



Maria Holl

# FÜNF MINUTEN FÜR MICH

52 kleine Oasen für mehr Energie  
und Ausgeglichenheit im Alltag

**südwest**

## Vorwort

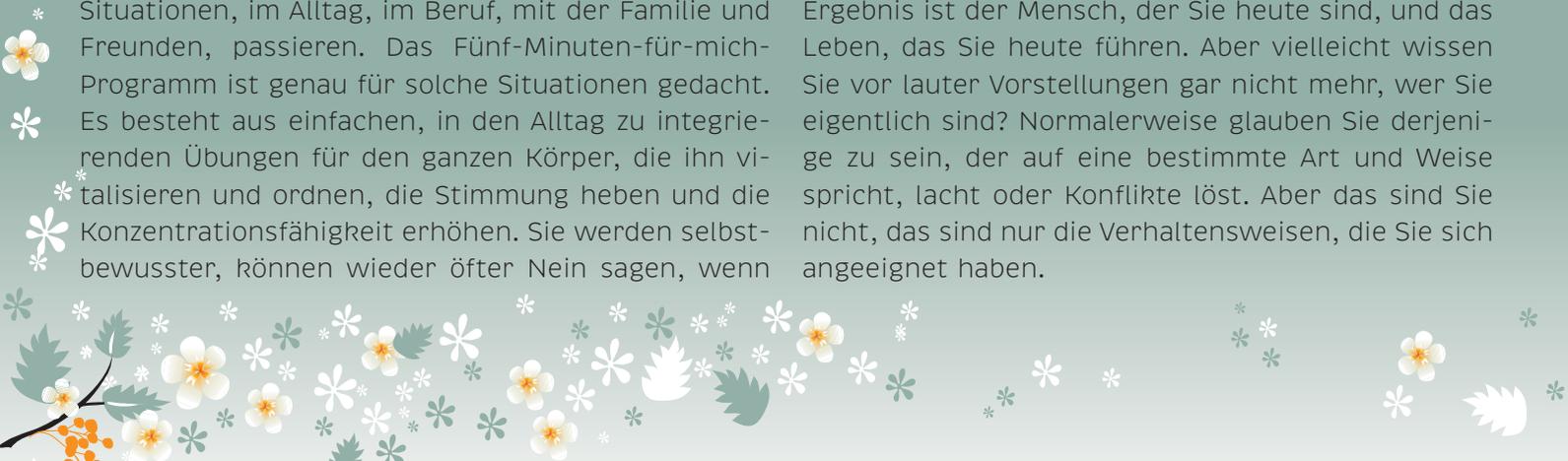
Mit dem Fünf-Minuten-für-mich-Programm möchte ich wieder mehr Freude, Lebendigkeit und Glück in Ihr Leben bringen. Vielleicht fühlen Sie sich an manchen Tagen nicht wohl, spüren, dass irgendetwas nicht stimmt, können aber nicht genau sagen, woran das liegt.

Wenn Sie in sich hineinhorchen, werden Sie möglicherweise feststellen, dass es in Ihrem Leben bisher keine Grenzen gab. Aber plötzlich ist da eine Grenze, die sich bemerkbar macht: Ihr Körper und Ihre Seele geben Ihnen gemeinsam ein Zeichen: »Ich fühle mich vernachlässigt. Nimm mich wieder wahr, achte und pflege mich.« Das kann in den unterschiedlichsten Situationen, im Alltag, im Beruf, mit der Familie und Freunden, passieren. Das Fünf-Minuten-für-mich-Programm ist genau für solche Situationen gedacht. Es besteht aus einfachen, in den Alltag zu integrierenden Übungen für den ganzen Körper, die ihn vitalisieren und ordnen, die Stimmung heben und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Sie werden selbstbewusster, können wieder öfter Nein sagen, wenn

alles droht, auf Sie einzustürzen. Auch die Beziehungen zu anderen Menschen können sich zum Positiven verändern. Versuchen Sie, mehr in Gelassenheit zu leben.

Versuchen Sie, die Übungen tägliche Routine werden zu lassen. Denn was sind schon fünf Minuten am Tag, wenn Sie dadurch Ihr ganzes Leben verändern können? Werden Sie wieder eins mit sich selbst, mit Körper und Seele.

