

Literatur

Zum Selbststudium empfohlen:

Gerda Alexander	<ul style="list-style-type: none"> • Alexander, Gerda: Eutonie – Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, Hrsg. und aktuelle Beiträge: Karin Schaefer, Bern: Huber 2011, 10. Auflage ISBN 9783456850146 • Hemsy de Gainza, Violeta: Annäherung an die Eutonie – Gespräche mit Gerda Alexander, Schweizerischer und Deutscher Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander (Hrsg.), Eigenverlag, ISBN 3-00011347-9 • Moscovici, Hadassa K.: Vor Freude tanzen, vor Jammern fast in Stücke gehen – Pionierinnen der Körpertherapie • Bersin, D. (1983). Interview mit Gerda Alexander. Somatics 4(3), S. 4-10. (neu abgedruckt Johnson in Klassiker der Körperwahrnehmung)
Eutonie	<ul style="list-style-type: none"> • Klang, Angelika; Arnold, Brigitte (Hrsg.): Eutonie - vom Körper lernen – Erfahrungen und Reflexionen aus der Praxis, 2021 • Kjellrup, Mariann: Eutonie – Bewusst mit dem Körper leben, neu verlegt im Verlag Via Nova, 2013 • Brieghel-Müller, G.: Eutonie Gerda Alexander, Praktische Anwendung in Entspannung und Bewegung. Bern: Huber Verlag. 2014. • Schaefer, Karin: Körperbewusstsein – Selbstbewusstsein, Eutonie Gerda Alexander im Alltag, gesammelte Schriften, 2021 • Schaefer, Karin in Van den Berg, Frans (Hrsg.) Eutonie Gerda Alexander in Komplementäre Physiologie, Band 5 aus der Reihe Angewandte Physiologie, 2004. • Siehe auch Playliste Eutonie Gerda Alexander: https://www.youtube.com/@eutonie-akademie/playlists
Eutonie mit Kindern und verwandte Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Windels, Jenny: Eutonie mit Kindern, München 1984 • Bobinger, E.: Eutonie – Kinder finden zu sich selbst: Anleitung und Übungen zur Entfaltung der schöpferischen Kraft. 1998. • Maschwitz, Rüdiger: Hellwach und entspannt – Eutoniegeschichten für Kinder, 2001. • Hengstenberg, Elfriede: Entfaltungen – Bilder uns Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern, Freiamt: Arbor 1991 • Pikler, Emmi: Lasst mir Zeit, München: Pflaum 1990 • Zinke-Wolter, Petra: Spüren - Bewegen - Lernen: Handbuch der mehrdimensionalen Förderung bei kindlichen Entwicklungsstörungen, 2005
Eutonie und andere verwandte Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Steimüller, W., Schaefer, K., Fortwängler, M. (Hrsg.): Gesundheit, Lernen, Kreativität, Alexandertechnik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse, Bern: Huber 2001, Neuauflage 2011 ISBN: 9783456847276 • Johnson, Don Hanlon (Hrsg.): Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiments. 2012 • Milz, Helmut, Varga von Kibéd, Matthias: Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung. 1998. Darin Gerda Alexander: Das tragende Selbst in der Eutonie. Knochen als lebende Gewebe. • Jacobs, Dore: Die menschliche Bewegung, Wolfenbüttel: Kallmeyer 1990 • Ludwig, Sophie: Wahrnehmen, was wir empfinden, Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken: Textauswahl und Darstellung von Sophie Ludwig, im Auftrag der Heinrich-Jacoby/Elsa-Gindler-Stiftung von Marianne Haag, Hamburg: Christians 2002 • Von Arps-Aubert, Edith: Das Arbeitskonzept von Else Gindler (1885 – 1961) dargestellt im Rahmen der Gymnastik der Reformpädagogik, 2013. • Glaser, Volkmar: Eutonie. Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens. Lehr- und Übungsbuch für Psychotonik, 4. Ausgabe 1980 • Brandt, Beate: Jeden Tag lebhaftig leben, Übungsbücher zur Scharing-Eutonie, 3. Auflage 1993

