

# Texte zum Vorlesen der meditativen Übungen

In der Anleitung von Entspannungsverfahren wird häufig das „Du“ verwendet – und das hat gute Gründe, besonders im therapeutischen oder pädagogischen Kontext. Das „Du“ wirkt persönlicher und weniger distanziert als das „Sie“. Es hilft, eine vertrauensvolle Atmosphäre aufzubauen, und fördert die Konzentration und das Eintauchen in die Übung. Daher sind die folgenden Übungen durchgängig im Du verfasst.

## Körperachtsamkeit und Atemfokus

*Diese Übung lädt dazu ein, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, den Körper bewusst wahrzunehmen und den Atem als Anker im Hier und Jetzt zu nutzen. Sie schafft Ruhe und fördert die Verbundenheit mit sich selbst.*

„Setze dich aufrecht und gleichzeitig bequem hin – oder lege dich auf den Rücken, so wie es für dich angenehmer ist. Lass etwas Raum zwischen deinen Armen und deinem Körper, die Handflächen zeigen locker nach oben. Die Beine sind leicht geöffnet, die Füße sind entspannt. Wenn du magst, schließe sanft die Augen. Oder suche dir einen Punkt am Boden oder an der Decke, der deinen Blick zur Ruhe kommen lässt. Stell dir vor, der Blick wird weich und weit ... vielleicht beginnt er sogar, ein wenig zu verschwimmen.“

Mit der nächsten Ausatmung lässt du deinen Nacken lang werden ...

und mit der folgenden Ausatmung darf das Kinn ganz sanft ein Stück nach unten sinken.

Lass den Atem kommen und gehen, ganz von allein.

Du musst nichts tun. Der Körper weiß, wie Atmen geht. Lass dich davontragen. Spüre, wie der ganze Körper von dem Atem durchströmt wird.

Nimm wahr, wie du jetzt gerade da bist – in deinem Körper.

Was nimmst du wahr? Wo fühlst du Spannung oder Entspannung?

Welche Körperteile sind warm ... oder kühl ...? Fest oder locker? Eng oder weit?

Lass deine Aufmerksamkeit wie ein sanfter Windhauch über den Körper streichen ... leicht ... wohlwollend ... neugierig ...

Jetzt richte deinen Fokus ganz auf deine Atmung.

Spüre den Weg des Atems – vom Einatmen ... zum Ausatmen ...

Wie hebt sich der Brustkorb? Wie bewegt sich dein Bauch?

Vielleicht kannst du spüren, wie der Atem deinen Herzschlag begleitet ... wie du vom Boden gehalten wirst ... wie du einfach da bist. Beobachte, was innerlich auftaucht: Gedanken ... Gefühle ... innere Bilder ...

Benenne innerlich, was da ist – ganz ohne Bewertung.

Wie würdest du deine Stimmung beschreiben? Welches Gefühl ist gerade präsent?

Lass dabei die Aufmerksamkeit freundlich auf deinem Atem ruhen.

Er versorgt dich – ganz still – mit Kraft und Leben.

Jede Zelle in dir wird mit Energie durchströmt.

Lass diesen Atem dein Anker sein – hier, jetzt, in diesem Moment.

Dann weite die Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper aus.

Spüre deinen Körper als Ganzes.

Nimm sein Gewicht wahr … die Berührungs punkte mit dem Boden oder dem Stuhl … seine Grenzen … und den Raum um dich herum …

Mit der nächsten Einatmung kehrst du sanft ins Hier und Jetzt zurück.

Und mit der nächsten Ausatmung öffnest du in deinem Tempo die Augen.“

# Die „Anteile-Kugel“

Die Farben der „autonomen Ampel“ werden im Folgenden in einer Kugel visualisiert und repräsentieren unterschiedliche psychophysiologische Zustände:



Enthalten sind drei zentrale Farbanteile:

**Grün** – In diesem Zustand haben wir Zugriff auf unsere inneren Ressourcen: innere Ruhe, Klarheit, Empathie, Verbindung, Kreativität etc. Der Parasympathikus ist aktiv.

**Gelb** – steht für unseren Überlebensmodus: Es handelt sich um eine aktivierte Stressantwort; Angespanntheit, Reizbarkeit, Kampf-Flucht-Verhalten sind die Folge. Der Sympathikus ist aktiv.

**Rot** – ist der verletzte Anteil: Hilflosigkeit, Rückzug, Erstarrung, emotionale Taubheit herrschen hier vor. Die Verbindung nach innen und außen ist stark eingeschränkt.

# Takeaways – Warum wir alle miteinander verbunden sind

Menschen sind wie Musikinstrumente, die sich gegenseitig stimmen: Wenn jemand ruhig ist, hilft das anderen, auch ruhig zu werden.

Wenn jemand fröhlich ist, steckt das oft an.

Wenn jemand gestresst ist, kann das andere nervös machen.

Wir spüren, wie es anderen geht – durch Stimme, Gesicht, Körperhaltung und sogar durch Gerüche.

## Wir lernen Gefühle in Beziehungen

Babys können sich noch nicht selbst beruhigen – sie brauchen Nähe, Stimme und Wärme von anderen.

Wenn Kinder liebevoll begleitet werden, lernen sie: „Ich bin sicher. Ich darf fühlen.“

## Selbstregulation ist lernbar

Auch wenn wir als Kinder nicht immer Sicherheit erlebt haben, können wir als Erwachsene lernen, uns selbst zu beruhigen. Das geht z. B. durch Atmung, Bewegung, Gespräche oder ruhige Momente.

## Co-Regulation ist ein Geben und Nehmen

In guten Beziehungen helfen wir uns gegenseitig: „Ich halte mich selbst – und lasse mich auch halten.“

## Alle Gefühle sind erlaubt

Wir tragen grüne (ruhige), gelbe (angespannte) und rote (verletzte) Anteile in uns. Auch schwierige Gefühle sind okay – sie zeigen, dass wir etwas erlebt haben.

Unsere Schutzstrategien (z. B. Rückzug, Perfektionismus) waren früher wichtig – heute dürfen wir neue Wege finden.

### Was Sie für sich mitnehmen können

Menschen regulieren ihre Gefühle nicht allein, sondern in Verbindung mit anderen – Co-Regulation ist ein lebenswichtiger, natürlicher Prozess, der von Geburt an wirkt und auch im Erwachsenenalter bewusst gestaltet und gelernt werden kann.

## Reflexionsfragen

## **Fragen Sie sich ...**

Wann leuchtet meine innere Ampel grün, gelb oder rot? Beantworten Sie die Frage möglichst konkret, also mit Angaben zu den jeweiligen Tätigkeiten, Situationen, Menschen etc.

## Wer hilft mir, mich besser zu fühlen?

Was kann ich selbst tun, um ruhig(er) zu werden?



## EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Selbstregulation mit der autonomen Ampel

## Was ist Selbstregulation?

Selbstregulation bedeutet, sich selbst beruhigen, aktivieren oder stabilisieren zu können. Sie ist die Grundlage für das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle sowie Wohlbefinden.

Stress entsteht, wenn Anforderungen größer sind als unsere Ressourcen. Chronischer Stress kann zu Erschöpfung, depressiven Symptomen und körperlichen Beschwerden führen.

Ziel der heutigen Stunde war, das flexible und selbstbestimmte Wechseln zwischen Anspannung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus) zu fördern. Dies braucht Übung und Geduld.

## Körper & Psyche – eine Verbindung

Körper und Psyche beeinflussen sich wechselseitig („Top-down“ & „Bottom-up“).

Über die sogenannte Neurozeption – die Fähigkeit unseres Nervensystems, die Umgebung und den eigenen Körper auf Sicherheits- und Gefahrensignale zu scannen – prüfen wir unbewusst und unablässig, ob wir uns sicher oder bedroht fühlen.

Selbstregulation gelingt besser, wenn wir körperliche Sicherheitszeichen fördern wie:

- ruhige Atmung
- entspannte Muskulatur
- offene Körperhaltung

## Das autonome Nervensystem

Sympathikus = Gaspedal → Aktivierung, Kampf oder Flucht

Parasympathikus = Bremse → Erholung, Sicherheit, Regeneration

Gesunde Regulation bedeutet: flexibles Umschalten zwischen beiden Zuständen

## Die Ampelphasen – Orientierung für Körper & Gefühl

Ampelfarbe	Zustand	Körperreaktionen	Gefühle / Erleben
● Rot	Überforderung, Erstarrung	Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Starre	Leere, Hilflosigkeit, Rückzug
○ Gelb	Aktivierung, Herausforderung	Spannung erhöht, Herzschlag & Atmung schneller	Energie, Angst, Wut
● Grün	Sicherheit, Ruhe, Regeneration	ruhige Atmung, entspannte Muskeln	Klarheit, Gelassenheit, Verbundenheit

### **Was Sie für sich mitnehmen können**

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht. Problematisch wird er, wenn er anhaltend und unreguliert ist.

Wichtige Aufgabe: Eigene Ampelphasen erkennen und bewusst in Grün zurückfinden

## **Reflexionsfragen**

**Fragen Sie sich ...**

In welcher Ampelphase befinde ich mich gerade? – *Führen Sie eine kleine Challenge durch und achten Sie eine Woche lang täglich einmal bewusst auf Ihre „Ampel“. Was lernen Sie daraus?*

Welche Farbe fällt mir schwer zu erkennen oder zu akzeptieren?

Was hilft mir persönlich, in den grünen Bereich zurückzufinden?

Was kann ich tun, wenn ich im Rot-Bereich feststecke?



### **EIGENE NOTIZEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Takeaways – Körper und Geist im Einklang

Menschliches Erleben wird als Zusammenspiel verschiedener Ebenen verstanden – ein ganzheitliches System.

In der yogischen Tradition werden vier „Körper“ unterschieden:

- Physischer Körper: Gesundheit als aktive Lebenskraft und Teilhabe am Leben (salutogenetisch).
- Mentale Ebene: Klarheit, Fokus und kraftvolle Gedanken.
- Emotionale Ebene: Selbstwirksame Emotionsregulation – Umgang mit negativen und positiven Gefühlen.
- Spiritueller Körper: Unverletzbare Essenz oder Seele, die nicht erkranken kann.

## Salutogenese (nach Aaron Antonovsky)

Gesundheit ist ein dynamischer Prozess, nicht nur Abwesenheit von Krankheit.

Drei zentrale Komponenten:

- Verstehbarkeit: Stressoren als erklärbar wahrnehmen.
- Handhabbarkeit: Vertrauen in eigene Ressourcen.
- Bedeutsamkeit: Sinnhaftigkeit des Lebens.

## Moderne Gesundheitsforschung

Body-Mind-Medizin betont die Verbindung von Körper und Geist als zentrale Faktoren für Gesundheit und Heilung. Beziehungen zu anderen und zur Umwelt beeinflussen das innere Gleichgewicht.

### Was Sie für sich mitnehmen können

Für ganzheitliche Gesundheit braucht es:

- Beruhigung des Geistes
- Pflege des Körpers
- Regulation der Emotionen

## Reflexionsfragen

**Fragen Sie sich ...**

Was bedeutet für mich „Gesundheit“ – über die Abwesenheit von Krankheit hinaus?

Woran merke ich, dass mein Stresslevel ansteigt? Wie kann ich zurückkommen in den grünen Bereich?

## Welche Gedanken geben mir Kraft und Orientierung?

Was gibt meinem Leben Bedeutsamkeit – wofür lohnt es sich, mich einzusetzen?



## EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Werteorientierung als Brücke zwischen Selbst und Gemeinschaft

Werte bieten Halt in emotional belastenden Situationen, besonders bei eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten. Die bewusste Erinnerung an persönliche Werte wirkt wie ein emotionaler Anker und fördert Sinnfindung statt Vermeidung.

Werte stärken Perspektive, Selbstwirksamkeit und psychophysiologische Kohärenz – besonders bei dysregulativen Zuständen wie Scham oder Überforderung.

## Werte im Gruppenkontext – Das Ich im Wir

Psychisches Wohlbefinden entsteht durch das Erleben von Mitverantwortung und Wertschätzung innerhalb sozialer Gruppen.

Prosoziales Verhalten, das mit eigenen Werten übereinstimmt, fördert einen stabilen Selbstwert.

Die Erkenntnis, dass andere ähnliche Herausforderungen erleben (Universalität des Leidens), wirkt heilend und verbindet.

## Entwicklung des Selbstwerts

Selbstwert entsteht durch soziale Spiegelung: gesehen, akzeptiert und bestätigt werden.

Das „Ich“ entwickelt sich im sozialen Resonanzraum – durch Rückmeldung und Beziehung.

Gruppen können therapeutisch wirken, indem sie Raum für Würde, Verbundenheit und neue Selbstpositionierung bieten.

## Die Kraft prosozialen Handelns

Menschen erleben Sinn und Lebendigkeit, wenn sie sich für andere engagieren.

Prosoziales Verhalten aktiviert neurobiologische Belohnungssysteme (Oxytocin, Dopamin, vagale Aktivierung).

Authentisches Geben setzt Selbstfürsorge voraus – die Fähigkeit zur Selbstregeneration ist Grundlage für Beziehungsgröße.

### Was Sie für sich mitnehmen können

Werte sind innere Ressourcen zur Selbstregulation. Sie verbinden Identität („Ich“) mit Gemeinschaft („Wir“). Werteorientierung hilft, unter Stress den Fokus zu bewahren. Das „weise Herz“ vereint Denken, Fühlen und Handeln in Resonanz und Mitgefühl.

## Reflexionsfragen

**Fragen Sie sich ...**

Welche Werte sind mir besonders wichtig – gerade in herausfordernden Zeiten?