Denn um nichts anderes geht es: Alles dreht sich um das Sein - um Sie! In Ihrem Leben haben sich im Lauf der Zeit so viele Vorstellungen angesammelt, wie Sie körperlich, geistig und seelisch sein müssten. Das Ergebnis ist der Mensch, der Sie heute sind, und das Leben, das Sie heute führen. Aber vielleicht wissen Sie vor lauter Vorstellungen gar nicht mehr, wer Sie eigentlich sind? Normalerweise glauben Sie derjenige zu sein, der auf eine bestimmte Art und Weise spricht, lacht oder Konflikte löst. Aber das sind Sie nicht, das sind nur die Verhaltensweisen, die Sie sich angeeignet haben.



Im Fünf-Minuten-für-mich-Programm geht es unter anderem darum, erst auf körperlicher Basis diese Vorstellungen loszulassen, zu spüren, wer Sie wirklich sind, und zu fühlen, dass Sie fähig sind, Ihren Körper wieder wahrzunehmen und anzunehmen.

Es ist sehr hilfreich, wenn Sie sich vor dem Start des Programms ein Ziel notieren. Vielleicht möchten Sie eine neue Beziehung eingehen, eine andere Arbeitsstelle finden, eine größere Wohnung beziehen oder einfach nur eine bessere Beziehung zu Ihrer Familie, zu Freunden oder Verwandten herstellen. Schreiben Sie genau auf, was und wie es sein sollte.

Mit dem Fünf-Minuten-für-mich-Programm möchte ich Ihnen ermöglichen, dass Sie auf eine Reise mit sich selbst gehen, sich neu erfahren und mithilfe der Affirmationen in diesem Aufsteller neues Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen.

Mit den Übungen werden Sie nicht nur Ihre körperliche Gesundheit fördern, sondern Ihr gesamtes Wohlbefinden steigern. Schon nach etwa sechs Wo-

chen sollten sich die ersten Erfolge einstellen, die aber jeder unterschiedlich wahrnehmen wird. Lassen Sie dieses neue Lebensgefühl zu, genießen Sie es - und teilen Sie es mit anderen. Animieren Sie ein Familienmitglied oder eine Freundin, mit Ihnen die Übungen gemeinsam durchzuführen, sprechen Sie darüber und tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus.

Egal, ob Sie das Fünf-Minuten-für-mich-Programm allein oder mit anderen zusammen machen - ich wünsche Ihnen viel Freude damit. Lassen Sie sich jeden Tag neu inspirieren!

Ihre  
Maria Holl



**Einführung** Seite 6-15

- Für wen das Fünf-Minuten-für-mich-Programm geeignet ist
- Wie das Fünf-Minuten-für-mich-Programm funktioniert
- Was Sie beim Üben beachten sollten
- Die Bedeutung des Farbleitsystems

**Übungen für die Hände** Seite 16-27

- 1 Hände bewegen
- 2 Finger massieren
- 3 Handgelenke massieren
- 4 Hände ausschütteln
- 5 Mit der Handschale ausatmen
- 6 Zeit für mich

**Übungen für die Füße** Seite 28-39

- 7 Füße bewegen
- 8 Füße massieren
- 9 Achillessehne und Ferse massieren
- 10 Füße massieren mithilfe des Fußbodens
- 11 Zehen verlängern
- 12 Mit verlängerten Zehen spazieren gehen

**Übungen für die Beine** Seite 40-55

- 13 Knie massieren
- 14 Kniekehlen massieren
- 15 Kniekehle sinken lassen
- 16 Aus den Kniefenstern ausatmen
- 17 Außenseite der Oberschenkel massieren
- 18 Zunge sinken lassen
- 19 Beine schütteln
- 20 Zwei Ziele deklarieren

**Übungen für das Becken** Seite 56-65

- 21 Hüftgelenke massieren
- 22 Sitzhöcker spüren und verwurzeln
- 23 Becken ausstreichen
- 24 Freude am Sex
- 25 Mit Außerirdischen sprechen

**Übungen für die Arme** Seite 66-73

- 26 Arme bewegen
- 27 Unterarme massieren
- 28 Ich verschenke etwas
- 29 Ich bitte um ein Geschenk

**Übungen für den Rücken** Seite 74-85

- 30 Im Raum tanzen
- 31 Tanzen gehen
- 32 Rücken an der Tür massieren
- 33 Entlang des Rückens atmen
- 34 Von Altem trennen
- 35 Vergangene Beziehungen beenden

