

# Schlängenzischen, Affenturnen und Erinnerungsschätze

## Wie der Daily Lama und Sam sich entspannen

### Was ist eigentlich Stress?

Wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit brauchen, z. B. bei einem Spiel, das wir gerne gewinnen wollen oder einer Klassenarbeit, die wir gut meistern möchten, entsteht in unserem Körper Anspannung. Unser vegetatives Nervensystem sorgt dafür, dass wir wach und konzentriert bleiben, Arme und Beine werden mit Kraft und Energie gestärkt. Essen ist jetzt nicht so wichtig. Ist die Anspannung sehr groß, vielleicht wenn die Klassenarbeit die letzte im Schuljahr ist, die auf jeden Fall gut werden muss oder wir vor anderen etwas vortragen sollen oder wir ein Spiel unbedingt gewinnen wollen, dann springt unser Alarmsystem an. Dieses wurde vor zigtausenden von Jahren bereits im Körper unserer Vorfahren entwickelt, als diese noch von wilden Tieren und feindlichen Horden bedroht wurden. Mitunter ging es dabei ja um Leben oder Tod. Dann schaltete sich der Alarm ein, der unseren Vorfahren sagte: „Kämpfe oder fliehe, aber steh jetzt nicht träumend herum!“ War die Gefahr vorbei, schaltete sich das Alarmsystem ab, dann wurde das Entspannungssystem wach. Jetzt war Zeit für gemütliches Beisammensein am Feuer, für Essen und Schlafen. Die Botschaft an den Körper hieß jetzt: „Ruhe dich aus, iss und verdaue“. Diese beiden Systeme sind

heute noch in uns lebendig. Gesund ist es, wenn sie abwechselnd aktiv sind.\*

Schaltet sich das Alarmsystem aber gar nicht mehr ab, fühlen wir uns nicht mehr wohl. Das kann ein unangenehmes Gefühl von Spannung oder Druck in uns auslösen. Es ist, als würde eine Stimme sagen: „Mach schneller, streng dich noch mehr an, sonst schaffst du es nicht!“ Dann kann es sein, dass wir Bauchweh bekommen oder keine Lust mehr auf Essen haben. Wir schlafen schlecht, sind gereizt, werden ängstlich und trauen uns nichts mehr zu. Und was besonders schade ist, wir können uns auf nichts mehr freuen. Das nennt man **Stress**. Als müssten wir vor einem wilden Tier fliehen, immer weiter ...



---

\* Für ganz wissensdurstige Kinder: Das Alarmsystem wird vom sogenannten sympathischen Nervensystem gesteuert; die Stoffe Adrenalin und Noradrenalin sorgen dafür, dass Herzschlag und Atmung schneller werden und die Muskeln, die für die Flucht oder zum Kämpfen wichtig sind, mit Energie versorgt werden. Wie bei einer Alarmanlage soll es uns warnen und schützen. Das Entspannungssystem dagegen wird vom sogenannten parasympathischen Nervensystem gesteuert, das für Erholung und Verdauung sorgt.

## Übungen zum Abschalten des Alarmsystems

Frage deine Mama oder deine Freunde, ob sie mit dir Entspannung üben wollen. Es geht aber auch gut alleine. Du brauchst etwas freie Zeit und einen Platz, an dem du dich wohlfühlst. Am besten ist es, du wählst immer denselben Ort, zum Beispiel dein Zimmer. Du kannst es dir gemütlich machen – mit Kissen oder einer Decke –, sodass du immer wieder gerne dort hingehst. Dabei kannst du dir sagen: „Jetzt muss ich mir keine Sorgen machen“ oder, wenn dir das besser gefällt: „Hier muss ich gar nichts leisten.“ Es sollte so viel Platz geben, dass du dort mit ausgebreiteten Armen stehen, auf einem Stuhl oder dem Boden sitzen oder ausgestreckt liegen kannst. Jedes Mal schaust du dich genau um. Was siehst du jetzt um dich herum, welche Gegenstände, welche Farben ... Was hörst du jetzt gerade? Du wirst erstaunt sein! Wenn du möchtest, kannst du es auch laut aussprechen: „Ich sehe gerade die Füße von meinem Schreibtisch, die Sportsocken auf dem Boden, ich höre gerade ein Auto vorbeifahren, Geschirrklopfen in der Küche ...“

Ein kleiner Tipp: Erwachsenen tun diese Übungen übrigens genauso gut! Entspannten Eltern fällt es leichter, leistungsfreie Zeiten für ihre Kinder einzurichten. Es kann richtig schön sein, gemeinsam herauszufinden, worauf ihre Kinder genau jetzt in dieser unverplanten Zeit Lust haben.

