in Gesundheitspsychologie. Herausgegeben von Ralf Schwarzer. 2. Auflage. Göttingen. Hogrefe Verlag

Langer, Inghard (2000): *Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung*. Köln. GwG-Verlag.

Lazarus, Richard S., Folkman, Susan (1984): *Stress, appraisal and coping*. Springer Verlag

Lamberti, Jürgen (2001): *Einstieg in die Methoden empirischer Forschung*. Planung, Durchführung und Auswertung empirischer Untersuchungen. Tübingen. dgvt-Verlag.

Laumer, U.; Fichter, M.; & Milz, H. (1997): *Therapeutische Effekte der Feldenkrais-Methode "Bewußtheit durch Bewegung" bei Patienten mit Essstörungen*.

Lohaus, Domsch, Fridrici (2007): *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. 1. Auflage, Heidelberg, Springer Verlag

Nitsch, Jürgen R. (1981): *Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Bern. Verlag Hans Huber.

Neubeck, Grit (2004): *Auswirkungen der Feldenkrais- Methode auf gesundheitsbezogene Lebensqualität*, unveröffentlichte Diplomarbeit. Freie Universität Berlin, Fachbereich Psychologie.

Ramachandran, Vilayanur (2003): *Eine kurze Reise durch Geist und Gehirn*. Herausgegeben von London 2003 Profile Books Ltd, Reinbek bei Hamburg. Rowohlt.

Rehbock-Walter, Charlotte; Steinmetz, Bernd (2007): „*Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode*“, *Kursleitermanual*. Hrsg. Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. München. Selbstverlag

Rogers, Carl R. (2004): *Entwicklung der Persönlichkeit*. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. 15. Auflage. Stuttgart. Klett-Cotta.

Rogers, Carl R. (2005): *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie*. 17. Auflage. Frankfurt. Fischer Taschenbuch Verlag

Roth, Gerhard (2003): *Aus Sicht des Gehirns*. 1. Auflage. Frankfurt. Suhrkamp Verlag.

Ruge, Uta u. Weise, Sylvia (2007): *Zuerst bin ich im Kopf gegangen*. 1. Auflage, Karlsruhe, von Loeper Literaturverlag

Russel, Roger (2004): *Feldenkrais im Überblick*. Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode. Bearbeitete Neuauflage der 1999 im Thomas Kaubisch Verlag erschienenen Ausgabe. Paderborn. Junfermann Verlag.

Russel, Roger (2002): *Dem Schmerz den Rücken kehren*. Die kluge Lösung für Rückenschmerzen. 1. Auflage. Thomas Kaubisch Verlag

Ryyverant, Yochanan (2004): *Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit*. 1. deutschsprachige Ausgabe, Karlsruhe, von Loeper Literaturverlag.

Schachinger, Helga E. (2002): *Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert*. Einführung und Überblick. 2. überarbeitete und ergänzte Auflage. Herausgegeben von Hogrefe AG Bern Verlag Hans Huber, Bern. Hans Huber.

Schell, K. (2000): *Selbstkonzept und Wirkfaktoren der Feldenkrais-Methode*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Oldenburg, Fachbereich Psychologie.

Schmale, Hugo (1995): *Psychologie der Arbeit*. Kap. V und VI, S. 178-224. 2. Auflage. Stuttgart. Klett-Cotta

Schulz von Thun, Friedemann (1981): *Miteinander reden*. Bd.1. Reinbek. Rowohlt Verlag.9

Schulz von Thun, Friedemann (1989): *Miteinander reden*. Bd.2. Reinbek. Rowohlt Verlag.

Schulz von Thun, Friedemann (1998): *Miteinander reden*. Bd. 3.Reinbek. Rowohlt Verlag.

Schwarzer, Ralf (1993): *Stress, Angst und Handlungsregulation*. 3. Auflage. Stuttgart Kohlhammer Verlag.

Shafarman, Steven (2001): *Die Feldenkrais-Schule, Gesundheit und Wohlbefinden durch bewusstes Bewegen*. 3. Auflage. München. Heyne Verlag.

Shelhav, Chava (2000): *Lernen durch Bewegung*. Dortmund. Verlag modernes Lernen.

Spitzer, Manfred (2002): *Lernen*. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Korrigierter Nachdruck 2003. Heidelberg. Spektrum, Akademischer Verlag.

Spitzer, Manfred (2000): *Geist im Netz*. Modelle für Lernen, Denken und Handeln. Heidelberg. Spektrum, Akademischer Verlag.