Wann habe ich mich zuletzt gesehen, akzeptiert und bestätigt gefühlt?

Wann fühle ich mich besonders lebendig oder erfüllt?

Was bedeutet für mich ein „weises Herz“ – und wie kann ich es im Alltag kultivieren?



## EIGENE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Takeaways – Selbstregulation durch Atmung

Die Atmung ist eines der wirksamsten und zugänglichsten Mittel zur Selbstregulation in der körperorientierten Psychotherapie.

Atmung beeinflusst direkt den Herzschlag und damit den Stress- und Entspannungszustand. Eine lange Ausatmung beruhigt, eine intensive Einatmung aktiviert – kann aber auch stressen.

„Tiefe Atmung“ bedeutet Bauchatmung, nicht das Einatmen großer Luftmengen.

Sanftes Einatmen durch die Nase ist regulierend und bringt den Körper ins Gleichgewicht.

Häufige intensive Atemzüge, besonders durch den Mund, können körperliche Abläufe stören.

Eine ruhige Atmung verbessert die Sprechweise: langsamer, klarer, mit mehr Pausen. Das fördert Selbstwahrnehmung und Verständlichkeit – eine Win-win-Situation für Sprecher:in und Zuhörer:in.

## Atemübungen als Werkzeugkoffer

Atemübungen müssen nicht täglich durchgeführt werden – sie sind flexible Werkzeuge zur Regulation von Gefühlen und Körperenergie.

### Was Sie für sich mitnehmen können

Ihr Atem begleitet Sie – immer.

Er ist Ihr innerer Kompass, Ihr Ruhepol, Ihr Energiefluss.

Manchmal ist ein tiefer Atemzug der erste Schritt zurück zu sich selbst.

## Reflexionsfragen

### Fragen Sie sich ...

Wie nehme ich meine Atmung im Alltag wahr – eher flach, tief, hektisch oder ruhig?

In welchen Situationen verändert sich meine Atmung spürbar?

Wie könnte ich Atemübungen als „Werkzeug“ zur Selbstregulation in meinen Alltag integrieren?



## EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Selbstregulation durch Bewegung

Bewegung ist eine natürliche Form der Stressregulation.

Körperliche Aktivitäten wirken regulierend auf das Nervensystem, bauen Stresshormone ab und unterstützen den Wechsel von Anspannung zu Entspannung.

Kurze sportliche Einheiten reichen oftmals schon aus, um den Kreislauf zu stabilisieren und die Stimmung zu verbessern.

Besonders bei Depression, Angst und Erschöpfung können sportliche Aktivitäten unterstützend wirken.

In der Gruppe ausgeführt, erfährt man eine stärkere Wirkung durch Co-Regulation (Wir-Gefühl, Motivation, soziale Unterstützung).

**Wichtig:** Regelmäßig kleine Bewegungsinseln in den Alltag einbauen!

## Bewegung als Stressregulation

Bewegung ist ein sogenannter hormetischer Stressor, das heißt, die kurzzeitige Belastung stärkt langfristig die Stressresistenz.

Die Stressreaktion enthält bereits ihre eigene Lösung: Die durch Stresshormone ausgelöste körperliche Aktivierung erzeugt Bewegungsdrang, und durch Bewegung werden diese Hormone wieder abgebaut. Dadurch gelangt der Körper zurück in eine entspannte Phase.

## Problem im modernen Alltag

Im heutigen Alltag fehlt oft die notwendige körperliche Aktivität, um Stresshormone abzubauen. Viele Menschen sitzen zu viel – im Büro, im Home Office, in Verkehrsmitteln oder beim Fernsehen – wodurch die Stresshormone im Körper verbleiben und nicht ausreichend abgebaut werden.

## Übungsimpulse

- „Stress ausschütteln“ → überschüssige Anspannung loswerden.
- Mit Wut oder Angst in Bewegung gehen → Energie kanalieren.
- Dehnen, Strecken, Mobilisieren → Körper öffnen, Durchblutung fördern.
- Gehen im Raum → Erdung, Aktivierung

### Was Sie für sich mitnehmen können

Stress ist ein natürlicher körperlicher Mechanismus, der uns auf Handlung vorbereitet – doch ohne Bewegung bleibt die Lösung aus. Wer Stress abbauen will, muss sich bewegen.

## Reflexionsfragen

## *Fragen Sie sich ...*

Wie viel Zeit verbringe ich täglich im Sitzen – und wie könnte ich mehr Bewegung in meinen Alltag integrieren?

Welche kleinen Veränderungen könnte ich vornehmen, um Stresshormone regelmäßig abzubauen?

Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich mich nach einer stressigen Phase bewege?



## EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Emotionen, emotionaler Stress und Gefühlsverarbeitung

## Warum Emotionen wichtig sind

Emotionen sind **Signale** – sie zeigen Bedürfnisse und helfen, mit der Umwelt in Kontakt zu treten.

Sie sind nicht „gut“ oder „schlecht“ – entscheidend ist, **wie wir mit ihnen umgehen**.

Unterdrückte Gefühle können zu innerem Druck, Anspannung und Erschöpfung führen.

## Zusammenhang von Emotion & Körper

Emotionen äußern sich **immer auch körperlich**, zum Beispiel:

- Angst → schneller Puls, flache Atmung
- Wut → Muskelspannung
- Trauer → Schweregefühl.

Durch bewusste Körperwahrnehmung lassen sich Gefühle besser erkennen und regulieren.

## Umgang mit schwierigen Gefühlen

- **Annehmen statt Wegdrücken:** Gefühle sind Signale, die Sie beobachten können wie die Flammen eines Feuers.
- **Benennen:** „Ich fühle Angst / Wut / Trauer“ schafft Distanz und Klarheit.
- **Bewegen:** Gefühle in Bewegung bringen – ausschütteln, stampfen, atmen, in den Körper hineinspüren.
- **Dosieren:** Gefühle dürfen bewusst in kleinen Schritten zugelassen werden („Toleranzfenster“).

### Was Sie für sich mitnehmen können

Emotionen sind nicht nur Reaktionen, sondern lebenswichtige Signale. Ein bewusster und gesunder Umgang mit ihnen ist entscheidend für psychisches Wohlbefinden und therapeutische Prozesse.

## Reflexionsfragen

## *Fragen Sie sich ...*

Welche Emotionen nehme ich bei mir häufig wahr – und wie äußern sie sich körperlich?

Wie gehe ich mit emotionalem Stress um? Habe ich Strategien zur Regulation?

Wie könnte ein „Gefühlskompass“ mir helfen, meine Emotionen besser zu verstehen und zu kommunizieren?



EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Beziehungen als Ressourcen und Stressfaktor

Unsere innere Gefühlslage spiegelt sich oft in unserer Umgebung wider.