## Der Wärmestrom

Bei Stress spannen sich die Muskeln zu lange und zu fest an, sogar bis es weh tut, und sie sich nicht mehr lockern können. Die Rückenmuskeln und besonders die Nacken- und Schultermuskeln sind beliebte Stressmuskeln. Wärme hilft den Muskeln, sich zu entspannen. Wenn wir den Wärmefluss im Körper verfolgen, kann er sich noch besser ausdehnen.

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine auf, sodass du deine Fußsohlen spüren kannst. Lege unter deinen Kopf ein kleines Kissen und eine Wärmflasche in deinen Nacken. Dann wanderst du in deinen Körper hinein und spürst der Wärme nach. Wohin breitet sie sich aus? In den Rücken? Noch weiter? Lass die Wärme sich ausbreiten wie einen warmen Strom. Immer wenn du ausatmest, strömt er in dir weiter und wärmt dich von innen.




## Atemforschung

Der Atem wird vom Gehirn und vom oberen Rückenmark automatisch gesteuert. Es atmet ja auch, wenn wir nicht daran denken. Andererseits passt er sich ganz flexibel dem an, was wir gerade tun und erleben. Wenn wir uns körperlich anstrengen, müssen wir schneller atmen, um mehr Sauerstoff ins Blut zu bekommen. Wir

können auch vor Wut schnauben oder uns kann der Atem stocken, wenn wir uns erschrecken. Manchmal atmen wir ganz wenig, zum Beispiel wenn wir traurig sind.

### Wie der Körper sich bewegt:

Hast du schon bemerkt wie du atmest, wenn du schnell einen Berg hinaufgehst? Oder dass du den Atem anhältst vor Schreck? Nein? Dann kannst du btzt einmal wie ein Forscher beobachten. Setze dich bequem hin, lege die Hände in den Schoß. Deine Schultern dürfen jetzt ganz schwer nach unten hängen. Und dann erforsche mal, was sich alles beim Atmen bewegt, der Brustkorb oder der Bauch? Sind die Atemzüge gleich lang und sind sie immer gleich tief? Du brauchst nichts zu verändern, genau so, wie du jetzt gerade atmest, ist es in Ordnung. Das nächste Mal kann es wieder ganz anders sein.



### Wie der Kuschelhund sich bewegt:

Sam, du hast doch diesen kleinen flauschigen Kuschelhund. Lege ihn dir auf den Bauch, etwa da, wo dein Nabel ist und dann lege die Hände oben drauf. Wenn es für dich bequemer ist, kannst du dir auch noch ein kleines Kissen unter den Kopf legen. Und jetzt beobachtest du, wie sich dein Kuschelhund bewegt. Auf und ab. Ohne dass du etwas tun musst. Dein Körper atmet alleine – so, wie du es brauchst. Richtig und falsch gibt es hier nicht.

## Schlangenzischen

Der stärkste Muskel, der die Lunge dehnt, damit Luft hineinströmen kann, ist das Zwerchfell. Es ist ein flacher Muskel, der wie eine Trennscheibe unter den untersten Rippen quer durch den Körper geht. Beim Einatmen sinkt das Zwerchfell nach unten. Dadurch wird die Luft eingesogen. Ist das Zwerchfell elastisch, kannst du tiefer einatmen und mehr Luft aufnehmen. Wenn wir stark unter Spannung stehen, kann der Muskel richtig fest werden.\*

Um den Zwerchfellmuskel zu lockern, atmest du tief ein und machst beim Ausatmen „SSSSSSSSSSSSSSSSSSSS“ wie eine Schlange. Dazu legst du die Zunge locker hinter die Schneidezähne, sodass die Luft nur langsam aus dem Mund entweichen kann. Du machst so lange „SSSSSSSSSSSSSSSSSSSS“ bis keine Luft mehr heraus will. Lass dir viel Zeit dabei. Dann wartest du, bis du von alleine wieder einatmest.