Tausch, Reinhard (2007): *Hilfen bei Stress und Belastung*. 15. Auflage, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt Verlag

Tausch, Reinhard & Anne-Marie (1998): *Erziehungspsychologie*. Begegnung von Person zu Person. 11. korrigierte Auflage, Hogrefe Verlag, Göttingen.

Tellington-Jones, Linda; Taylor, Sybil (1995): *Die Persönlichkeit ihres Pferdes*. Stuttgart. Frankh-Kosmos Verlag.

Tellington-Jones, Linda (2003): *Die Linda Tellington-Jones Reitschule*. Mehr Spaß und Erfolg mit TTEAM und TTOUCH. Stuttgart. Frankh-Kosmos Verlag.

Todd, E. Mabel (2001): *Der Körper denkt mit*. 1. Auflage, Bern, Hans Huber Verlag

Traue, Harald C. (1989): *Gefühlsausdruck, Hemmung und Muskelanspannung unter sozialem Stress*. Göttingen. Hogrefe Verlag.



# Beispiel der schriftlichen Anleitung einer Feldenkrais-Lektion für die Teilnehmerinnen unseres Kurses

## Feldenkrais-Lektion: Sich drehen im Sitzen auf dem Stuhl

1. Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, so dass die Füße bequem auf dem Boden stehen und der Rücken frei ist.

*Spüren Sie einen Moment, wie Sie sitzen, wie in sich die Aufrichtung anfühlt, der Atem.*

Sie schauen in nach links und merken sich einen Punkt, bis zu dem Sie sehen können, wenn Sie sich leicht und ohne Anstrengung drehen, und kommen dann zurück zur Mitte.

Probieren Sie auch, ob ein Zusammenbeißen der Zähne die Bewegung erleichtert, oder ob es mit leicht geöffnetem Kiefer, oder mit einem kleinen Lächeln, besser geht. Schauen Sie sich dann nach rechts um und *spüren Sie, wie weit dies mit Leichtigkeit möglich ist*. Merken Sie sich auch auf dieser Seite einen Punkt an der Wand, bis zudem sie sehen können.

2. Mit der rechten Hand auf dem Knie schieben Sie das Knie einige Male nach vorne, sodass es etwas vor das linke Knie kommt, der rechte Fuß bleibt stehen.

*Sie in achten auf die Bewegung von der Wirbelsäule, Schultergürtel und Kopf.*

3. Sie bringen die rechte Hand in Augenhöhe vor das Gesicht, erlauben Ellenbogen und Hand, locker herunterzuhängen, führen die Hand nach links um den Körper herum, so weit angenehm, lassen Augen und Kopf der Hand folgen und kommen zurück zur Mitte.

*Spüren Sie wie sich Becken, Wirbelsäule, Schultern mitbewegen.*

4. Sie legen die rechte Hand auf die Schädeldecke und bewegen mit der Hand den Kopf so, dass sich das linke Ohr in Richtung linker Schulter neigt und zurück.

*Spüren Sie, was dabei links und rechts in den Rippen geschieht.*

4a. Sie bewegen mit der rechten Hand auf dem Kopf das rechte Ohr Richtung rechte Schulter und zurück.

*Spüren Sie, ob Sie Veränderungen wahrnehmen.*

5. Sie wiederholen 3. und *spüren, ob das leichter geht*.

Lassen Sie alles nach links gedreht und drehen nur Augen und Kopf weg von der Hand nach links und wieder zur Hand zurück, einige Male und bringen dann alles zur Mitte zurück.

5a. Sie sind wieder nach links gedreht und bringen nur Kopf und Augen nach rechts und wieder zur Hand zurück.

5b. Sie drehen alles nach links, nur den Kopf nach rechts, bringen dann alles in die Mitte zurück und drehen gleichzeitig den Kopf nach links, so dass Kopf und Schultern sich gegenläufig drehen.

*Bleibt der Kopf dabei aufrecht, die Augen waagrecht auf der Horizontlinie?*

6. Sie drehen wieder alles nach links, bleiben da, schließen die Augen und bewegen sie einige Male nach links, Richtung linkes Ohr und zurück zur Hand, dann Richtung rechtes Ohr und zurück zur Hand., dann einige Male hin und her.