	<ul style="list-style-type: none"> • Feldenkrais, Moshé: Bewusstsein durch Bewegung, 1996 • Hanna, Thomas: Beweglich sein – ein Leben lang, die heilsame Wirkung körperlicher Bewußtheit. 6. Auflage 2000 • Mühlebach, Adrian: Vom Autopiloten zur Selbststeuerung: Alexander–Technik in Theorie und Praxis, 2018 • Schaarschuch, Alice: Der atmende Mensch, Lösungs- und Atemtherapie in Ruhe und Bewegung, 1995 • Middendorf, der Erfahrbare Atem, Eine Atemlehre, 1984 • Höller-Zangenfeind, Maria: Stimme von Fuß bis Kopf. Ein Lehr- und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton. mit Übungs-CD, 2017 • Siehe auch Playlisten: Rhythmik und Ausdruckstanz https://www.youtube.com/@eutonie-akademie/playlists
Berufskunde	<ul style="list-style-type: none"> • Berufsordnung und ethische Richtlinien: https://www.eutonie.de/wp-content/uploads/2019/02/Berufsordnung-und-berufsethische-Richtlinien-DEBEGA-Stand-2019.pdf
Pädagogik Lehr-Lern-Prozesse	<ul style="list-style-type: none"> • Schellhammer, Wie lernen Erwachsene (heute)? Eine transdisziplinäre Einführung in die Erwachsenenbildung, 2017. • Jessel, Holger (Hrsg.) Lehren und Lernen in der Psychomotorik II. 2018 • Jacoby, Heinrich: Jenseits von „Begabt“ und „Unbegabt“, Hamburg: Christians 1981/1991 • Nagel, Gudrun: Leibliches Lernen Gestalt werden lassen, ...am Beispiel von Eutonie Gerda Alexander. 2015 siehe dazu auch einordnende Beiträge im Blog auf https://eutonie-akademie.de • Siehe auch Playlisten auf https://www.youtube.com/@eutonie-akademie Pädagogik-Lernen-Bildung und Reformpädagogik
Anatomie virtuell und Posterbuch	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomie lernen: https://www.kenhub.com/de • Virtuelle Anatomie für Biowissenschaften (3D): https://www.visiblebody.com/de/ (auch als App) • App: Anatomie Learning https://anatomylearning.com/ • Peter H. Abrahams, R.M.H. McMinn, R.T. Hutchings, B.M. Logan: Das menschliche Skelett. Mit 10 Schautafeln und drei Riesenpostern zum Ausklappen und Aufhängen, 2016 • Playlist „Anatomie verstehen“ auf https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
Anatomie / Physiologie	<ul style="list-style-type: none"> • Zalpour, Christoff: Anatomie Physiologie für die Physiotherapie: Mit Zugang zum Elsevier-Portal, 2022 • Menche, Nicole (Hrsg): Biologie Anatomie Physiologie + E-Book, 2023 • Van den Berg, Frans: Angewandte Physiologie, Das Bindegewebe des Bewegungsapparates verstehen und beeinflussen, 2022
(funktionelle) Anatomie Bewegungs- lehre, Körpererfah- rung	<ul style="list-style-type: none"> • Wappelhorst, Ursula, Kittelmann, Andreas, Röbbelen, Christoph: Funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates – Lehrbuch: Für die Physiotherapie, 2020 • Klein, P., Sommerfeld, P.: Biomechanik der menschlichen Gelenke, 2012 • Calais-Germain, Blandine: Anatomie der Bewegung, Technik und Funktion des Körpers, 2. Aufl. 1999 • Klein-Vogelbach: Funktionelle Bewegungslehre. Bewegung lehren und lernen. 20001 • Todd, Mabel: Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte. 2001 • Juhan, Dean: Handbuch für psychophysische Integration, Trager Vbd. Deutschland 2005 • Olsen, Andrea: Körpergeschichten. Das Abenteuer der Körpererfahrung, 1997 • Kennedy, Anja: Bewegtes Wissen. Laban/Bartenieff. Bewegungsstudien verstehen und erleben, 2010. • Siehe auch Playlisten natürlich bewegen / Eutonie Gerda Alexander /
Faszien	<ul style="list-style-type: none"> • Schleip, Robert (Hrsg.): Lehrbuch Faszien: Grundlagen, Forschung, Behandlung, 2020 • Zum Hören: Faszien – Netzwerk des Lebendigen, Thomas Harms im Gespräch mit Dr. Robert Schleip https://global-empathy.podigee.io/6-robert-schleip#t=2348