Du beginnst mit 5 Mal Schlangenzischen. Wenn du etwas geübter bist, kannst du es auch länger machen. Diese Übung funktioniert im Sitzen oder auch beim Gehen, sogar auf dem Schulweg.

---

\* Für wissensdurstige Kinder: Das Zwerchfell und die Rippenmuskeln sind durch ein Vakuum an die Lungen gebunden. Bei Ausdehnung entsteht ein Sog; die Luft muss dann rein.



## Affenturnen

Unser Gehirn arbeitet *immer*. Seine Zellen feuern lediglich in unterschiedlichen Regionen, je nachdem, ob wir gerade lernen oder uns an etwas erinnern, Sport treiben oder Tagträumen oder Schlafen ... Wenn wir etwas häufiger tun, entstehen immer stärkere Netzwerke. Netzwerke sind nützlich zum schnellen Übertragen von Informationen. Wer regelmäßig ein Instrument spielt, besitzt ein dichtes Netzwerk, das Hören und Bewegen und Fühlen miteinander verbindet. Solche Netzwerke entstehen auch, wenn du häufiger Sport treibst und auch, wenn du Entspannungsübungen machst.


Weil das Gehirn immer aktiv ist, gibt es auch immer Gedanken. Sie turnen herum wie Affen auf einem Baum. Auch Ängste und Sorgen sind nichts anderes als herumturnende Affen. Wenn wir uns ständig mit den Affen beschäftigen, ihnen zuschauen und sie füttern, sind wir abgelenkt von dem, was wir eigentlich tun wollten. Konzentration entsteht dann, wenn wir immer wieder und immer

länger zur eigentlichen Tätigkeit zurückkehren.

Die Affen lassen wir turnen, wir beachten sie nicht weiter. Je häufiger wir üben, den Affen nicht zuzuschauen, desto besser wird unsere Konzentration.





Setze dich aufrecht hin und stelle dir einen Wecker auf 5 Minuten. Spüre erstmal, ob du weich oder hart sitzt und was deine Füße gerade machen. Atme sanft ein und aus und sage dir innerlich beim Einatmen das Wort „Ein“ und beim Ausatmen das Wort „Aus“. Bald wirst du feststellen, dass deine Gedanken machen, was sie wollen. Der Affe turnt. Schau, ob du die Gedanken ruhen lassen  und wende dich stattdessen wieder den Worten „Ein“ und „Aus“ zu. Und bald ertappst du dich schon wieder beim Denken an etwas anderes, schon wieder turnt da ein Affe! Und auch jetzt versuchst du, ob du zum Atmen zurückkehren kannst. Lass dich von den kecken Affen nicht entmutigen. Mit der Zeit turnen sie ohne dich zu stören! Das ist eine Art Meditation.

## Sonntag

**Meditation** wird in vielen Kulturen und Religionen zur Besinnung und zur Verbindung mit nicht alltäglichen Welten angewandt. Bei großer Entspannung und Vertiefung kann man mit dem Unbewussten oder dem Religiösen in Verbindung kommen. Als erstes geht es immer darum, zur Ruhe zu kommen. Der Kopf darf denken und du atmest von alleine. Und dabei gibt es nichts zu verbessern. Vielleicht hast du schon mal von „Achtsamkeit“ gehört. Dabei wird alles wahrgenommen, was in uns oder um uns herum auftaucht ohne es ändern zu wollen. Man könnte auch sagen, wir lassen alle Affen turnen und mischen uns nicht ein – und vor allem ärgern wir uns nicht über sie.