**Übungen gegen Stress** Seite 86-95

- 36 Außenseite des Körpers massieren
- 37 Recken und strecken
- 38 Stress fällt von den Schultern
- 39 Nieren halten und reiben
- 40 Blase halten

**Übungen für den Kopf** Seite 96-119

- 41 Überkreuzübung
- 42 Kopfhaut massieren
- 43 Lippen dehnen und entspannen
- 44 Eigenlob ist wichtig
- 45 Der doofe Blick
- 46 Augen massieren
- 47 Lernen, wieder zu spüren
- 48 Machtkämpfe erkennen
- 49 Machtkämpfe benennen
- 50 Zähne wachsen lassen
- 51 Stress aus den Ohren ziehen
- 52 Belohnen



**Fünf Minuten Zeit für mich**



## Für wen das Fünf-Minuten-für-mich-Programm geeignet ist

Sämtliche Übungen des Fünf-Minuten-für-mich-Programms sind für alle Menschen zwischen fünf und 95 Jahren geeignet. Sie können sie jederzeit durchführen, unabhängig davon, ob Sie gesund oder krank sind. Besprechen Sie die Übungen trotzdem mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, wenn Sie unter einer Krankheit leiden. Bei schweren chronischen Erkrankungen sollten Sie nur mit ausdrücklicher Erlaubnis Ihres Arztes üben.

Die Übungen verbinden auf ideale Weise östliches und westliches Wissen miteinander und lassen Sie im Laufe der Zeit fitter, konzentrierter, erfolgreicher, gesünder und glücklicher werden - vorausgesetzt, Sie üben regelmäßig etwa fünf Minuten pro Tag.

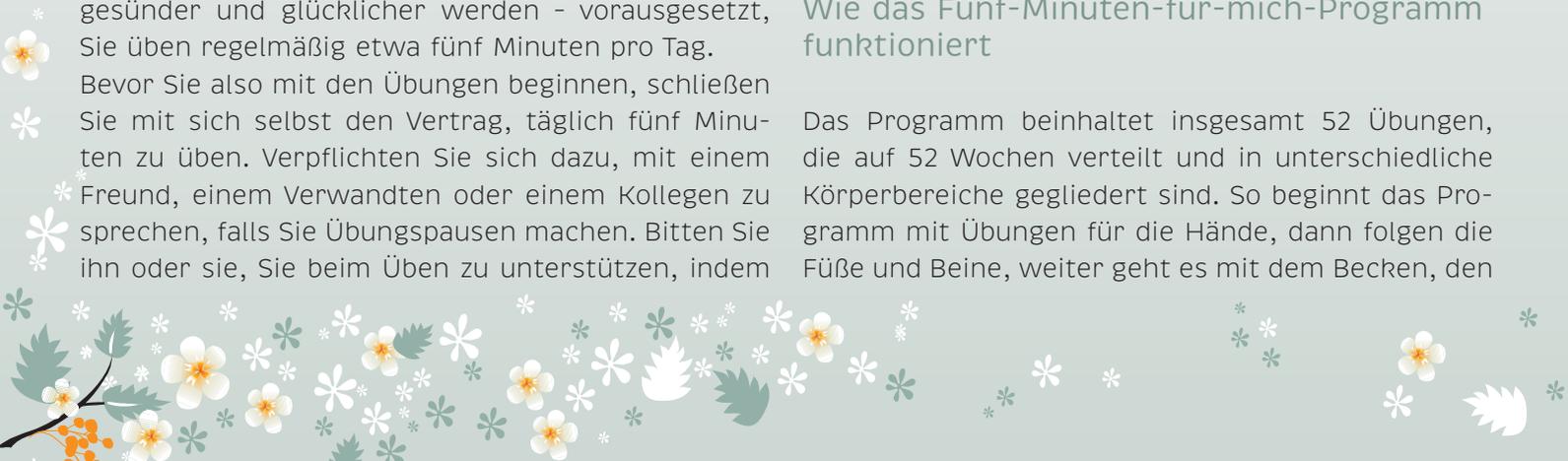
Bevor Sie also mit den Übungen beginnen, schließen Sie mit sich selbst den Vertrag, täglich fünf Minuten zu üben. Verpflichten Sie sich dazu, mit einem Freund, einem Verwandten oder einem Kollegen zu sprechen, falls Sie Übungspausen machen. Bitten Sie ihn oder sie, Sie beim Üben zu unterstützen, indem

er oder sie Sie einmal in der Woche fragt, ob Sie sich wirklich daran halten, fünf Minuten am Tag zu üben. Das ist eine großartige Möglichkeit, sich ein bisschen selbst zu kontrollieren, denn wer möchte schon zugeben, dass er sich nicht einmal fünf Minuten am Tag für sich selbst nimmt.