Ordnung im Außen kann helfen, innere Klarheit zu schaffen – und umgekehrt kann äußeres Chaos innere Unruhe verstärken.

Dieser Zusammenhang ist individuell verschieden, aber grundsätzlich erfahrbar.

## Beziehungen als Ressource

Menschen beeinflussen sich gegenseitig emotional – positiv wie negativ.

Ruhige und optimistische Menschen können Kraft geben, gestresste Menschen können Stress übertragen. Das liegt an unserer Fähigkeit zur Empathie, also dem Mitschwingen mit den Emotionen anderer.

Empathie ist teils genetisch veranlagt, teils durch Erfahrungen (z. B. in der Kindheit) geprägt.

Kinder entwickeln oft eine erhöhte Sensibilität für emotionale Zustände anderer als Schutzmechanismus. Diese Muster können im Erwachsenenalter fortbestehen und zu Überanpassung führen.

## Selbstregulation und Co-Regulation

Eine geringe Fähigkeit zur Selbstregulation kann zu Beziehungsproblemen führen.

Erst wenn wir unsere eigenen Gefühle akzeptieren und regulieren können, sind wir in der Lage, anderen emotional Raum zu geben.

Beziehungen werden dann nicht zur Notwendigkeit, sondern zur Bereicherung.

### Was Sie für sich mitnehmen können

Ein gesunder Umgang mit den eigenen Gefühlen ist die Grundlage für erfüllende Beziehungen. Wer sich selbst regulieren kann, ist nicht abhängig von anderen, sondern kann Beziehungen als Geschenk erleben – nicht als Pflicht.

## Reflexionsfragen

### **Fragen Sie sich ...**

Wie wirkt meine Umgebung auf meine innere Ordnung – und umgekehrt?

Welche Menschen geben mir Kraft – und welche rauben mir Energie?

Fühle ich mich manchmal verpflichtet, für andere da zu sein – und warum?

Was würde sich verändern, wenn ich aus emotionaler Sicherheit statt aus Angst handle?



### **EIGENE NOTIZEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Takeaways – Die Kraft der Berührung und Verbindung

Berührungen sind ein menschliches Grundbedürfnis. Eine Umarmung oder eine andere angenehme Form der zwischenmenschlichen Nähe hat die Ausschüttung von Oxytocin, Serotonin und Dopamin zur Folge, was das Wohlbefinden fördert und ein Gefühl der Geborgenheit auslöst. Schmerzen werden gelindert und Stress abgebaut.

In westlichen Kulturen wird Berührung oft vermieden oder sexualisiert.

Körperkontakt kann jedoch soziale Ängste lindern und Konflikte entschärfen. Dabei wirken Berührungen von vertrauten Personen besonders beruhigend.

Auch ein „Vorkuscheln“ kann präventiv gegen Stress wirken.

## Was Sie für sich mitnehmen können

Berührung ist weit mehr als körperlicher Kontakt – sie ist ein kraftvoller biologischer und emotionaler Mechanismus, der Bindung, Wohlbefinden und Selbstregulation fördert. In einer berührungsarmen Gesellschaft lohnt es sich, achtsam Nähe zuzulassen und zu gestalten.

## Reflexionsfragen

*Fragen Sie sich ...*

Wann habe ich zuletzt eine Berührung als wohltuend empfunden – und warum?

Wie viel körperliche Nähe erlebe ich in meinem Alltag – und wie wirkt sie auf mich?

Wie könnte ich Berührung gezielt nutzen, um Stress zu regulieren oder Nähe zu fördern?



## EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Mit allen Sinnen achtsam

**Achtsamkeit** bedeutet, präsent zu sein im Hier und Jetzt und wahrzunehmen, was ist, ohne zu bewerten – nach außen (Sinneswahrnehmung, Exterozeption) und nach innen (Körperempfindungen, Gefühle, *Interozeption*).

Das Default Mode Netzwerk (DMN) ist ein Netzwerk im Gehirn, das bei Ruhe aktiv ist und für Selbstreflexion, autobiografische Verarbeitung, Empathie und langfristige Planung zuständig ist.

Achtsamkeitsübungen modulieren die Aktivität und Konnektivität dieses Netzwerks und helfen, das „Gedankenkarussell“ (Affengeist) zu beruhigen.

Durch eine achtsame Haltung wird die Selbstregulation verbessert und die Stressreaktion reduziert.

## Was Sie für sich mitnehmen können

Achtsamkeit ist ein wirksames Werkzeug zur Förderung von Selbstregulation, emotionaler Stabilität und geistiger Klarheit. Sie verändert nachweislich die Struktur und Funktion des Gehirns und unterstützt sowohl die psychische Gesundheit als auch therapeutische Prozesse.

## Reflexionsfragen

**Fragen Sie sich ...**

Wie erlebe ich mein Gedankenkarussell – und wie gehe ich damit um?

Wann gelingt es mir, meine Aufmerksamkeit bewusst zu steuern?

Wie könnte ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren?



## EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Heilsame Routinen

Unser Lebensstil und unsere täglichen Routinen haben einen entscheidenden Einfluss auf unser körperliches und mentales Wohlbefinden.

Das Gehirn speichert wiederholte Denk- und Verhaltensmuster ab und nutzt sie zur Interpretation neuer Situationen – es wird zur „Vorhersagemaschine“.

Ungesunde körperliche Routinen (z. B. Schlafmangel, schlechte Ernährung) wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit aus. Offensichtliche Zusammenhänge wie Schlaf, Wasserzufuhr und Ernährung werden oft unterschätzt, obwohl sie zentrale Einflussfaktoren sind.

Veränderung gelingt nachhaltig durch tägliche, kleine Routinen – nicht durch radikale Umbrüche.

## Salutogenetische Hebel

- **Ernährung:** ballaststoffreich, wenig Zucker, gesunde Fette, ausgewogen; wichtig für Blutzuckerstabilität, Mikrobiom & psychische Gesundheit.
- **Hydrerung:** 1,5–2 l Wasser täglich; Kaffee & Alkohol reduzieren („Flüssigstress“).
- **Bewegung:** baut Stresshormone ab, stärkt Gehirn & Körper.
- **Zirkadianer Rhythmus:** Schlafhygiene beachten, Tageslicht am Morgen, abends Ruhe & Entspannung.
- **Achtsamkeit & Pausen:** kurze Übungen, Atmung, Entspannung → Aktivierung des Parasympathikus.
- **Emotionen verarbeiten:** Gefühle benennen & abschließen, um sympathische Daueraktivierung zu verhindern.
- **Medienkonsum reduzieren:** max. 30 Min./Tag, digitale Auszeiten → Schutz vor Reizüberflutung & „digitaler Demenz“.
- **Dopaminbalance:** exzessive Reize meiden (Social Media, Shopping, Zucker, Alkohol), natürliche Belohnungen fördern.
- **Strukturen schaffen:** klare Tagesabläufe, soziale Kontakte, Werte & Sinn → Halt und Orientierung.