## Achtsames Tischdecken

Du kannst **Achtsamkeit** üben, indem du mal einen langsamen Gang einlegst und dich ausschließlich *einer* Sache widmest. Versuche es doch mal, während du den Tisch deckst. Dabei gehst du nicht ans Handy, hörst keine Musik nebenher und sprichst auch nicht mit Mama. Du legst eine Gabel auf den Tisch, dann ein Messer, einen Löffel, einen Teller ... Immer schön nacheinander, sorgfältig und in Ruhe. Beobachte dabei, was du tust, und spüre die Bewegungen, die du dabei machst. Zwischendurch kannst du auch mal feststellen, wie du gerade atmest. Das ist alles. Du wirst staunen, was du dabei alles erlebst! (Du kannst es auch beim Frühstück oder beim Zähneputzen probieren.)

## Montag

Das **Unterbewusste** ist wie ein riesiger See voll von Erinnerungen und Wünschen, die sich in Bildern oder in Worten zeigen. Im Traum schöpfen wir Material aus diesem See. Alles, was sich dort befindet, hat großen Einfluss auf das, was wir im Alltag tun. Auch viele Lösungen sind dort verborgen. Wir können mit Fragen und Wünschen zu diesem unbewussten See hinabsteigen und dort auf die Suche gehen.

## Reise zum See des Unbewussten

Lege dich bequem hin, atme ruhig und spüre, wie dein Körper schwer auf der Unterlage liegt. Zähle rückwärts von 10 bis 0 und lasse dann einen schönen Ort vor deinem inneren Auge auftauchen, an dem du dich warm und wohlig fühlst,  dein Lieblingssessel oder dein Bett. Vielleicht einen Ort, den du mal besucht hast oder von dem du mal in einem Buch gelesen hast. Oder du lässt dich überraschen und erlebst etwas ganz Neues.

Lass dir Zeit. Sobald du spürst, hier geht es mir richtig gut, schaust du dich genauer um: Was siehst du gerade, was hörst du dort? Ist noch jemand dabei? Was tust du gerade? Atme sanft und ohne Anstrengung weiter. Jedes Mal, wenn du ausatmest, tauchst du noch tiefer in dein inneres Bild ein. Du siehst den Ort noch genauer, vielleicht verändert sich auch etwas? Wie geht

es dir, wenn du entspannt bist? Fühlst du dich glücklich oder leicht oder vergnügt? Ist dir eher nach Nichtstun oder nach Bewegungen oder nach Spielen zumute? Nimm dir Zeit. Wenn du genug hast, zählst du wieder rückwärts von 10 bis 0, atmest tief und sanft und öffnest langsam die Augen.

Wonach ist dir jetzt zumute?



## Dienstag

Wenn viel an uns kritisiert wird, dann macht uns das traurig. Vielleicht glauben wir auch, wir können gar nichts gut machen. Wir beginnen dann selbst, mit uns unzufrieden zu werden. Es ist schön, wenn es uns gelingt, uns so in Ordnung zu finden, wie wir gerade sind. Dann fühlen wir uns zufrieden und entspannt. Selbstbewusst werden wir dann, wenn wir unsere starken und auch die weniger starken Seiten kennen und uns damit in Ordnung finden. Auch wenn andere manches besser können. Keiner ist in Wirklichkeit ein Superman!

### Ich bin okay!

Du hast mich ja beobachtet, wie ich vor dem Spiegel mit mir gesprochen habe? Das fandest du komisch, gib es zu! Mir tut das aber gut. Ich sehe natürlich, dass meine Zähne etwas schief sind, aber das finde ich gerade besonders an mir. Wer sagt, dass alle Lamas gerade Zähne haben müssen? Ich finde, ich sehe interessant aus! Und jeder erkennt mich sofort. Also Sam, probier's mal! Stelle dich vor den großen Spiegel im Bad und schau dich genau an. Was gefällt dir an dir? Deine Haare oder deine Augenfarbe? Gefallen dir die Muskeln an deinen Oberarmen oder deine durchtrainierten Beine? Finde drei Dinge heraus und sprich sie laut aus: „Mir gefällt an mir ...“



Vielleicht gibt es auch etwas, was du gerne ändern würdest an dir. Findest du dich zu klein? Oder zu dünn? Oder hast du etwas gegen deine Nase? Betrachte gerade diese Stellen ausgiebig und genau wie ein Forscher. Wie ist deine Nase geformt, welche Rundungen haben die Nasenflügel? Und dann sagst du laut: „So wie ich bin, bin ich genau richtig. Mich gibt es nur einmal.“ Es ist auch unsinnig, dich mit deinen Klassenkameraden zu vergleichen. Die sehen ja ohnehin ganz anders aus.