Die Übungen des Fünf-Minuten-für-mich-Programms sind für alle entwickelt, die mitten im Arbeitsleben stehen und ein volles Freizeitprogramm haben. Sie sind jedoch ebenso anwendbar für all jene, die bereits außerhalb des Arbeitsprozesses sind, dabei aber fit bleiben wollen und sich Freude und Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten möchten.

## Wie das Fünf-Minuten-für-mich-Programm funktioniert

Das Programm beinhaltet insgesamt 52 Übungen, die auf 52 Wochen verteilt und in unterschiedliche Körperbereiche gegliedert sind. So beginnt das Programm mit Übungen für die Hände, dann folgen die Füße und Beine, weiter geht es mit dem Becken, den



Armen und schließlich kommt noch der Rücken. Zwei weitere Bereiche sind wichtig für die Psyche, damit Körper und Geist wieder zueinanderfinden und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert wird. Das sind Übungen gegen Stress und Übungen für den Kopf.

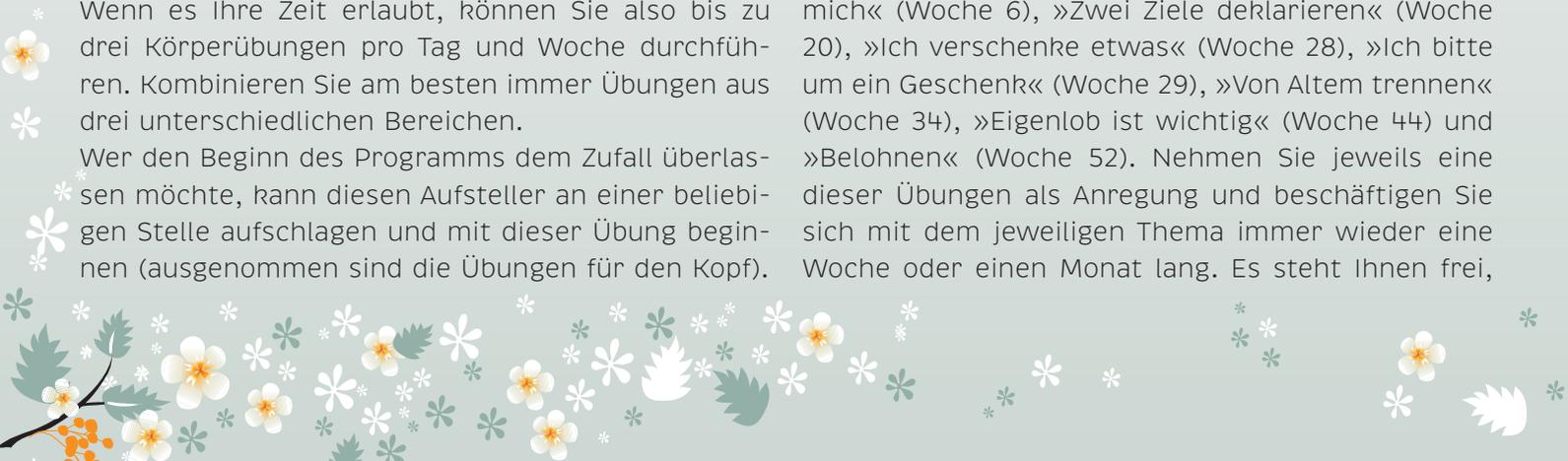
Zum Eingewöhnen ist es ganz gut, wenn Sie zumindest in den ersten vier Wochen pro Tag nur die jeweilige Wochenübung durchführen. Ab Woche fünf können Sie ein bis zwei Körperübungen aus den vorangegangenen oder den nachfolgenden Wochen dazunehmen. Es ist jedoch sinnvoll, noch keine Kopfübung dazunehmen, bevor Sie durch die anderen Übungen nicht Ihren ganzen Körper kennengelernt haben. Denn all diese Übungen bereiten Sie gezielt auf den letzten Bereich vor.

Wenn es Ihre Zeit erlaubt, können Sie also bis zu drei Körperübungen pro Tag und Woche durchführen. Kombinieren Sie am besten immer Übungen aus drei unterschiedlichen Bereichen.