### Was Sie für sich mitnehmen können

Veränderung beginnt im Alltag. Unsere Gewohnheiten formen nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Denken, Fühlen und Verhalten. Wer seine Routinen bewusst gestaltet, legt den Grundstein für nachhaltige Gesundheit und psychisches Wohlbefinden.

## Reflexionsfragen

## **Fragen Sie sich ...**

Welche meiner täglichen Gewohnheiten fördern mein Wohlbefinden – und welche eher nicht?

Welche ungesunden Muster wiederhole ich unbewusst – und wie könnte ich sie verändern?

Wie könnte ich kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen in meinen Alltag integrieren?



## EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Sich wie regulierte Erwachsene begegnen

**Partnerschaft ist wie ein „Nervensystem-Regulator“:** Sie kann sicherer Hafen (Entspannung, Verbundenheit) oder Stressverstärker sein.

Nur in einem parasympathisch regulierten Zustand sind Empathie, Offenheit, Flexibilität und reifes Verhalten möglich.

In Stresssituationen tauchen, etwa in einem Streit mit unserem Partner / unserer Partnerin zeigen sich ungesunde Muster aus der Kindheit und prägen das Konfliktverhalten (z. B. wütendes Kind, mobbender Angreifer).

**Lebensthemen / Grundannahmen wie „Ich werde nicht ernst genommen“, „Ich bin nicht liebenswert“ usw.** werden in Konflikten schnell getriggert und lösen destruktive Reaktionen aus.

## Regeln reifer Kommunikation:

- **Grünes Licht zuerst!** – Gespräche nur im regulierten Zustand.
- **Verstehen & Co-Regulation** – Stresslevel des Partners/der Partenrin erkennen, gemeinsam gegensteuern (z. B. Pausen, Codewort).
- **Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg)** – Ich-Botschaften, Gefühle & Bedürfnisse benennen, Bitte statt Vorwurf.
- **Probleme ≠ Ablehnung** – Konflikte konstruktiv ansprechen, Konsens oder Kompromiss suchen, positives Feedback pflegen.

## Was Sie für sich mitnehmen können

Zu einer harmonischen Partnerschaft, in der auftauchende Probleme rechtzeitig erkannt, thematisiert und konstruktiv gelöst werden können, gehören das Bewusstsein für *eigene* Lebensthemen, *eigene* psychovegetative Erregung und deren Zusammenhang mit Bewältigungsstrategien.

Je entspannter wir sind, desto reifer und konstruktiver können wir agieren – für gelingende Beziehungen lohnt es sich, den Ruhenerg zu stärken.

## Reflexionsfragen

## *Fragen Sie sich ...*

Wann merke ich, dass mein Stressnerv übernimmt – und wie äußert sich das?

Wie kann ich mich in angespannten Momenten selbst beruhigen?

Welche Strategien helfen mir, in den „Modus des gesunden Erwachsenen“ zu kommen?



EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Frau in Balance

(Diese Inhalte richten sich an biologisch weibliche Teilnehmerinnen.)

Weibliche hormonelle Rhythmen wurden lange als „Störfaktoren“ betrachtet. Frauen wurden deshalb systematisch aus medizinischen Studien ausgeschlossen. Dies führte zu einem Mangel an Wissen über die spezifischen körperlich-psychischen Veränderungen im Leben von Frauen.

Lebensphasen wie Menarche, Schwangerschaft, Menopause etc. zeigen starke Wechselwirkungen zwischen Hormonen, Gehirn und Psyche. Diese Dynamik unterstreicht die Notwendigkeit einer differenzierten Be- trachtung weiblicher Gesundheit.

Das hormonelle Leben von Frauen verläuft in natürlichen Phasen, die jeweils eigene Herausforderungen und Stärken mit sich bringen. Ein bewusster Umgang mit diesen Übergängen kann Selbstverständnis, Selbstfür- sorge und emotionale Reife fördern.

- **Kindheit („Winterschlaf“):** In der frühen Kindheit sind die Sexualhormone inaktiv. Körperliche und psy- chische Entwicklung verläuft bei Jungen und Mädchen weitgehend parallel.
- **Pubertät und Menarche („Frühling“):** Beginn der hormonellen Aktivität: Östrogen und Progesteron erwachen. Erste körperliche Veränderungen (z. B. Brustentwicklung) und Zyklusbeginn. Das Gehirn reagiert stärker auf soziale Reize, Empathie und Intuition nehmen zu. Stimmungsschwankungen und emotionale
- **Reifezeit und Mutterschaft („Sommer“):** Höchste Fruchtbarkeit, körperliche und emotionale Stärke. Schwangerschaft bringt intensive hormonelle und emotionale Veränderungen. Auch ohne Kinder steht die- se Phase für Selbstbewusstsein, Leistungsfähigkeit und Gestaltungskraft. Gleichzeitig hohe Anforderungen durch Beruf, Familie und Selbstfürsorge.
- **Perimenopause („Herbst“):** Beginn der hormonellen Rückbildung: Östrogen und Progesteron nehmen ab. Körperliche Veränderungen und Symptome wie Hitzewallungen, Schlafprobleme, emotionale Sensibilität. Gleichzeitig ist es eine Zeit der Reife, Reflexion und Neuausrichtung – eine Phase der inneren Ernte.
- **Menopause und Lebensabend („Winter“):** Zyklus endet, Hormonproduktion wird dauerhaft reduziert. Körperlich Rückzug und Regeneration, psychisch entsteht oft besondere Tiefe. Frauen übernehmen häufig neue Rollen (z. B. Großmutter, Mentorin) und erleben innere Ruhe und Klarheit – wenn soziale Bindungen intakt sind.

## Was Sie für sich mitnehmen können

Weibliche hormonelle Prozesse sind keine Störfaktoren, sondern zentrale Elemente der Gesundheit. Ein bes- seres Verständnis dieser Zusammenhänge stärkt die Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität von Frauen – besonders in Übergangsphasen.

Wer die eigenen Zyklen kennt und würdigt, lebt nicht gegen, sondern mit der inneren Natur – daraus erwach- sen Klarheit, Kraft und Verbundenheit.

## Reflexionsfragen

### **Fragen Sie sich ...**

In welcher hormonellen „Jahreszeit“ befindet sich mich gerade – und wie erlebe ich sie?

Welche körperlichen und emotionalen Veränderungen nehme ich wahr?

Wie gehe ich mit den Anforderungen und Chancen meiner aktuellen Lebensphase um?

Welche Ressourcen kann ich aus früheren Phasen nutzen – und welche möchte ich neu entwickeln?

Wie kann ich mein Selbstbild stärken und meine Lebensphase bewusst gestalten?



### **EIGENE NOTIZEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Takeaways – In den Eltern liegt die Kraft

Elternschaft ist ein fundamentaler Entwicklungsschritt und prägt nicht nur die Eltern selbst, sondern auch die Resilienz und psychische Gesundheit der Kinder.

