

## Vorwort

Seit 40 Jahren bin ich im Gesundheitswesen tätig. Seit 40 Jahren suche ich nach Lösungen, die sich nachhaltig auf die Gesundheit auswirken. Bald schon wurde mir klar, dass es sich dabei immer auch um die psychische Gesundheit handelt, um das Seelenwohl der Menschen. Und so entwickelte sich im Verlauf der letzten zwanzig Jahren in meiner Praxis für Psychodynamische Körper- und Atemtherapie eine Methode, die es ermöglicht, psychische Widerstandskraft zu erlernen und zu trainieren – mit dem Ziel, gesund und mit Freude das Leben nicht nur zu meistern, sondern auch zu genießen. Das gelingt deutlich leichter, wenn wir den Herausforderungen des Lebens etwas entgegenzusetzen haben, nämlich unsere Fähigkeiten und Kompetenzen. Und genau darum geht es in diesem Buch. Es bietet die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, um daraus Kompetenzen zu entwickeln. Es zeigt den Zusammenhang mit unserem Atem und damit unserer Gesundheit auf.

Ich richte dieses Buch an Erwachsene. Daniela Huber hat die Methode für Kinder übersetzt (s. Download). Sie hat für die Grundverhaltensformen Symbole gefunden. Diese habe ich in eine Geschichte verpackt. Anhand der Geschichte wird auch den Kindern schnell klar, was unser persönliches, inneres Super-Team so alles kann.

Die Umsetzung der Methode, eingefügt in den Lehrplan des Schulalltags, hat Frau Huber wunderschön beschrieben. Sie finden alle Übungen und Überlegungen dazu unter dem auf Seite 4 angegebenen Downloadlink.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken von Altbekanntem, nämlich Ihren inneren Fähigkeiten, Ihrem Inneren Superteam.

*Zürich, im Mai 2023  
Helen Priscilla Stutz*

PS: Bei der Beschreibung der Experimente und Übungen erlaube ich mir, Sie zu duzen 😊.