Wer den Beginn des Programms dem Zufall überlassen möchte, kann diesen Aufsteller an einer beliebigen Stelle aufschlagen und mit dieser Übung beginnen (angenommen sind die Übungen für den Kopf).

Oder Sie horchen vor dem Start einmal tief in sich hinein und versuchen, Ihre momentane Gefühlslage zu ergründen. Vielleicht ist Ihnen heute eher nach einer Fußmassage zumute oder Sie benötigen dringend eine Übung, um Stress loszuwerden.

Ein paar wenige Übungen können Sie auch im Alltag begleiten, denn hier sind Sie aufgefordert, etwas Mut zu beweisen oder aktiv zu werden, wenn Sie beispielsweise jemandem etwas schenken, Ihren Kleiderschrank auf Vordermann bringen und sich von Altem trennen oder sich selbst belohnen, indem Sie sich etwas Gutes tun. Diese Übungen dienen im Gegensatz zu den übrigen nicht der Reinigung und Vitalisierung des Körpers, sondern helfen, geistig frei und effektiv im Leben zu sein. Das sind: »Zeit für mich« (Woche 6), »Zwei Ziele deklarieren« (Woche 20), »Ich verschenke etwas« (Woche 28), »Ich bitte um ein Geschenk« (Woche 29), »Von Altem trennen« (Woche 34), »Eigenlob ist wichtig« (Woche 44) und »Belohnen« (Woche 52). Nehmen Sie jeweils eine dieser Übungen als Anregung und beschäftigen Sie sich mit dem jeweiligen Thema immer wieder eine Woche oder einen Monat lang. Es steht Ihnen frei,



dazu ein bis zwei weitere Übungen für den Körper hinzuzunehmen.

Sie sehen, das Programm bietet Ihnen unterschiedliche Herangehensweisen. Wählen Sie die für Sie optimale aus. Doch bevor Sie starten, sollten Sie die unterschiedlichen Bereiche erst einmal kennenlernen, mit denen Sie sich in den nächsten Wochen und Monaten beschäftigen werden.

### Übungen für die Hände

Das Programm beginnt mit Übungen für die Hände. Unsere Hände sind sehr wichtig, denn wir benutzen sie jeden Tag und sind ohne sie sehr hilflos.

Deshalb sollen diese Übungen Ihre Hände wieder mehr in das Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit rücken. Mit den Händen nehmen Sie Kontakt zur Umwelt auf. Ähnlich den Fußreflexzonen stehen bestimmte Bereiche der Hände im Kontakt mit inneren Organen. In den Händen und an den Fingerspitzen enden wichtige Energielinien zu den Organen, beispielsweise der Herzmeridian oder der Dünndarm- und Dickdarmmeridian. Meridiane sind Energielinien, auf denen sich die Punkte befinden, die der Akupunkteur

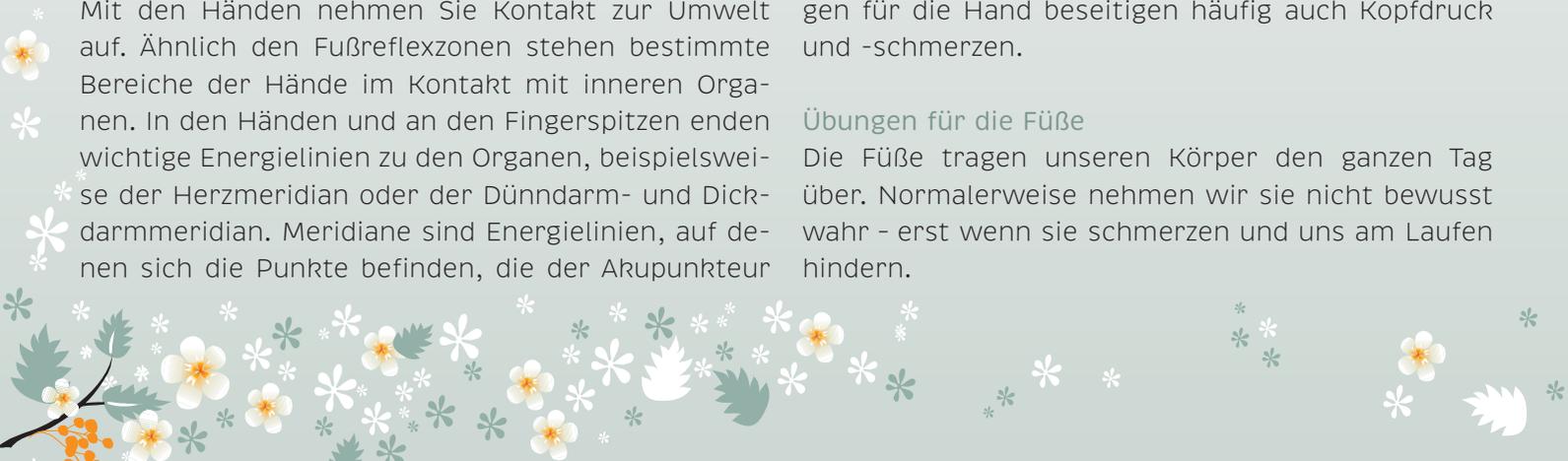
für seine Nadeln benötigt. Indem Sie also die Hände massieren, massieren Sie den ganzen Körper - daher die entspannende Wirkung - und stimulieren gleichzeitig Ihre Lebenskraft.

