



## PRESSEMITTEILUNG

Gerhard Schrabal

### Raufen für Erwachsene

- Raufen statt Kuschn!
- Die praktische und fundierte Anleitung zur Selbsterfahrung
- Das neue Buch des Erfolgsautors

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Raus aus der Komfortzone

**Wer bin ich wirklich? Und wie gehe ich mit anderen um? Spielerisches Raufen ist für Erwachsene eine einfache und effektive Möglichkeit, persönliche Hemmschwellen zu überwinden und zu lernen, neue, gesunde Grenzen zu setzen. Anstatt die eigenen, möglicherweise blockierenden Verhaltensmuster nur gedanklich zu erkennen, bietet das Raufen eine direkte körperliche Auseinandersetzung mit den eigenen Kräften und mit denen des anderen. Dabei geht es nicht darum, Aggressionen oder sexuelle Triebe auszuleben, sondern um ein intensives, wertschätzendes Miteinander und bewusstes Kräftemessen, aus dem beide Partner als Sieger hervorgehen.**

„Raufen macht Spaß“, das ist das Motto von Deutschlands renommiertestem Kuscheltrainer Gerhard Schrabal. Doch die meisten Erwachsenen leben die ihnen innewohnende Wildheit im Alltag nicht mehr aus oder haben nie die Fähigkeit entwickelt, bewusst mit ihr zu haushalten. Wer ein leicht umsetzbares Konzept sucht, um seinem natürlichen Bewegungsdrang wieder mehr Raum zu geben, findet im spielerischen Balgen für Erwachsene eine Möglichkeit, seine ureigenen Kräfte zu entdecken. Insbesondere auch für Frauen ist das spielerische Raufen eine Möglichkeit mit Klischees aufzuräumen und die eigenen Fähigkeiten jenseits vorgefertigter Rollenbilder zu erfahren.

Als ein Spiegel des realen Lebens, zeigt das spielerische Balgen bestimmte Verhaltensmuster auf, die im gemeinsamen Erfahrungsraum auf ihren Nutzen hin überprüft und durch neue Erfahrungen verändert werden können. Raufen dient dazu, die persönliche Komfortzone zu weiten und sich selbst sowie den anderen besser kennen und respektieren zu lernen. Trainer, Coaches und Therapeuten finden in dieser ersten Einführung und Anleitung zum Raufen für Erwachsene, zahlreiche Anregungen, um die körperliche, emotionale, systemische und geistige Arbeit in ihr eigenes Methoden-Spektrum einzubauen.

Zum reifen Raufen gehört, klar wahrnehmen und ausdrücken zu dürfen, was gewünscht ist und was nicht. Die Berührungskompetenz, die durch das Selbst-Ausprobieren entwickelt wird, ist eine wichtige Grundlage, um die Beziehung zu sich selbst und zu anderen zu verbessern. Die Übung im geschützten Experimentierfeld unterstützt Erwachsene dabei, kontinuierlich ihre persönlichen Grenzen auszuloten. Ein liebevolles Miteinander ermöglicht es, sich selbst und den anderen so anzunehmen, wie er oder sie ist. Ein neues Selbstbewusstsein entsteht, das sich in sämtlichen Lebenssituationen positiv auswirken kann.

Studien belegen, wie wichtig zwischenmenschlicher Körperkontakt ist und doch mangelt es vielen Menschen an nähender, absichtsloser körperlicher Nähe und Berührung. Die Verbindung zwischen zwei Menschen, die durch die bewusste und gewünschte Berührung entsteht, bringt sie unmittelbar ins Hier und Jetzt. Vergangenheit und Zukunft zählen nicht. Es geht um den gegenwärtigen Moment, der Chancen birgt.

„Wenn ihre Augen zu leuchten beginnen, ist dies auch für mich ein sehr erfüllender Augenblick.“ Gerhard Schrabal

### ÜBER DAS BUCH



Gerhard Schrabal  
Raufen für Erwachsene

128 Seiten  
12,95 € [D] 13,40 [A]  
Erscheinungstermin: Sep. 2016  
ISBN 978-3-95883-130-8  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DEN AUTOR



### GERHARD SCHRABAL

Gerhard Schrabal hat Elektrotechnik (Dipl.-Ing.) und Business Administration (MBA) studiert und war in führenden Unternehmen tätig, bevor er sich 1995 selbstständig machte. Seit fast 30 Jahren widmet er sich der Erforschung des menschlichen Bewusstseins. Auf der Basis seiner Erfahrungen entwickelte er innovative Ansätze in den Bereichen der individuellen Persönlichkeitsentwicklung, zwischenmenschlichen Kommunikation und „bewegenden“ Gruppen-Erfahrung. Er gehört zu Deutschlands renommiertesten Kuscheltrainern und ist Autor des Buches „Kuschel dich glücklich! Die heilende Energie von Kuschelpartys“. Neben zahlreichen Workshops leitet er regelmäßig die von ihm im Jahre 2005 mit initiierten Rauf- und Kuschelabende in München.

[www.gerhard-schrabal.de](http://www.gerhard-schrabal.de)

## ÜBER DEN VERLAG

"Meisterschaft im Leben zu erlangen" ist der Fokus, der uns bei der Auswahl der Themen leitet. "Meisterschaft" ist dabei kein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad unserer Offenheit gegenüber dem Leben in seiner grandiosen Vielfalt, aber auch gegenüber seinen Schwierigkeiten und Widersprüchen als den eigentlichen Wachstumshilfen. Auf ganz persönlichen Entwicklungswegen nähert sich jeder Mensch seinen Stärken und Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit sowie seinem Glück - seiner Essenz. Mit unseren Veröffentlichungen möchten wir hierbei unterstützend und inspirierend begleiten und Ihnen weiterführende Perspektiven vermitteln.

\* Die J. Kamphausen Medien-Gruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow, LebensBaum und der Tao Cinemathek sowie den Selfpublishing Portalen tao.de und Meine Geschichte wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 1.000 Titel aus den Themenbereichen ganzheitliche Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen in Millionenhöhe.

## PRESSEKONTAKT

**Julia Meier**  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[julia.meier@j-kamphausen.de](mailto:julia.meier@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)