

Wie entspannt sind Sie?

"Wie (un)entspannt sind Sie eigentlich?", fragen die Autoren Steve Ayan und Dawn Parisi in ihrem Buch "Einfach entspannt. 12 sichere Wege zu Ruhe und Gelassenheit". Und der gestresste Leser darf sich dann gleich mal in einem Selbsttest Fragen zu seinem eigenen Entspannungsverhalten stellen lassen. Auf einfache Weise wird schnell klar: "Hoppla, so entspannt, wie ich dachte, bin ich gar nicht." Doch die Autoren wissen Rat: Aromatherapie, Autogenes Training oder Yoga - viele gängige Entspannungstechniken werden in der Rubrik "Gesagt" erklärt. In der folgenden Sparte "Getan" kann man dann mit dem Relaxen gleich loslegen.

Ganz klar: Zwischen zwei Terminen mal schnell tiefenentspannen geht nicht! Das stellen Ayan und Parisi unmissverständlich heraus. Für wirkliche Entspannung, die einen dauerhaften positiven Effekt auf Körper und Geist haben soll, muss man sich Zeit nehmen. Mit Schnelligkeit hat Relaxen nichts zu tun. Und so entlarven die Autoren in einer "No-Nos"-Liste die zehn "schlimmsten Entspannungskiller".

Perfekt für den praktisch veranlagten Analytiker: Jedes Kapitel, das sich mit einer anderen Entspannungstechnik befasst, wird von einer Checkliste eingeleitet. Auf einen Blick sind der "Spontanitätsfaktor" zu entnehmen sowie das eventuell notwendige "Equipment", die vielleicht anfallenden "Kosten", wie Kursgebühren oder Eintrittspreise, und auch das "Image" - Kommentare wie "hightechmäßig ganz vorne" oder "heiß begehrt" weisen darauf hin wie modisch die beschriebenen Relaxingtechniken gerade sind.

Die Schriftfarbe in einem sanften Blau und die Überschriften in kräftigem Orange vermitteln schon beim Lesen des Buches Aktivität und Lebensfreude. Dawn Parisis ansprechende Illustrationen beleben die Textpassagen. Am Seitenrand weisen Hinweise wie "Achtung" oder "Tipp" auf Besonderheiten hin und warnen vor eventuellen Stolperfallen oder geben Ratschläge zur richtigen Auswahl des Yogakurses oder des Fitnessstudios.

Ayan und Parisi haben mit "Einfach entspannt" ein kleines Rundumwerk vorgelegt, das in die gängigsten Entspannungstechniken einweist. Der Leser kann nun auswählen, welche Technik ihm besonders liegt, und in dieser Richtung - auch über das Buch hinaus - weiter aktiv werden. Abschließend wartet auf den Rezipienten noch das Kapitel "Das perfekte Wochenende", das von der passenden Entspannungsmusik bis zu hilfreichen Kräutertees viele inspirierende Ideen enthält.

Maria Merten 06.04.2010

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)