Während der Übungen steuern Sie nicht gezielt bestimmte Punkte an. Das wird Ihrer Intuition überlassen. Fast alle Menschen finden selbst heraus, welche Stellen der Hand besonders massiert werden müssen, und mit etwas Unterstützung finden Sie die richtige Art, sich zu massieren. Das Besondere daran ist, dass Sie Behandelnder und Behandelter in einer Person sind. Niemand kann so feinfühlig für Sie da sein wie Sie selbst.

Die Handübungen haben außerdem den Vorteil, dass Sie sie überall durchführen können. Übrigens: Übungen für die Hand beseitigen häufig auch Kopfdruck und -schmerzen.

### Übungen für die Füße

Die Füße tragen unseren Körper den ganzen Tag über. Normalerweise nehmen wir sie nicht bewusst wahr - erst wenn sie schmerzen und uns am Laufen hindern.



Der Fuß ist jedoch unser ständiger Kontakt zur Erde. Leider verlieren wir häufig den Kontakt zu ihr - zu unserem Planeten -, insbesondere wenn wir in einer Großstadt wohnen. Die Verbindung zu unseren Füßen und zur Erde ist stark mit unserem Realitätsprinzip verbunden. Ein guter Kontakt zu den Füßen lässt das Leben klarer werden. In vielen meiner Gruppensitzungen gehen den Teilnehmern plötzlich die Augen auf, wenn wir uns mit den Füßen beschäftigen: Sie sehen die Farben leuchtender, der Raum wird heller. In einem extremen Fall konnte eine kurzsichtige Teilnehmerin plötzlich für einige Stunden wieder gut sehen. Wie ist das möglich?

An den Füßen, vor allem im Bereich der Zehengrundgelenke, befinden sich starke Reflexzonen für alle Sinne. Im Fuß sind auch die Hauptschaltpunkte, an die wir Ärger und Magenprobleme ableiten. Obendrein ist der Fuß für die Fettverdauung wichtig. Alle, die einfache und effektive Übungen lieben, sollten jeden Tag Zeit für eine Fußmassage einplanen, beispielsweise mit der Übung »Zehen verlängern« (Woche 11). Wenn Sie mit Ihrem Bewusstsein und Ihrem Gefühl in den Füßen sind, ist der ganze Körper be-