Mittwoch

### Rumpelstilzchen

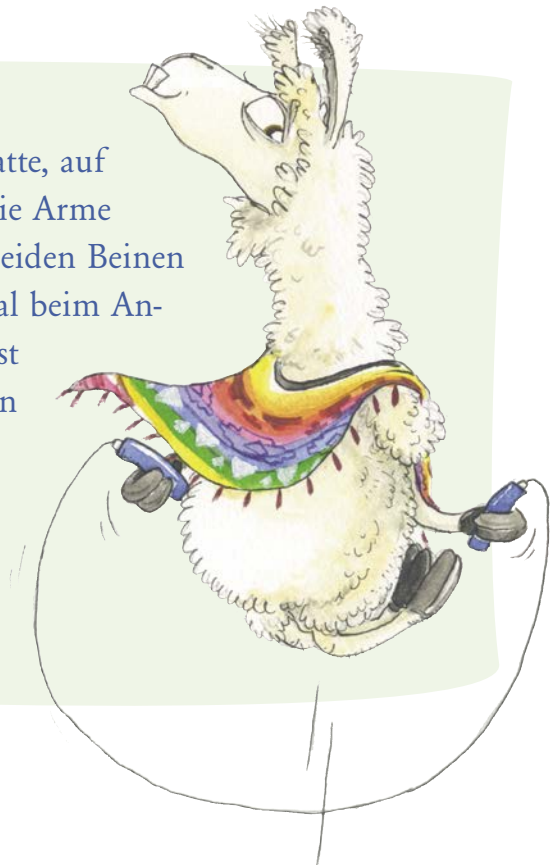
**Wut** ist wichtiges Gefühl, das uns hilft, wenn wir uns verteidigen müssen. Die Wut macht uns wach und kraftvoll, wenn sie nicht zu lange in uns eingesperrt ist. Denn dann mündet sie in zu große körperliche Anspannung und in Stress. Das heißt: die Wut muss raus! Raus aus dem Körper und am besten mit Hilfe der Stimme. Wütend zu sein wird nicht immer gerne gesehen, leider! Wenn die Wut riesig ist, so wie beim Daily Lama, als er sich über den Alpaka-Pulli aufgeregt hat, dann ist es gut, erstmal Dampf abzulassen, ohne dass andere sich bedroht fühlen. Das geht am besten mit einer Wut-übung.

### Wut heraushauen

Nimm ein großes und ein kleineres Kissen. Heute gibt's eine wilde Art von Entspannung. Das kleine Kissen packst du an zwei Zipfeln und haust damit auf das große Kissen. So fest du kannst. Und mit jedem Schlag kannst du deine Wut laut ausschreien, z. B. „HÄÄÄÄÄ!“, immer wieder, traue dich laut zu werden! Nach einer Weile fallen dir vielleicht auch Sätze ein, wie „blöder Torben“ oder was Deftigeres, oder die Wut auf die Ungerechtigkeit von Frau Federstein, deiner Lehrerin. Schimpf dich aus, das Kissen verträgt das. Wenn du erschöpft bist, hörst du auf. Fühlst du dich danach noch immer wütend oder traurig, dann ruh dich solange aus, bis es ganz ruhig in dir ist.

### Wut herauspringen

Such dir eine Decke oder eine Matte, auf der du springen kannst. Strecke die Arme über den Kopf und springe mit beiden Beinen gleichzeitig in die Höhe. Jedes Mal beim Ankommen auf der Unterlage schreist du „HÄ!“ . Gib deine ganze Wut in deine Stimme. Bleibe ganz weich in den Knien, wenn du landest. Du springst, bis du erschöpft bist, und ruhst dich so lange aus, bis es ganz ruhig in dir ist.





