



Lois Levy

# Total relaxed

30 andere Ideen zum Auftanken,  
Abschalten und Wohlfühlen

**mvg**verlag 

*Lois Levy*

*Total relaxed*



*Lois Levy*

*Total relaxed*

*30 andere Ideen zum Auffranken, Abschalten  
und Wohlfühlen*

*Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Carsten Roth*

**mvg**verlag 

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[levy@mvg-verlag.de](mailto:levy@mvg-verlag.de)

Nachdruck 2013

© 2002 für die deutschsprachige Ausgabe by mvg Verlag, ein Imprint der  
Münchener Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86, D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0, Fax: 089 652096

© 1999 by Lois Levy. Published by Sourcebooks, Inc., P.O. Box 372 Naperville, IL 60566  
Titel der englischen Originalausgabe: „Undress Your Stress. 30 Curiously Fun Ways to Take Off Tension“.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Aus dem Englischen: Carsten Roth  
Umschlaggestaltung: Münchener Verlagsgruppe GmbH  
Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten  
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-360-8  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-402-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

Für Kenny, ohne den  
nichts geschieht



# Inhalt

<b>Vielen Dank!</b> .....	11
<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Legen Sie den Stress ab</b> .....	17
<b>Lachen</b> .....	23
Lachkrampf .....	23
Das gekünstelte Lächeln .....	26
Das Spiegel-Lächeln .....	28
<b>Eine Zeit der Ruhe</b> .....	31
Meditieren Sie .....	31
Atmen Sie richtig .....	36
Schreiben Sie .....	42
Nehmen Sie ein Bad .....	45

<b>Laute Zeiten</b> .....	49
Stöhnen .....	49
Schreien .....	50
Singen .....	52
Weinen .....	54
<b>Sich bewegen</b> .....	61
Sport .....	61
Yoga .....	66
Tanzen .....	71
<b>Der Zauber des Kindergartens</b> .....	75
Lesen Sie laut .....	75
Malen und Ausschneiden .....	78
<b>Sprechen</b> .....	83
Mit anderen sprechen .....	83
Selbstgespräche .....	86
Beten .....	89
<b>Die Rettung</b> .....	93

Zeitverschwendung .....	93
Gehen Sie nach draußen .....	95
Gehen Sie nach Hause .....	98
Gehen Sie weg .....	100
<b>Schlafen</b> .....	105
Genug Schlaf .....	105
Machen Sie ein Nickerchen .....	109
<b>Stoppen Sie den Wahnsinn</b> .....	113
Fernsehen .....	113
Zucker und Kaffee .....	116
„Zeug“ .....	120
Sorgen .....	122
Treffen Sie Ihre Wahl .....	125
<b>Die Macht des Glücks</b> .....	131
<b>Dankbarkeit</b> .....	135
<b>Das letzte Hurra!</b> .....	139

<b>Kontaktadresse der Autorin</b> .....	141
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	142

# *Oielen Dank!*

Es ist mir ein Vergnügen, mich ganz öffentlich bei den Menschen bedanken zu dürfen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch entstehen konnte. Höchstwahrscheinlich werde ich irgendjemanden vergessen und diesem möchte ich sagen: „Bitte verzeih mir. Es war keine Absicht. Mein Gedächtnis ist auch nicht mehr das, was es früher einmal war!“

Zuerst möchte ich meine Freundin Connie Cordaro grüßen. Sie sagte „Hey, das ist ein Buch“, bevor mir dämmerte, dass es ein Buch werden könnte. Dann ist da noch meine Cousine Rhoda, die mich ungefähr fünfzehn Jahre lang bat: „Bitte, schreib doch ein Buch.“

Ich bedanke mich bei meinem Sohn, der mich nicht auslachte, als er hörte, was ich vorhatte, und der die Rohfassung mit Weisheit und Charme redigierte. Er hat mich großartig unterstützt und ist mein Lieblings-Kritiker. Er lehrte mich zu lachen und zu weinen und zu verstehen, weshalb ein ausgeglichenes Leben sinnvoll ist.

