

ACHINGER

COCO

RAPPMUND

EIKE

*Weil ich es kann!*

SELBSTCOACHING LEICHT GEMACHT  
BMF PRACTITIONER AUSBILDUNG

WORKBOOK



BODY MIND FREE

*Weil ich es kann!*



## Willkommen in Woche 1

Dein Ausbildungskalender .....	12
Der BodyMindFree Prozess .....	16
Eine Übersicht .....	17
Mandala zum ausmalen .....	20

### Checkliste zum Start

Erste Inventur: MindWork .....	22
Erste Inventur: BodyWork .....	24

### Einführung

Es geht los! .....	29
Lebendigkeit .....	30
Hirnmechanik .....	30
Das alles entscheidende "Wie" .....	32
Dein Workbook .....	33
Deine tägliche Praxis .....	33
Deine wöchentliche Ausrichtung .....	35
Dein Ritual in praktisch .....	35
Body Work .....	36
MindWork, so geht 's! .....	38

### WarmUp Wochenritual

#### Mein Start in die neue Woche ..... 41

Willkommen zur ersten BodyWork Session .....	44
Ankommen im Körper / Körperscan .....	44
Strukturelle Integrität - Aufrecht sein .....	48
Bewusste Bewegung .....	52
Der volle Atem .....	56
Heute ist Dein Tag .....	60
Ergebnissicherung .....	64

#### Der Wochenrückblick ..... 68

## Willkommen in Woche 2

Wahrnehmen, was ist! .....	75
Was unser Gehirn unter Wahrnehmen versteht .....	76
Die vier Phasen einer Entwicklung .....	77
Woher wir kommen .....	78
Unsere Bedürfnisse .....	78
Hirnmechanik .....	79
Lebens-Systeme .....	79
Eigenverantwortung .....	82
Selbstreflexion .....	84
Mandala zum ausmalen .....	86

### Wochenritual

#### Mein Start in die neue Woche ..... 89

Verfeinere Deinen Körperscan .....	92
Sanfte Mobilisierung und Dehnung .....	96
Bewusst atmen: Mondatmung (Chandra Bhedana) ....	100
Der aktivierende Feueratem (Kapalabhati) .....	104
Atemwirkung Wahrnehmen .....	108
Heute ist Dein Tag .....	112

#### Wochenrückblick ..... 116

### Deine Auszeit

Deine Auszeiten .....	120
Problemgeschichten .....	120
Hinschauen braucht Mut .....	121
Die Innere Inventur (Teil 1) .....	123
Fertig ist, wenn fertig ist! .....	124
Die Innere Inventur (Teil 2) .....	128
Ausnahme/Variante .....	129



## Willkommen in Woche 3

Verstehen, was ist!.....	135
Das magische Wie!.....	136
Selbstdistanzierung!.....	137
Eigenverantwortung.....	139
Body Work in dieser Woche.....	140
Mandala zum ausmalen.....	142

### Wochenritual

#### **Mein Start in die neue Woche..... 145**

Körperscan noch einmal verfeinern.....	148
Der Siegreiche Atem (Ujjay).....	152
Die Wechselatmung (Anuloma Viloma).....	156
Atemwirkung Wahrnehmen.....	160
Aktivieren und Beruhigen,- ein kurzer Yoga Flow.....	164
Beruhigende Haltungen (lange halten).....	166

#### **Wochenrückblick..... 174**

### Deine Auszeit

Verstehen, was ist.....	178
Integration.....	178
Die Wochenaufgabe.....	180

### Status Quo zur Halbzeit

Dein aktueller Status Quo.....	184
--------------------------------	-----

## Willkommen in Woche 4

Gestalten, was ist!.....	191
Ohne Ziele kein Weg!.....	192
Richtig Ziele setzen!.....	193
Anmerkungen!.....	194
BodyWork!.....	195
Mandala zum ausmalen.....	197

### Wochenritual

#### **Mein Start in die neue Woche..... 201**

Körperscan weiter verfeinern.....	204
BodyWork: Beweglichkeit - Zeit für einen Zwischenstand.....	208
Dehnbarkeit - weite Deine Grenzen.....	214
Asanas für die Dehnung Deiner Bein-Rückseite und des unteren Rückens (TEIL I).....	218
Asanas für die Dehnung Deiner Bein-Rückseite und des unteren Rückens (TEIL II).....	219
Halber Spagat.....	220
Asanas für die Dehnung Deiner Oberschenkel Vorderseite & des Hüftbeuger.....	224
Asanas für die Dehnung Deiner Brustmuskulatur (TEIL I).....	226
Asanas für die Dehnung Deiner Brustmuskulatur (TEIL II).....	230
Deine Entwicklung in dieser Woche.....	230

#### **Wochenrückblick..... 234**

### Deine Auszeit

Gestalten, was ist.....	238
Hilfreicher Widerstand.....	238
Die Wochenaufgabe.....	240



## Willkommen in Woche 5

Leben, was ist! .....	251
"Schöpfer-Sein" beginnt mit kleinen Schritten .....	252
Problemlösungsgymnastik .....	253
Wunder über Wunder .....	254
Der letzte Schritt wird der erste sein .....	255
BodyWork: Die Faszien-Woche .....	256
Mandala zum ausmalen.....	258

### Wochenritual

#### **Mein Start in die neue Woche ..... 261**

Faszien-Massage Hüftbeuger .....	264
Faszien-Massage Vorderseite Oberkörper .....	268
Faszien-Massage am Gesäß.....	272
Faszien-Massage am Rücken.....	276
Deine Erfahrungen mit den Faszienrollen.....	280

#### **Wochenrückblick..... 288**

### Deine Auszeit

Leben, was ist .....	292
Die Wochenaufgabe.....	292

## Willkommen in Woche 6

Cool Down! .....	303
Rückblick.....	304
Ausblick.....	306
Einblick.....	306
Ein letztes Mandala zum ausmalen .....	308

### Wochenritual

#### **Mein Start in die neue Woche..... 311**

Eine kleine Meditation .....	314
Dynamische Meditationen (Osho).....	318
Reflektiere Deine Erfahrungen .....	320
Meditationen im Kundalini Yoga von Yogi Bhajan .....	324

#### **Der letzte Wochenrückblick..... 340**

### Deine Auszeit

Und siehe, es ist gut! Sogar mehr als das! .....	344
Die letzte Wochenaufgabe .....	344
Übergang.....	346

### Letzte Evaluation

Die letzte Evaluation während Deines BMF Practitioners .....	350
Inventur Rückblick.....	352

#### **Entwicklungs-Chart ..... 354**



## Für alle weiteren Wochen

## Zitate

### Wissenswert

Das Ich und die Umwelt.....	363
Problemkonstruktionen .....	365

### Inspirationen zum nachschlagen

Zitate und Impulse .....	432
--------------------------	-----

### Arbeitsblätter

Inventur nach 66 Tagen.....	372
Inventur - Überblick .....	374

### Kopiervorlagen

Coaching Notizen .....	378
MindWork: Skalierungen .....	393
MindWork: Tagesritual .....	405
BodyWork: Tagesritual .....	408
MindWork: Wochenrückblick .....	410
MindWork: Zielearbeit.....	413
MindWork: Zielearbeit (Evaluation) .....	417
MindWork: Problemkonstruktionen .....	421
BodyWork: Beweglichkeit .....	425