## Donnerstag

### Neue Welten

Wenn die Welt um uns herum immer gleich bleibt, fühlen wir uns sicher. Jeden Tag unsere Familie, dieselben Klassenkameraden um uns herum ... Verändert die Welt sich, zum Beispiel wenn wir umziehen oder die Schule wechseln oder wenn sich die Eltern trennen, kann uns das ganz schön durcheinander bringen. Wir wachsen daran aber auch, weil wir lernen, dass neue Situationen auch gut und interessant sein können. Und wir entdecken in jeder neuen Situation auch neue Fähigkeiten in uns.

Die freigelassenen Lamas haben jede Menge neue Eindrücke gesammelt. Vieles, was in ihrer Welt selbstverständlich war, galt ja jetzt nicht mehr! Sie haben ganz schön gestaunt! Sie waren aber auch sehr neugierig und hatten Vergnügen an der neuen fremden Welt. Und vor allem: Sie hatten keine Angst, etwas falsch zu machen! Sie haben vieles erstmal ausprobiert und allen möglichen Unfug dabei angestellt. Gibt es etwas, Sam, das du schon immer mal ausprobieren wolltest und dich nicht richtig getraut hast? Dann versuch es jetzt mal und wenn dein Alarmsystem anspringt und dir einreden will, dass jetzt höchste Gefahr droht, dann atmest du ganz sanft und sagst dir: „Ich bin schnell, ich bin schlagfertig, ich habe einen guten Überblick beim Spiel, ich bin neugierig ...“. Dir fällt bestimmt noch mehr ein! Du brauchst es nur aus dem See deines Unbewussten auftauchen zu lassen. Mit dieser Ausrüstung an Stärken kannst du dich an deine neuen Abenteuer wagen.

## Freitag

Klassenarbeiten können Stress verursachen, besonders, wenn sie nicht angekündigt sind. Affen turnen im Kopf herum: „Wenn ich die Arbeit jetzt verhaue!“ „Hätte ich doch gestern meine Hausaufgaben gemacht!“ Und dann schaltet der Körper blitzschnell das Alarmsystem an: „Kämpfe oder fliehe!“ Nachdenken und komplizierte Matheaufgaben lösen geht jetzt nicht mehr so gut, beim Wegrennen und Kämpfen ist das ja nicht vorgesehen! Jetzt ist die Gelegenheit, den Schalter umzulegen, um nur ein klein wenig Kampf in dir zu spüren. Gerade so viel, dass du dich mutig und siegesgewiss durch die Aufgaben hindurch kämpfen kannst. Das geht mit einer der Anregungen aus diesem Buch. Klassenarbeiten sind ja nicht lebensgefährlich!


### Der unerschütterliche Baum

Stell dir vor, du wirst zu einem Baum. Du stehst auf dem Boden und spürst deine weichen Fußsohlen. Jedes Mal, wenn du ausatmest, wachsen deine Wurzeln tiefer in die Erde. Hier holt sich der Baum Wasser. Strecke die Arme, deine Äste, schräg nach oben. Bäume holen sich die Kraft zum Wachsen ja aus der Luft und dem Licht. Jetzt kommt ein leichter Wind auf. Die Fingerblätter vibrieren im Wind ... Immer, wenn du ausatmest, biegen sich die Äste zur Seite. Der Baum ist tief verwurzelt und bleibt stehen. Spürst du, wie die Wurzeln ihn halten? Der Wind nimmt alles Ängstliche und Überflüssige mit. Eine Klassenarbeit kann den Baum nicht umwerfen.



Samstag

### Daueralarm

Jeder von uns hat sich schon einmal ungerecht behandelt gefühlt. Erlebt ein Kind solche Situationen dauerhaft, fühlt es sich ständig bedroht. Sein Alarmsystem sagt ihm „Kämpfe und verteidige dich!“ So kann es dazu kommen, dass es seinen Ärger an Klassenkameraden auslöst, die gar nichts dafür können. Manchmal erleben wir diese Kinder als richtige Störenfriede! Leider kann man so das liebenswerte Kind hinter dem Störenfried gar nicht mehr erkennen! Sobald wir jedoch ein klein wenig von dieser anderen Seite zu sehen bekommen, erkennen wir, dass der „Störenfried“ nur ein  Seite (von vielen) von ihm ist.