Die Fähigkeit der Eltern, ihre eigene psychovegetative Erregung zu erkennen und zu regulieren, ist hierbei entscheidend. So bleiben sie emotional stabil und werden zu verlässlichen Bezugspersonen für ihre Kinder, die Selbstregulation erst noch lernen müssen.

Selbst kleine Momente im Alltag können „verzaubert“ werden und zur Regeneration beitragen. Eltern können ihren Kindern zeigen, wie man für sich selbst sorgt – indem sie es selbst vorleben.

Körperwahrnehmung und Atemübungen helfen, innere Ruhe zu finden:

Nehmen Sie täglich Zeit, und seien es nur 30 bis 60 Sekunden, um tief ein- und auszuatmen. Egal, ob sie währenddessen stillstehen, sitzen oder in Bewegung sind. Auch im Gehen ist es manchmal hilfreich, das Bewegungstempo herunterzufahren und mit der tiefen Bauchatmung zur synchronisieren. Wenn Sie möchten, können Sie die Ausatmung auch mit einem leisen oder lauten Summen verbinden. Auch ein sanftes Schaukeln und Wiegen des Oberkörpers oder des gesamten Körpers kann die Atemübungen noch vertiefen.

## Was Sie für sich mitnehmen können

Elternschaft ist eine Herausforderung und zugleich eine Chance für tiefes persönliches Wachstum. Wer sich selbst gut regulieren kann, schafft nicht nur Stabilität für sich, sondern auch für die Kinder – und gestaltet den Alltag bewusst als Raum für Entwicklung und Verbindung.

## Reflexionsfragen

### Fragen Sie sich ...

Wie gut gelingt es mir, meine eigenen Emotionen im Familienalltag zu regulieren?

Welche kleinen Momente im Alltag geben mir Kraft – und wie kann ich sie bewusst gestalten?

Wie wirkt mein eigener Zustand auf mein Kind – und wie kann ich ein positives Vorbild sein?



## EIGENE NOTIZEN

# Takeaways – Kleine Heldenherzen

(Diese Inhalte sind für Kinder, Jugendliche und Eltern kleiner Kinder geeignet – aber auch Erwachsene können sie nutzen, um Kontakt zum eigenen inneren Kind aufzunehmen.)

## ✿ 10 Dinge, die dir helfen können, dich gut zu fühlen:

### Spüre deinen Körper und deine Gefühle

Achte darauf, wie du dich fühlst – bist du müde, fröhlich, wütend oder ruhig?

### Bewege dich regelmäßig

Toben, rennen, tanzen oder spielen – Bewegung macht Spaß und hilft beim Denken!

Wie bewegst du dich am liebsten?

### Mach Pausen und ruh dich aus

Gönn dir Ruhezeiten, in denen du einfach nur entspannst oder träumst.

Wo ist dein Lieblingsort zum Entspannen?

### Iss gesund und nicht zu viel Süßes

Obst, Gemüse und Wasser tun deinem Körper gut – Süßes lieber nur ab und zu.

Welche Obstsorte magst du am liebsten?

### Schau nicht zu lange auf Bildschirme

Handy, Tablet und Fernsehen sind okay – aber nicht den ganzen Tag.

Welchen Freund/welche Freundin könntest du mal wieder zum Spielen treffen statt mit ihm oder ihr zu chatten?

### Lös Probleme selbst – du kannst das!

Denk nach, probier aus, und mach Fehler – das gehört zum Lernen dazu.

Welches Problem hast du zuletzt allein gelöst? Was halt dir dabei geholfen?



### **Spiel mit anderen zusammen**

Teamspiele machen Spaß und zeigen, wie man gut miteinander auskommt.

Welches Spiel spielst du am liebsten mit anderen?

### **Hab freie Spielzeiten**

Zeiten, in denen du selbst entscheidest, was du machen willst – ganz ohne Regeln!

Plane diese am besten mit deinen Eltern zusammen. Wann wäre eine gute Zeit dafür?

### **Hab einen festen Tagesablauf**

Morgens und abends ist es gut, wenn du weißt, was passiert – das gibt Sicherheit.

Wie sehen deine Morgen- und Abend-Rituale aus?

### **Kuschel und lass dir etwas vorlesen**

Nähe und schöne Geschichten machen warm ums Herz und helfen beim Entspannen.

Welche Geschichte kannst du immer wieder hören?

#### **Eine wichtige Botschaft für dich**

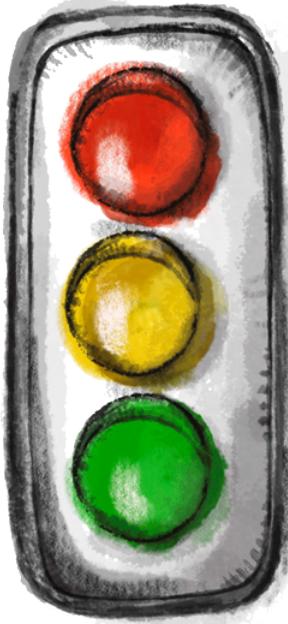
Du darfst lernen, wie du dich selbst beruhigen kannst – aber du musst es nicht allein schaffen. Erwachsene sind da, um dir zu helfen, bis dein Gehirn groß und stark genug ist. Und **du darfst so sein, wie du bist** – denn jedes Kind ist einzigartig!

# Autonomes Nervensystem mit Funktionen und Hormonen

## Autonomes Nervensystem

	Parasympathischer Zustand (Ruhe)	Sympathischer Zustand (Stress)	Sympathikus
Parasympathikus			
Entspannung	Angenehmes Wärmeempfinden (vor allem im Rumpf)	Kälte oder starke Hitze	Aktivierung
Energiereserven aufbauen	Tiefe und langsamere Atmung, Gefühl von „Mehr innerem Raum“	Schnelle und falche Atmung, Brustkorb verengt sich, aber Bronchien erweitern sich	Energiereserven mobilisieren
	Entspannung der Muskulatur	Anspannung der Muskulatur	
	Gefühl von Schwere oder Leichtigkeit	Unangenehmes Zittern	
	Verlangsamung des Herzschlags	Erhöhter Herzschlag und Puls	
Baseline	Blutdruck sinkt	Blutdruck steigt	
	Anregung der Verdauung	Verdauung gehemmt	
	Anregung der Speichelproduktion	Trockene Schleimhäute	
Oxytocin	Anregung der Sexualfunktion	Hemmung der Sexualfunktion	
Serotonin	Anregung des Stoffwechsels	Hemmung des Stoffwechsels, Energiereserven schonen	
	Verringerung der Schweißproduktion	Erhöhung der Schweißproduktion	
			<b>Stresshormone:</b> Adrenalin Noradrenalin Cortisol