Bei Jane Ford bedanke ich mich für die hervorragende Markt-

untersuchung, bei Kaitryn und Steven Wertz für das Lob der Rohfassung, zu einer Zeit, als ich sehr verletztlich war. Bei all meinen Freunden und Kollegen bedanke ich mich dafür, dass sie einen Blick auf das Manuskript warfen und ihre Anmerkungen machten.

Bei Deb Werksman, meiner Lektorin, bedanke ich mich dafür, dass sie mir das Verfassen des Buchs so leicht machte und von der ersten Minute an von diesem Projekt begeistert war.

Herzlichen Dank an Kenny Kesslin, der viele Tage still und ruhig bei mir saß, sodass ich die Disziplin fand, einige Stunden lang an meinem Computer zu arbeiten. Dieses Buch ist das Resultat seiner Bereitschaft, immer für mich da zu sein.

Schließlich möchte ich mich bei meinen Eltern bedanken. Es ist die Kombination ihrer Gene, die mir mein Aussehen gaben, meine Stärke, meine Intelligenz, meine Entschlossenheit, meine Beharrlichkeit und meinen Humor. An ihrem Tisch wuchs ich auf und lernte Menschen kennen, die wussten, wie man arbeitet und wie man spielt, und nichts davon habe ich vergessen.

# *Vorwort*

Viele von uns schleppen sich mühsam durchs Leben, beladen mit Ängsten, mit Sorgen, mit Erschöpfung, als wäre es ein Korb, den der Osterhase mit sich herumschleppt. Wir scheinen das als Modeerscheinung anzusehen. Glauben Sie mir, das ist es nicht. Ganz ehrlich: Wie wäre es statt dessen, sich mit Freude oder Glück oder Leidenschaft zu kleiden? Es ist höchste Zeit, unseren Stress abzulegen und uns in Zufriedenheit zu hüllen. Hier mein Versprechen an Sie: Wenn Sie diesem Buch nur eine Aktivität entnehmen und diese in den nächsten drei Wochen konsequent anwenden, dann werden Sie sich besser fühlen. Das kann ich Ihnen garantieren.

Dieses Buch handelt davon, wie Sie für sich selbst sorgen. Das ist etwas, was die wenigsten von uns gut können. Sie auch nicht? Geben Sie es zu – es ist der letzte Punkt auf Ihrer To-Do-Liste, und den erledigen Sie nie. Doch nun haben Sie bemerkt, wie leer Sie sich fühlen – körperlich und mental –, und irgend etwas an diesem Buch hat Sie angezogen. Das ist ein wichtiger erster Schritt.

In den 50er-Jahren hat man uns versprochen, dass wir im 21. Jahrhundert nur noch 24 Stunden in der Woche arbeiten würden, und dass unsere viele Freizeit unser größtes Problem sein würde.

Irgendwie ist es der Technologie, die uns all diese Freizeit beschaffen sollte, gelungen, genau das Gegenteil zu bewirken. Wir arbeiten länger, haben weniger Geld, und wir verbringen unsere gesamte Zeit damit, immer mehr in immer weniger Zeit zu bewältigen. Anstatt *mehr* haben die meisten von uns *weniger* Freizeit. Und wenn wir schließlich etwas freie Zeit haben, dann stopfen wir in sie hinein, so viel wir nur können. Wann haben Sie zuletzt am Fenster gesessen, hinausgesehen und Ihren Tagträumen nachgegangen? Oder wann sind Sie zuletzt an einem Bach entlanggeschlendert oder haben einfach den Wolken nachgeschaut? Wir müssen in unserem Leben Raum schaffen, um wirklich „sein“ zu können.

Als ein Kind der 50er-Jahre wartete ich immer darauf, dass diese Zeit, in der alles weniger wird, auf magische Weise in mein Leben treten würde. Für mich wurde dies nie wahr. Und, ist es bei Ihnen eingetreten? Ich habe darüber nachgedacht, was ich denn falsch mache, doch ich habe festgestellt, dass es nicht nur mir so geht. So ergeht es den meisten von uns. Und als Freiberuflerin mit einem erwachsenen Kind habe ich wesentlich mehr Kontrolle über mein