	<ul style="list-style-type: none"> • Myers, Thomas W.: Anatomy Trains. Myofasziale Leitbahnen für Manual- und Bewegungstherapeuten, 3. Aufl. 2015 • Stecco, Carla: Atlas des menschlichen Fasziensystems, 2016 • Schwind, Peter: Faszien – Gewebe des Lebens, Das geheimnisvolle Netzwerk des Körpers und seine Bedeutung für unsere Gesundheit, 2014 • Kiesling, G.: Physiotherapie für zu Hause – häufige Beschwerden selbst behandeln – mit über 90 Übungen aus der Faszien-Physiotherapie, 2018 • Siehe auch Playliste Faszien auf https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
Haut / Tastsinn	<ul style="list-style-type: none"> • Grunwald, M.: Homo hapticus: Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. München: Droemer. 2017 • Müller, S., Winkelmann, C., Grunwald, M, Lehrbuch Haptik: Grundlagen und Anwendung in Therapie, Pflege und Medizin. 2022 • Müller-Oerlinghausen, Bruno: Berührung, warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt. 2018 • Böhme, Rebecca: Human touch, Warum körperliche Nähe so wichtig ist, Erkenntnisse aus Medizin und Hirnforschung, 2019 • Bartens, W.: Körperglück, wie gute Gefühle gesund machen. München: Droemer Verlag. 2010 • Bartens, Werner: Wie Berührung hilft, 2014 • Montagu, A. (1987). Körperkontakt – Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen. 1987 • Condrau, G. & Schipperges, H.); Unsere Haut – Spiegel der Seele, Verbindung zur Welt. 1993 • Grundwald, Beyer: Der bewegte Sinn: https://www.researchgate.net/publication/321566799_Der_bewegte_Sinn_Grundlagen_und_Anwendungen_zur_haptischen_Wahrnehmung • Grunwald, M. (2012): Haptik: Der handgreiflich-körperliche Zugang des Menschen zur Welt und zu sich selbst. In: Werkzeug-Denkzeug. (Hrsg.) Thomas H.Schmitz. Transcript Verlag (in press). https://haptiklabor.medizin.uni-leipzig.de/fileadmin/res/pdf/publikationen/buchbeitr/2012_haptik_der_handgreiflich-koerperliche_zugang_transcript.pdf • Videos zur Haut und haptischer Wahrnehmung in Playliste von YouTube https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
Sinneswahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> • Schweitzer, R.; Schweitzer, J: Die Magie unserer Sinne – Warum wir ohne sie nicht lachen, lieben, leben können – wie wir sie wiederentdecken und richtig nutzen, 2022
Neurologie	<ul style="list-style-type: none"> • Mattle, Heinrich, Fischer, Urs: Kurzlehrbuch Neurologie, 5. Aufl. 2021 • Siehe auch Playliste: Das Nervensystem verstehen auf https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
Polyvagal-theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Rosenberg, Stanly: Der Selbstheilungsnerv – So bringt der Vagus-Nerv Körper und Psyche ins Gleichgewicht • Porges, Stephen W. : Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung, 2010 • Hintringer, Sandra: Der Vagusnerv – unser innerer Therapeut, die Polyvagal-Theorie zur Selbsthilfe bei Panik, Angst, Trauma und Depression • Dana, Deb: Der Vagus Nerv als innerer Anker – Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden • Nibel, Dr. Hildegard, Fischer, Kathrin: Neurogenes Zittern – Stress und Spannungen lösen TRE Übungsprogramm, 2020 • Schnack, G.: Der große Ruhe-Nerv, Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout. 2012
Neurowissenschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Damasio, Antonio R.: Selbst ist der Mensch, Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins, 2011 • Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe 2005 • Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 2004

