



# Anleitung zum Aufbau des neuen Körper-Selbstbildes

## 1. Körperwahrnehmung bewusst aktivieren

Setze dich oder stelle dich ruhig hin. Scanne deinen Körper bewusst, spüre Spannungen, Haltung, Muskeltonus, Atmung und subtile Alarmzeichen. Achte auf Kopf, Schultern, Brust, Bauch, Becken, Beine. Spüre gezielt Spannungen, Verspannungen, Druck, Enge oder Blockaden. Notiere oder merke dir die Stellen mit erhöhter Spannung oder Blockade, atme bewusst in diese Bereiche hinein, lockere gezielt die Muskeln und verfolge die Veränderungen während mehrerer Minuten.

**Warum es wirkt:** Du erkennst die alten Alarmmuster, die das Nervensystem in ständiger Sympathikusaktivität halten. Erst die bewusste Wahrnehmung ermöglicht Regulation.

**Effekt:** Du merkst sofort Bereiche von Anspannung oder Blockade und beginnst, alte Muster zu differenzieren.

---

## 2. Atem bewusst regulieren

Setze dich oder stehe aufrecht, spüre den Körper und beginne bewusst zu atmen. Atme tief in Bauch, Rippen und Brust, lasse die Ein- und Ausatmung gleichmäßig fließen, ohne zu pressen oder zu erzwingen. Beobachte die Länge, Tiefe und den Rhythmus des Atems. Wiederhole dies für 5–10 tiefe Atemzyklen und achte darauf, wie sich Puls, Muskeln und Aufmerksamkeit verändern. Wiederhole die Übung täglich, um parasympathische Aktivierung nachhaltig zu festigen.

**Warum es wirkt:** Tiefer, bewusster Atem aktiviert parasympathische Prozesse, beruhigt das Nervensystem und reduziert Alarmzustände.

**Effekt:** Mentale Klarheit, Ruhe und erweiterte Wahrnehmung entstehen, die Grundlage für kohärentes Handeln.

---

## 3. Haltung und Bewegung bewusst gestalten

Stehe oder sitze aufrecht, richte die Wirbelsäule auf, halte die Schultern locker und den Kopf balanciert. Bewege Arme, Beine und Wirbelsäule fließend, ohne zu blockieren oder zu überstrecken. Achte auf die Verbindung zwischen Haltung und Bewegung, fühle die Stabilität im Körper und kombiniere Haltungskorrektur mit kleinen, fließenden Bewegungen. Beobachte, wie sich Gleichgewicht, Koordination und innere Zentrierung verbessern.

**Warum es wirkt:** Der Körper signalisiert Sicherheit, die neuronalen Schleifen für Kohärenz werden aktiviert, alte Kompensationsmuster lösen sich.

**Effekt:** Körperliche Stabilität, flüssige Bewegungen und sensorische Integration verbessern sich spürbar.

---

## 4. Innen- und Außenwahrnehmung integrieren

Nimm gleichzeitig wahr, wie du dich innerlich fühlst, einschließlich Emotionen, Spannungen und Atem, und wie deine Körpersprache auf andere wirkt, einschließlich Mimik, Stimme und Haltung. Versuche, innere Empfindungen und äußere Signale bewusst zu synchronisieren. Übe dies in Alltagssituationen, zum Beispiel beim Gehen, Stehen oder in Gesprächen, und korrigiere Disharmonien sofort durch Atem oder Haltung.



**Warum es wirkt:** Das Nervensystem lernt, eigene Signale und die Wirkung auf andere zu synchronisieren. Alte Fragmentierung wird aufgelöst.

**Effekt:** Stabile Selbstwahrnehmung, authentische Präsenz und Resonanz auf andere werden sichtbar.

---

### **5. Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken**

Lenke den Fokus bewusst auf Atem, Körperempfindungen oder Sinneseindrücke, statt Gedanken über Kontrolle, Angst oder Grübeln zu folgen. Führe kurze Achtsamkeits-Check-ins mehrmals täglich durch, konzentriere dich auf das, was der Körper gerade fühlt, und beobachte Gedanken ohne Bewertung. Halte diesen Zustand einige Atemzüge lang, um Reaktivität zu reduzieren und innere Stabilität zu stärken.

**Warum es wirkt:** Reduziert Reaktivität, verhindert automatische Alarmmuster und stärkt neuronale Kohärenz.

**Effekt:** Handlungsfähigkeit wird aus innerer Stabilität möglich, Entscheidungen klarer und reflektierter.

---

### **6. Handeln aus Kohärenz üben**

Treffe Entscheidungen und setze Handlungen aus einem Zustand innerer Stabilität heraus, nicht aus Stress, Kontrolle oder alten Automatismen. Beobachte dabei Atem, Körperhaltung und Emotionen und prüfe, ob alles in Einklang bleibt. Halte kurz inne, um die innere Stabilität herzustellen, und führe dann die Handlung bewusst aus. Wiederhole dies regelmäßig, um adaptive neuronale Schleifen zu verankern.

**Warum es wirkt:** Das Nervensystem verankert adaptive Schleifen, die Denken, Fühlen und Handeln synchronisieren.

**Effekt:** Handlungen wirken organisch, Reaktivität wird durch Selbststeuerung ersetzt, Präsenz und Wirkung steigen.

---

### **7. Alte Muster auflösen und neue Schleifen etablieren**

Wiederhole die Schritte regelmäßig in Alltagssituationen: bewusstes Wahrnehmen, Atemregulation, Haltung, Integration von Innen- und Außenwahrnehmung und reflektiertes Handeln. Setze die Übungen gezielt im Alltag um, beim Telefonieren, Gehen oder Sprechen vor Gruppen. Beobachte, wie sich Präsenz, Stabilität und Resonanz automatisch einstellen, und passe Haltung und Atmung bei Bedarf direkt an.

**Warum es wirkt:** Neuronale Plastizität nutzt Wiederholung, um alte Alarmmuster durch adaptive, kohärente Muster zu ersetzen.

**Effekt:** Stabilität, Authentizität, Resilienz und wirksame Präsenz werden zur automatischen Grundlage deines Selbstbildes.