# Modell der autonomen Ampel



## Modell der autonomen Ampel

### **ROTES LICHT: ERSCHÖPFUNG & ERSTARRUNG (FREEZE)**

bei dauerhafter Übererregung: Energierückzugsreaktion als Schutz vor vollständigem Kollaps („Sicherung fliegt raus“)  
Herunterfahren der Erregung zum Schutz der Basisfunktionen (Energiestoffwechsel durch Langzeitstresshormon Cortisol verlangsamt)

### **GELBES BIS ORANGES LICHT: ERREGUNG (FIGHT OR FLIGHT)**

bei potenzieller Gefahr: Energiebereitsstellungsreaktion durch aktivierende sympathische psychophysiologische Erregung (Adrenalin) zunehmend angespannte Aktivierung von Alltagsaktivierung bis zu intensiver Kampf-/Fluchtreaktion

### **GRÜNES LICHT: RUHE UND SICHERHEIT (REST & DIGEST)**

bei Sicherheitserleben: parasympathischer Energieaufbau  
Erleben von Ruhe & Verbundenheit: Prozess der Heilung & Regeneration

# Salutogenese (nach Aaron Antonovsky, 1923–1994)

Im Gegensatz zur sogenannten Pathogenese, die auf die Entstehungsbedingungen von Krankheiten fokussiert, beschäftigt sich die Salutogenese damit, wie Gesundheit entsteht und erhalten bleibt.

Salutogenetisch betrachtet, ist Gesundheit kein statischer Zustand, sondern ein Prozess, bei dem Menschen (persönliche / soziale) Ressourcen nutzen, um mit Stressoren umzugehen und ein Gefühl von Kohärenz (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit) zu entwickeln:

- **Verstehbarkeit:** Die Fähigkeit, Stressoren als geordnet und erklärbar wahrzunehmen.
- **Handhabbarkeit:** Das Vertrauen, dass man über Ressourcen verfügt, um mit Stressoren umzugehen.
- **Bedeutsamkeit:** Die Überzeugung, dass das eigene Leben einen Sinn hat und dass es sich lohnt, sich für bestimmte Dinge einzusetzen.

## Alltagsrelevante Aspekte der Salutogenese

Statt Gesundheit als „Abwesenheit von Krankheit“ zu sehen, hilft es, sie als etwas zu begreifen, das man aktiv fördern kann – jeden Tag, durch kleine Entscheidungen. Persönliche Ressourcen wie Selbstvertrauen, Humor, Kreativität oder Problemlösefähigkeiten können ebenso genutzt werden wie soziale Ressourcen, etwa Freundschaften, Familie, Kolleg:innen oder unterstützende Gemeinschaften.

## Kohärenzgefühl fördern – ganz praktisch:

- **Verstehbarkeit:** Routinen schaffen, Informationen einholen und einordnen.  
Beispiel: Sich bewusst machen, warum man gestresst ist.
- **Handhabbarkeit:** Sich Unterstützung holen, Aufgaben strukturieren, eigene Stärken nutzen.  
Beispiel: „Ich weiß, wen ich fragen kann, wenn ich nicht weiterkomme.“
- **Bedeutsamkeit:** Tätigkeiten wählen, die Sinn stiften – im Beruf oder im Alltag.  
Beispiel: „Ich helfe gern anderen – das gibt meinem Tag Bedeutung.“

## Fragen, die helfen können:

- Was gibt mir heute Energie?
- Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, mit Stress umzugehen?
- Was ist mir wirklich wichtig?

# Texte zum Vorlesen der meditativen Übungen

In der Anleitung von Entspannungsverfahren wird häufig das „Du“ verwendet – und das hat gute Gründe, besonders im therapeutischen oder pädagogischen Kontext. Das „Du“ wirkt persönlicher und weniger distanziert als das „Sie“. Es hilft, eine vertrauensvolle Atmosphäre aufzubauen, und fördert die Konzentration und das Eintauchen in die Übung. Daher sind die folgenden Übungen durchgängig im Du verfasst.

## Meditation im Liegen

*Diese Übung führt in eine tiefe Entspannung. Im Zustand zwischen Wachsein und Schlaf schenkt sie innere Ruhe, Regeneration und ein Gefühl von Getragensein.*

„Lege dich entspannt und langgestreckt auf deinen Rücken. Lass deine Arme und Hände etwas auseinander gleiten. Lockere noch einmal deine Kleidung, sodass du frei atmen kannst. Du liegst jetzt in Shavasana, der Totenstellung, in der dein Körper sich völlig entspannen kann, dein Geist und Bewusstsein aber wach und klar bleiben.“

Atme einige Male tief und vollständig durch die Nase in den Bauch ein und aus. Lass mit jeder Ausatmung dein Körperegewicht nach unten sinken ...

Entspanne die Schultern ... die Stirn ...

Lass auch bewusst die Muskeln um die Augen herum los ...

Öffne die Lippen ganz sanft, sodass der Kiefer entspannen kann ...

Lass dein Gesicht freundlich und weich werden ...

Nun lass deine Atmung leise und sanft fließen ... ganz ohne Anstrengung ... Dabei bewegt sich der Körper in sanften, kleinen Wellenbewegungen auf und ab ... ein und aus.

Und während die Ohren lauschen, welche Geräusche um dich herum wahrnehmbar sind ..., während die Nase die Luft schnuppert, welche Gerüche den Raum erfüllen ..., während dein Geist sich weiterhin dieses und jenes überlegt ..., während all dieser Erfahrungen verankert sich dein Bewusstsein der Mitte deines Körpers ... dort, wo du deine Atmung besonders deutlich wahrnehmen kannst. Für manche ist das im Bauch ... für manche im Herzen ... und für manche dazwischen ...

Finde den Mittelpunkt deines Körpers ... deiner Atmung. Atme natürlich ein und aus ... und nimm dir vor, dass dein Körper nun schlafst, während du selbst die ganze Zeit hellwach bist ...

Der Körper fällt in tiefe Ruhe, während der Geist hellwach bleibt ...

Nun formuliere in Gedanken eine positive Absicht ... etwas, das du in deinem Leben verankern möchtest ... eine Kraftquelle, die wachsen soll ... dein persönliches Sankalpa, einen Herzenswunsch ...

Wähle dazu einfache Worte ... leicht und klar verständlich ... und wiederhole deinen Wunsch in Gedanken dreimal ...

Und nun bring all deine Aufmerksamkeit auf jedes einzelne Körperteil, das ich gleich benenne. Konzentriere dich allein auf diesen Teil deines Körpers ...

Spüre als Erstes deine Zehen ... jeden einzelnen Zeh ...

Spüre dann die Fußsohlen ... den Fußrücken ... die Fersen ... und die Fußknöchel ...

Spüre die Waden ... und die Schienbeine ...

Spüre die Kniescheiben ... die Kniekehlen ...

Lasse den Fokus in die vorderen Oberschenkel wandern ... und in die hinteren Oberschenkel ...

Spüre dein Gesäß ... die Hüfte ... und das Becken ...

