



PRESSEMITTEILUNG

Dr. Sandra Boltz

ICare - Die Challenge
30 Tage. Achtsamkeit.
Glück.

- 30 Tagesübungen, die spielerisch in ein selbstbestimmtes Leben führen
- Dem Buch beiliegendes Sai Sin-Armband aus Thailand hilft, die Anregungen in den Alltag zu integrieren
- Eine wissenschaftlich fundierte Einladung, das eigene Leben am Glück auszurichten

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Ein Kleiderschrank der glücklichen Gedanken

Dass Achtsamkeit und Selbstfürsorge wohltuend für Körper und Geist sind, hat inzwischen sogar die Wissenschaft entdeckt - Studien zeigen, wie das Gehirn in Balance kommt, wenn wir diese Qualitäten kultivieren. Bleibt die Frage, wie uns das in einem Alltag gelingen kann, der vollgestopft mit Anforderungen ist. Die Pädagogin Dr. Sandra Boltz hat mit *ICare - Die Challenge* ein Programm entwickelt, das diese hilfreichen Tugenden über den Zeitraum von einem Monat hinweg mehr und mehr in unser Leben einbettet. Dafür sorgt ein dem Buch beigelegtes thailändisches Armband, ein Sai Sin, das uns immer wieder vor Augen führt, wie einfache Übungen innerhalb kurzer Zeit in uns die Fähigkeit entwickeln, dankbarer, zuversichtlicher und wertschätzender zu denken. Und damit in eine neue Lebensqualität hineinzuwachsen, die den schlauchenden Tretmühlen die Gewissheit entgegensetzt, das wir uns für Glück und Selbstbestimmung jederzeit entscheiden können. Dafür sorgt auch der Austausch in einer Community, die den ICare-Praktizierenden auf Wunsch während der 30 Tage begleitet.

In der Psychologie weiß man inzwischen, dass Glück lernbar ist. Vorausgesetzt, man bringt eine gewisse Beharrlichkeit auf. Dann ist es möglich, eingefahrene Denk- und Fühlmuster zu entstauben. Denn wird das Glücksdenken zur Gewohnheit, bilden sich automatisch neue Netzwerke im Hirn. Die Challenge, die Dr. Sandra Boltz aus den neuesten Erkenntnissen der Glücksforschung gestrickt hat, setzt dabei genau da an, wo die

meisten Änderungsvorhaben ansonsten ins Stolpern geraten: beim Handeln. Das Wissen um den Wert der Achtsamkeit mag da sein. Aber dann ist es doch wieder ein stressiger Tag - und wir schlingen unser Essen in der Mittagspause wie eh und je herunter.

Schnörkellos ins direkte Erleben

Fällt in diesem Moment der Blick auf das Sai Sin, ist das die Einladung zum freundlichen Innehalten. Entlang der Themenschwerpunkte Dankbarkeit, Selbststärkung, Vorstellungskraft und Anziehungskraft macht Boltz mit den wesentlichen Geheimrezepten für ein ausgeglichenes Leben vertraut. Den Sinn der Übungen untermauert sie mit unterhaltsamen Einschüben zum aktuellen Stand der Wissenschaft. So ist ihr ein Programm gelungen, das sich nicht in allzu viel Theorie verheddert, sondern schnörkellos und Elan schürend in das direkte Erleben führt. „Jeder Tag ist eine neue Chance, sich für sich selbst zu entscheiden. Seien Sie ein liebevoller Beobachter Ihrer selbst, Ihr wichtigster Verbündeter und Fürsprecher. Seien Sie sich selbst ein guter Freund und begegnen Sie sich voller Mitgefühl. Gehen Sie auf Schatzsuche und nicht nur auf Fehlersuche“, rät Boltz.

Ein Gefühl von Unzufriedenheit wird so zu einem Signal, dass wir uns selbst ein Stück weit vergessen haben, um es anderen recht zu machen. Die ICare-Fähigkeiten ermöglichen eine ehrliche Bestandsaufnahme des Ist-Zustands: In welchen Lebensbereichen haben wir auf Autopilot geschaltet? Wo gehen wir überhart mit uns ins Gericht

und übersehen unsere Stärken? Nützen uns unsere Glaubenssätze? Trauen wir uns unsere in-nigsten Wünsche überhaupt zu? „Wir können über unsere Gedanken entscheiden, genauso wie wir uns jeden Morgen entscheiden, welche Kleidung wir tragen“, ist Boltz überzeugt. „Es gilt zu erkennen, dass viele unserer Gedanken und inneren Monologe - oft aus reiner Gewohnheit - negativ sind. Dieser eine Moment des Erkennens ist von zentraler Bedeutung, denn hier besteht die Chance, aktiv einzugreifen.“

Die Übungen räumen in diesem Sinne hinderliche WahrnehmungsfILTER beiseite, bis eine pure Gegenwart durchschimmert. Endlich wissen wir nicht nur, wie wir Gedankenmüllberge entrümpeln können - wir tun es! Und sind so in der Lage, unserem inneren Kritiker den Wind aus den Segeln zu nehmen, mit jedem Tag an Optimismus zu gewinnen, bewusst darauf zu achten, was wir an Gedanken, Gefühlen, Worten und Handlungen aussenden - und ernten. So kann sich mithilfe mentaler Vorstellungskraft der Fokus von den Dingen, die uns gerade nicht passen, hin zur Fülle in unserem Leben verschieben. Ein Mut machendes Buch, das viele Wege aufzeigt, wie das Glück von einem abstrakten Konzept zu unserem Lebensinhalt wird.

ÜBER DIE AUTORIN



Dr. Sandra Boltz ist Lehrerin und Medienpädagogin. Sie ist nach beruflichen Stationen in den Bildungswissenschaften und der Germanistik als Referentin in der universitären Lehrerbildung tätig. Nach einem persönlichen Zusammenbruch entwickelte sie das Programm ICare und entschloss sich, darüber ein Buch zu schreiben. Sie lebt im Ruhrgebiet.

www.facebook.com/drsandrabortz
<http://icare.weltinnenraum.de/>

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de



Dr. Sandra Boltz
ICare - Die Challenge
30 Tage. Achtsamkeit. Glück.
178 Seiten, Broschur
14,95 €
Erscheinungstermin: September 2014
ISBN 978-3-89901-844-8
Auch als E-Book erhältlich

STIMMEN VON TEILNEHMENDEN

Wie ein Kind freue ich mich jeden Morgen auf meine neue Übung - eine sanfte kleine Ausrichtung auf den Megatag, der schon auf mich wartet. Mit den Übungen schaffe ich es leichter, ihn zu genießen und fühle mich energiegeladener und zufriedener.
Doris Fritz, Stuttgart

Vielen Dank für die täglichen Anregungen zur Achtsamkeit. Ich freue mich sehr darüber. Ich empfinde ganz klar, wie sehr ich damit nicht nur mein Leben positiv gestalte, sondern zum Wohle aller Geschöpfe handle.
Monika Abeln, Lehe

Vielen Dank für diese wunderbare Idee und die täglichen Übungen. Sie sind einfach genug, um sie auch wirklich zu praktizieren und sie sind so tiefgehend, dass ich schon jetzt eine Veränderung spüre, für die ich dankbar bin.
Bettina Kosian, Immenstadt