	<ul style="list-style-type: none"> • Maturana, H., Varela, F.: Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens, Scherz-Verlag 1987, Goldmann-Verlag Taschenbuch 1991 • Hüther, Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, 2011 • Siehe auch Playliste: Neurologie auf https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
Embodiment	<ul style="list-style-type: none"> • Hüther, Gerald: Wie Embodiment neurobiologische erklärt werden kann. In: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (Hrsg.), Bern: Huber 2010 • Croos-Müller, Dr. Claudia: Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern, 2011/ Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & co., 2017 / und andere
Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> • Dittmar, Vivian: Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht, 2014 • Bohne, Michael: Bitte klopfen. Anleitung zur emotionalen Selbstregulierung (PEP), 2016
GFK	<ul style="list-style-type: none"> • Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, 2013 • Fritsch, Gerlinde Ruth: Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht, 2008 • Holler, Ingrid: Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation, 2006 • Fischer, Markus: Die neue Gewaltfreie Kommunikation. Empathie und Eigenverantwortung ohne Selbstzensur. 2021 • Siehe auch Playlist: Kommunikation https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
(Körper)-psycho-therapie	<ul style="list-style-type: none"> • Gottwald, C. : Neurobiologische Aspekte einer bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie. Verfügbar unter http://gehirnundkoerper.de/artikel/IV-Gottwald.pdf 2014 • Petzold, Hilarion: Psychotherapie & Körperforschung. Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie, darin Gerda Alexander: Eutonie als Verfahren somato-psychologischer Pädagogik, Rehabilitation und Therapie, 1988. • Uexküll, Fuchs, Müller-Braunschweig, Johnen: Subjektive Anatomie, Theorie und Praxis körperbezogener Psychotherapie, 1994 • Joraschky, Loew, Röhricht: Körpererleben und Körperbild, ein Handbuch zur Diagnostik, 2009 darin Skulpturen als Körperbildtest • Fogel, Alan: Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie, vom Körpergefühl zu Kognition, 2013
Persönlichkeitsentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Storch, Maya; Krause, Frank: Selbstmanagement – ressourcenorientiert – Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), 2017 • Holmes, Tom: Reisen in die Innenwelt, Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen • Meyendorf, Rina: Mein Kopf, die Realität und ich – werde, wer du bist • Earley, Jay: Meine innere Welt verstehen – Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen • IFS Das System der inneren Familie – ein Weg zu mehr Selbstführung • Milz, Helmut: Der eigensinnige Mensch – Körper, Leib und Seele im Wandel. Aarau und München: Edition Zeitblende. 2019. • Milz, Helmut: Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst, 1992
Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> • Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1-4, Störungen und Klärungen / Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung / Das «Innere Team» und situationsgerechte Kommunikation / Fragen und Antworten, 2023 • Siehe auch Playliste Kommunikation auf https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
Psychologie	<ul style="list-style-type: none"> • Barbara Langmaack, Elisabeth Gores-Pieper, et al: Einführung in die Themenzentrierte Interaktion (Tzi): Das Leiten von Lern- und Arbeitsgruppen erklärt und praktisch angewandt, 2017

	<ul style="list-style-type: none"> • Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt, Friedemann Schulz von Thun, Ruth C. Cohn: TZI - Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten: Einführung in die Themenzentrierte Interaktion • Siehe auch Playliste Psychologie: https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
Trauma	<ul style="list-style-type: none"> • Charf, Dami: https://traumaheilung.de/traumatisierung-erkennen/ • Levine, Peter A.: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. 2010 • Van der Kolk, Bessel: Verkörperte Schrecken. Traumaspuren im Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. 2015 • Schmidt, Johannes B. Schmidt: Trauma-Heilung und persönliche Transformation, 2008
Schmerz	<ul style="list-style-type: none"> • Weitzer, Klaus: Sich vom Schmerz befreien. Spannungen abbauen. Ins Gleichgewicht kommen. Beschwerdefrei leben., 2010 • Butler, David S., Moseley, Lorimer G.: Schmerzen verstehen, 3. Aufl. 2016
Salutogenese / Gesundheitsförderung	<ul style="list-style-type: none"> • Steinbach, Herlinde: Gesundheitsförderung und Prävention: für Pflege- und andere Gesundheitsberufe, 2022 • Klotz, Theodor: Referenzwerk Prävention und Gesundheitsförderung: Grundlagen, Konzepte und Umsetzungsstrategien, 2018 • Kaluza, Gert: Salute! Was die Seele stark macht. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen, 2020 • Siehe auch Playliste: Gesundheit fördern / Salutogenese auf https://www.youtube.com/@eutonie-akademie
Soziologie	<ul style="list-style-type: none"> • Rosa, H.: Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Berlin: Suhrkamp Verlag. 2005 • Rosa, H. Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin: Suhrkamp Verlag. 2016
Anthropologie	<ul style="list-style-type: none"> • Bayertz, Kurt: Der aufrechte Gang: Eine Geschichte des anthropologischen Denkens, 2012
Philosophie	<ul style="list-style-type: none"> • Zahavi, Dan: (Phänomenologie für Einsteiger, 2007 • Wehrle, Maren: Phänomenologie: Eine Einführung, 2022
Literatur	<ul style="list-style-type: none"> • Lusseyran: Das wiedergefundene Licht. Die Lebensgeschichte eines Blinden im französischen Widerstand. 1989 • Sacks, Oliver: Der Tag, an dem mein Bein fortging, 1991