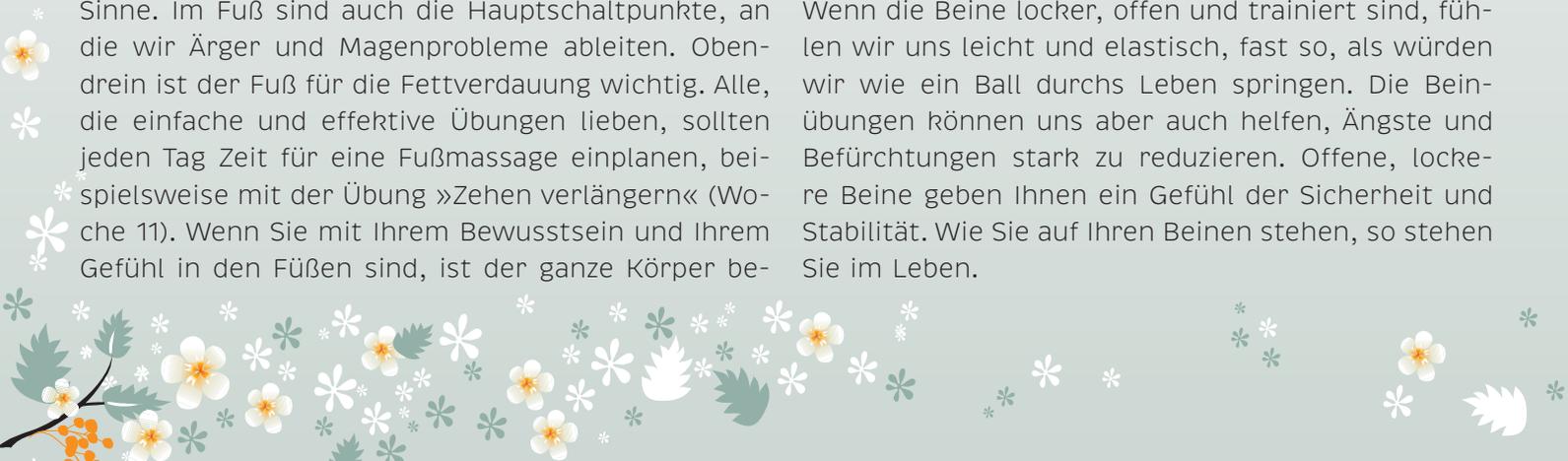
lebt und beseelt, und der Geist stärkt bekanntlich den Körper. Er wird wieder jünger, die Durchblutung funktioniert besser, manchmal wachsen sogar Haare und Fingernägel schneller.

### Übungen für die Beine

Die Übungen für die Beine sind wichtig, besonders in Zeiten von Stress und Belastung. Wird das Leben schwer, macht sich das in unseren Beinen bemerkbar, indem sie verspannt sind.

Alle Übungen für die Beine haben auch mit der persönlichen Freiheit zu tun, mit dem Ausschreiten ins Leben, mit dem Genießen des Lebens in vollen Zügen - Sie könnten auch sagen: mit dem Genießen des Lebens in großen Schritten.

Wenn die Beine locker, offen und trainiert sind, fühlen wir uns leicht und elastisch, fast so, als würden wir wie ein Ball durchs Leben springen. Die Beinübungen können uns aber auch helfen, Ängste und Befürchtungen stark zu reduzieren. Offene, lockere Beine geben Ihnen ein Gefühl der Sicherheit und Stabilität. Wie Sie auf Ihren Beinen stehen, so stehen Sie im Leben.



Sämtliche Übungen des Fünf-Minuten-für-mich-Programms sind zum größten Teil Entspannungsübungen. Sollten Sie feststellen, dass es Ihnen an Kraft und Ausdauer im Leben mangelt, machen Sie jeden Tag einen 30-minütigen Spaziergang, und zwar einen anstrengenden, etwa bergauf oder treppauf. Sie werden merken, dass Sie bereits nach sechs Wochen mehr Kraft haben.

Wenn Sie Spannungen abgebaut haben, können Sie mit frischer Energie nach neuen Zielen streben, sich von alten, nicht erreichten Zielen trennen und somit Ihre gesamte Lebensfreude erhöhen.

### Übungen für das Becken

Das Becken ist unser Powerorgan für Durchsetzung, Kraft, Wut, Wildheit, Sex ... Oh, Sie erschrecken? Das müssen Sie aber nicht. Bei diesen Übungen gibt es kein Tabu.

Keine Sorge, wir gehen das Ganze langsam an. Mit dem Fortschreiten des Programms wächst und entwickelt sich auch Ihre Kraft in Ihrem ganz persönlichen Tempo. Durch die Beckenübungen wird Ihr Zentrum, die Mitte des Körpers, wach.

Wenn Sie die Mitte finden, wird das Gleichgewicht von »ich und du« beziehungsweise zwischen »ich und wir« leichter. Sie wissen dann beispielsweise ganz spontan, wann Sie Ja und wann Sie besser Nein sagen sollten. Man sagt auch, man habe das aus dem Bauch heraus entschieden.

Im Taoismus gilt das Becken als Hauptbecken, es ist die Haupttalsperre für die Lebenskraft. Wenn Sie bewusst in der Vorstellung in Ihr Becken atmen, kann es warm werden - es kann lachen. Genießen Sie das. Als ich vor 25 Jahren zum ersten Mal erlebte, dass mein Becken warm wurde, fand ich das unanständig. Junge Menschen kennen eine solche Scham heutzutage glücklicherweise nicht mehr. Wenn Sie jedoch zu der Generation gehören, in der alles unterhalb des Bauchnabels tabu war, dann genießen Sie die Gefühle Ihres Beckens. Erlauben Sie sich einfach, im Becken unanständig lebendig zu sein.