*Wie sitzen Sie, wie fühlt sich die Aufrichtung an, ihr Atem?*

7. Schauen Sie nach links um und nehmen Sie wahr, wie weit das jetzt leicht möglich ist.

*Was bewegt sich alles mit? Hilft das eher als das Zähnezusammenbeißen?*

8. Schauen Sie sich nach rechts um. Vielleicht ist das leichter als anfangs nach links, aber noch schwieriger als momentan zur linken Seite.

9. Sie kommen zum Stehen, drehen sich einige Male nach links und rechts, lassen die Arme mitschwingen.

*Spüren Sie den Unterschied auf den beiden Seiten?*

10. Sie gehen ein bisschen herum. *Was ist anders als sonst?*

11. Sie sitzen bequem auf dem Stuhl, schließen die Augen und denken sich noch mal alle Bewegungen durch, die Sie nach links ausgeführt haben.

12. Wiederholen Sie alles, woran Sie sich erinnern können, zur anderen Seite.

(Auszug aus dem Kursleitermanual „Spannung lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode, S. 58)

# Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich in der anliegenden Arbeit, mit dem Thema „Evaluation eines Feldenkraisprogramms zur Stressreduktion“ die nachstehend aufgeführten Teile / Abschnitte

- 2 Gebrauchsanweisung zum Lesen dieser Arbeit
  - 3.1 Stefanie Glogers persönlicher Bezug zum Thema
  - 3.3 Die Fragestellung unserer Arbeit
  - 4.1 Stresstheorie
  - 5 Das Programm „Spannungen lösen – Stress reduzieren mit der Feldenkrais-Methode“
  - 7 Vorbereitung und Durchführung der Untersuchung
  - 8.3 Dokumentation des Kurstages 3
  - 8.4 Dokumentation des Kurstages 4
  - 9.2 Teil B, 4 Gespräche geführt und bearbeitet
  - 10 Panorama der gefundenen Erlebenswelten
  - 11 Zusammenfassung der Hauptaussagen
  - 12.1 Diskussion der Ergebnisse in Bezug zur Stresstheorie
  - 12.3 Diskussion in Bezug zum Stressreduktionsprogramm
  - 12.6 Resümee und Ausblick
  - 13.2 Persönliche Erfahrungen mit der Arbeit
- Anhang: Literaturverzeichnis, Werbeflyer für unser Stressinterventionsprogramm

selbstständig verfasst und ich keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen benutzt habe. Die Stellen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinne entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Falle durch Angaben der Quelle, auch der benutzten Sekundärliteratur, als Entlehnung kenntlich gemacht.

Hamburg, den 30. März 2009, Unterschrift.....

Diese Erklärung wird von den Koautorinnen der anliegenden Arbeit bestätigt und gegengezeichnet.

1. Koautorin ....., den.....

2. Koautorin....., den.....

# Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich in der anliegenden Arbeit, mit dem Thema „Evaluation eines Feldenkraisprogramms zur Stressreduktion“ die nachstehend aufgeführten Teile / Abschnitte

- 1 Zusammenfassung
  - 3.2 Susanne Herzogs persönlicher Bezug zum Thema
  - 3.4 Das Anliegen unserer Arbeit
  - 4.2 Feldenkrais-Theorien
  - 4.3 Anwendung der Feldenkrais-Theorie anhand eines Bewegungsexperimentes
  - 6 Forschungsmethoden
  - 8.1 Dokumentation des Kurstages 1
  - 8.2 Dokumentation des Kurstages 2
  - 9.1 Teil A, 4 Gespräche geführt und bearbeitet
  - 10 Panorama der gefundenen Erlebenswelten
  - 11 Zusammenfassung der Hauptaussagen
  - 12.2 Diskussion der Ergebnisse in Bezug zur Feldenkrais-Theorie
  - 12.4 Zuverlässigkeit und Gültigkeit der Ergebnisse
  - 12.5 Verwertbarkeit der Ergebnisse
  - 12.6 Resümee und Ausblick
  - 13.1 Persönliche Erfahrungen mit der Arbeit
- Anhang: Literaturverzeichnis, Beispiel der schriftlichen Anleitung einer Feldenkrais-Lektion für die Teilnehmerinnen unseres Kurses

selbstständig verfasst und ich keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen benutzt habe. Die Stellen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinne entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Falle durch Angaben der Quelle, auch der benutzten Sekundärliteratur, als Entlehnung kenntlich gemacht.

Hamburg, den 30. März 2009, Unterschrift:.....

Diese Erklärung wird von den Koautorinnen der anliegenden Arbeit bestätigt und gegengezeichnet.

1. Koautorin ....., den.....

2. Koautorin....., den.....