### Superman-Umhang


Wenn ein Klassenkamerad dich ständig grundlos ärgert, dann kannst du dir vorstellen, dass sich sein Alarmsystem auf Kämpfen eingestellt hat. Du bist aber gerade nicht der Feind, gegen den er sich verteidigt. Du brauchst dann auch nicht zu denken, dass du etwas falsch gemacht hast. Und vor allem, du musst dich nicht von ihm ärgern lassen. Stell dir vor, du hättest deinen Superman-Umhang an, der dich unbesiegbar macht. Sollte dieser Schutz nicht ausreichen, ist dein Gorillaschrei sehr nützlich. Abschreckend ist auch der Wut-Sprung!



## Abschiede

Abschiede kommen immer wieder vor. Es kann sein, dass Kindergartenfreunde auf eine andere Schule gehen oder dass Freunde wegziehen. Uns von einem wichtigen Menschen zu verabschieden, macht erstmal traurig. Jetzt hilft es, die Erinnerungen zu bewahren. Was wir einmal erlebt und gelernt haben, geht nicht verloren. Man spricht ja auch von einem *Erfahrungsschatz*.

### Ein Erinnerungsschatz

Wenn du mich vermisst, Sam, habe ich einen Vorschlag für dich: Setze dich ganz entspannt auf den Boden. Und jetzt erinnerst du dich an all das, was wir zusammen erlebt haben. Lass dir Zeit damit. Weißt du noch, wie du dich gefühlt hast, als ihr das Handballspiel gewonnen habt? Und wie lustig du es fandest, als die Lamas die Stadt erobert haben? Nichts von dem, was wir zusammen erlebt haben, geht verloren. In vielen alten Kulturen werden Gedanken und Erinnerungen mit Gegenständen verbunden. Diese stehen dann für das Erlebnis, an das man sich erinnern möchte. Mach dich auf die Suche nach einem Erinnerungsstück für jeden Tag. Das kann ein Spielzeug aus deinem Zimmer sein oder etwas, das du draußen findest: ein Stein, ein Blatt, ein Stück Rinde ... Dann suchst du dir eine Schachtel, die du schließen kannst und packst von jedem Tag eine Erinnerung hinein. Denke beim Hineinlegen an jeden einzelnen Tag. Dann schließt du die Schachtel und legst sie an deinen Entspannungsort 



### Sarah Rondot

... berichtet seit ihrem 16. Lebensjahr für die Internetseite dilsberg.de und war als freie Mitarbeiterin für die Rhein-Neckar-Zeitung tätig. Nach einem dreimonatigen Praktikum bei der Rhein-Neckar-Zeitung sowie einem Auslandsaufenthalt in Chile machte sie ein Praktikum im Pressebereich des Jungen Theaters Heidelberg. Seit Herbst 2018 studiert Sarah Rondot Politik- und Wirtschaftswissenschaften an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg und produziert beim Uni-Radio Freiburg regelmäßig Beiträge. „Der Daily Lama“ ist ihr erstes Buch.



### Dr. Barbara Steinhilber

... ist 1953 geboren, Mutter von zwei Töchtern. Studium der Biologie und Philosophie, Promotion in Biologie. Mitbegründerin und langjährige Mitarbeiterin des Forschungsinstitutes IFEU. Seit 1998 mit tiefenpsychologischer Körperpsychotherapie, Paartherapie und körperzentrierten Heilverfahren in eigener Praxis tätig. Leitung von Seminaren zu Entspannung, Atemtherapie und Burnout-Vorsorge. Trainings in Teamleitung. Seit 2006 Kursleitung für Studierende der Humanmedizin am Institut für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg, 2015 Einbindung der Kurse zu Entspannung und Psychoedukation in ein interdisziplinäres Forschungsprojekt.

[www.praxis-steinhilber.de](http://www.praxis-steinhilber.de)