### Übungen für die Arme

Die Arme sind der Weg zum Herzen. Mit den Armen und Händen nehmen Sie Kontakt zu anderen auf, zum Partner, zu den Kindern, zu den Mitmenschen.



Ihre Arme und Hände transportieren stark Ihre Liebesgefühle sowie Ihre Abneigungen. Wenn Sie sich in einer Situation unwohl fühlen, verschränken Sie die Arme und ziehen sich zurück. Wenn Sie einen Menschen gerne mögen, öffnen Sie die Arme. Und wenn Sie einen Menschen brauchen, strecken Sie die Arme nach ihm aus.

Meist nehmen wir unseren Körper nicht wirklich wahr, sondern wir nehmen ihn als gegeben hin. Er existiert einfach. Erst wenn er schmerzt oder eine Fehlfunktion aufweist, werden wir wirklich auf ihn aufmerksam und schätzen unseren gesunden Körper als ein Geschenk.

Ändern Sie etwas daran. Nehmen Sie Ihre Arme jeden Tag als ein Geschenk wahr. Berühren Sie sie sanft: Streicheln Sie beispielsweise über Ihre Schultern, so lange, bis Sie merken, dass Ruhe in Ihren Geist eingekehrt ist.

Alle Übungen für die Arme dienen dazu, dass im Gehirn ein Hormon austritt, das glücklich, stabil, zufrieden und stressresistent macht: Es ist das sogenannte Oxytocin, das durch sanfte Massage ausgeschüttet wird. Machen Sie sich selbst glücklich.

### Übungen für den Rücken

Mit den Übungen für den Rücken und mit Tanz und Bewegung verbinden Sie das Oben und Unten Ihres Körpers, beenden alte Beziehungen und werden frei für Neues. Diese Übungen dienen dazu, Ihren Körper zu aktivieren, Freude und Spaß auszudrücken.

Häufig heißt es, es sei gut, in seiner Mitte zu sein. Diese Körpermitte ist das Becken; die Verbindung zum Becken ist die Ganzkörperbewegung und das bewusste Wahrnehmen der Wirbelsäule.

Die Übungen helfen auch, sich vom Alltagsstress und allem, was Sie nicht mehr brauchen, zu befreien. Sie lassen los, was hinter Ihnen liegt, und haben so wieder Kraft für neue Ziele.

»Im Raum tanzen« (Woche 30) und den »Rücken an der Tür massieren« (Woche 32) sind Übungen, die Ihnen dabei helfen, sich von Altem, unter anderem von alten Beziehungen, zu trennen. Letztere befreit Sie sprichwörtlich von der Last auf Ihren Schultern, sie werden wieder beweglicher. Die beiden Übungen eignen sich ausgezeichnet zum Abschluss der täglichen Arbeit. Dabei sammeln Sie Ihre Kräfte, ordnen sie und können sich danach ganz Ihrer Freizeit widmen.





Maria Holl

### **Fünf Minuten für mich**

52 kleine Oasen für mehr Energie und Ausgeglichenheit im Alltag

Aufsteller mit Magnetverschluss

Gebundenes Buch, Spiralbindung, 122 Seiten, 21,0 x 16,5 cm  
ISBN: 978-3-517-09281-2

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Kurzurlaub sofort!

Immer wieder lassen wir uns in Hektik und Stress hineinziehen – im Alltag, im Beruf, privat. Dabei ist es so einfach, sich kleine Oasen der Ruhe und Entspannung zu schaffen. Denn diese brauchen wir dringend, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

Mit diesem attraktiven Aufsteller von Maria Holl benötigen Sie nur fünf Minuten am Tag, um sich fit zu halten, sich zu entspannen und achtsam mit sich umzugehen. Denn neben inspirierenden Fotos und Affirmationen bietet er 52 Übungen für den ganzen Körper, angefangen bei der Fingermassage über Bewegungstechniken bis hin zur Verbesserung der Stimme. Ganz wichtig: All diese Übungen sind einfach nachzuvollziehen und an jedem Ort auszuführen. Ein wertvolleres Geschenk können Sie sich nicht machen!

 [Der Titel im Katalog](#)