Atme ganz bewusst in den unteren Bauch ... spüre deine Bauchorgane ... den Bauchraum ... den Brustkorb ...

Spüre den unteren Rücken ... und den oberen Rücken ...

Spüre deine Schultern ... die Arme ... die Handrücken ... die Handinnenflächen ... jeden einzelnen Finger ...

Spüre deinen Hals und wie der Atem durch ihn fließt ... den Nacken ... den Hinterkopf ... die ganze Kopfhaut ...

Spüre deine Stirn ... die Augen ... die Nase ... die Wangen ... die Ohren ... und den Mund ...

Spüre deine Lippen ... und die Zunge ...

Lass nun alles los ... Der gesamte Körper lässt los ... Du spürst den gesamten Körper ...

Lass nun den gesamten Körper schwer werden ... immer schwerer ... so schwer wie Blei ... und dann wird der Körper schwerelos ... immer leichter ... so leicht wie eine Feder ...

Stelle dir dann vor, wie der ganze Körper kalt wird ... immer kälter ... so kalt wie Eis ... und dann wird der Körper warm ... immer wärmer ... so warm wie die Sonne ...

Lass nun Schmerz in deinem Körper entstehen ... Er schmerzt immer mehr ... so schmerzvoll, dass du es kaum aushalten kannst ... und dann spürst du freudvolle Erleichterung im ganzen Körper ... Freude im ganzen Körper ... tiefe Freude ... Du bist erfüllt von Herzensfreude ...

Und nun stelle dir einen uralten Baum vor, dessen Wurzeln tief in die Erde wachsen ... und dessen Zweige sich unendlich weit in den Himmel hinein ausbreiten ...

Jetzt stelle dir einen wunderschönen, lebendigen Fluss vor ... der in unendlich vielen Bächen hineinplätschert ...

Stelle dir dann ein loderndes, kraftvolles Feuer vor ... dessen Flammen wild hin- und her züngeln ...

Lass dann unendliche Weite und klare Luft vor deinem inneren Auge ausbreiten ... einen hellblauen sonnigen Himmel ... und dann ein türkisblaues Meer, das in der Sonne glitzert ... und sich über den Horizont erstreckt ...

Stell dir dann eine tiefblaue, klare Sternennacht vor ... unendlich tief und unergründlich ... Tauche nun ein in die unendliche Weite des gesamten Universums ... in die unendliche Tiefe ... und unendliche Stille ...

Rufe dir dann noch einmal deinen Herzenswunsch in Erinnerung ... deinen Fokus ... dein Sankalpa ... und wiederhole deinen Wunsch in Gedanken noch dreimal ...

Und lasse nun wieder alle Gedanken und Intentionen los ... Werde innerlich ganz still ...

*(Etwas länger pausieren.)*

Bringe dann deine Aufmerksamkeit wieder mit geschlossenen Augen in deinen Körper zurück ... Spüre deine Atmung ... die Grenzen und das Gewicht des Körpers ... die Position deines Körpers hier im Raum ...

Nimm auch den Raum um dich herum wahr ... die Luft ... die Temperatur ... die Beleuchtung ... die Geräusche ... und komm langsam wieder ganz im Hier und Jetzt an ... Bewege kreisend deine Hände und Füße ... und öffne nun wieder deine Augen. Du bist jetzt wieder vollständig im Hier und Jetzt, hier in diesem Raum, in deinem Körper.“

# Texte zum Vorlesen der meditativen Übungen

In der Anleitung von Entspannungsverfahren wird häufig das „Du“ verwendet – und das hat gute Gründe, besonders im therapeutischen oder pädagogischen Kontext. Das „Du“ wirkt persönlicher und weniger distanziert als das „Sie“. Es hilft, eine vertrauensvolle Atmosphäre aufzubauen, und fördert die Konzentration und das Eintauchen in die Übung. Daher sind die folgenden Übungen durchgängig im Du verfasst.

## Schneckenatmung

*Die Schneckenatmung ist eine einfache Atemübung, die Ruhe und Entspannung fördert. Sie lädt dazu ein, bewusst langsamer zu werden und den Atem sanft zu spüren.*

„Setz dich aufrecht, aber entspannt hin. Du kannst, wenn du möchtest, die Augen schließen. Lass dann bewusst deine Schultern sinken und entspanne auch dein Gesicht.“

Nun bringst du den Fokus, wie in der Anfangsübung, zu deiner Atmung. Wenn du möchtest, kannst du nun eine oder beide Hände auf deinen Bauch legen, etwa auf der Höhe deines Bauchnabels. Lockere gegebenenfalls den Hosenbund. Nun atmest du, wenn dir das möglich ist, durch die Nase langsam und sanft ein. Wenn du es gewöhnt bist, oft durch den Mund zu atmen, kann sich der Atemzug vielleicht gedrosselt anfühlen, aber sei sicher: Wenn deine Nase einigermaßen frei ist, dann ist das genau die richtige Menge Luft. Wenn dir aktuell die Nasenatmung aufgrund einer verstopften Nase nicht möglich ist, kann es helfen, die Nasenflügel mit den Fingern etwas auseinanderzuziehen. Andernfalls versuche, durch den Mund möglichst wenig einzutragen, um den Effekt der ausbalancierten Atmung zu erreichen.

Beobachte, wie die Atmung kühl durch deine Nase fließt. Nun lass den Atemzug nach unten in deinen Bauch wandern, sodass sich deine Bauchdecke bei der Einatmung hebt und weitet. Auch deine Hand sollte sich nun von ganz allein nach außen bewegen. Stell dir vor, dass du einen Luftballon mit Luft füllst und dieser dadurch praller wird. Wenn du nun ausatmest, dann lass die Bauchdecke einfach wieder entspannt zurücksinken, als würdest du Luft aus dem Ballon entweichen lassen. Die Luft strömt dann von allein wieder heraus, während die Bauchdecke loslässt. Wenn du die Luft auch wieder durch die Nase ausströmen lässt, wirkt das besonders beruhigend, weil du dir den Luxus gönnst, wirklich langsam ein- und auszuatmen. Wenn du etwas rascher durch den Mund ausatmest, vielleicht sogar seufzend, dann erinnert sich dein Körper an das Loslassen einer Belastung. Lege den Fokus auf den gewünschten Effekt.

Am Ende der Ausatmung lass für einen Moment Stille einkehren. Mach eine kleine Pause, bevor du erneut durch die Nase einatmest. Gib deinem Körper die Chance, die gerade aufgenommene Luft wirklich zu verarbeiten.

Wenn dann der Impuls zur Einatmung deutlicher wird, dann lass wieder wie beim ersten Einatmen möglichst sanft und reduziert Luft durch die Nase in den Bauch ein- und aus dem Bauch und der Nase wieder ausfließen. Mach so eine Weile in deinem eigenen Tempo weiter, bis du das Gefühl hast, nun leicht und natürlich die Atmung auf diese Art fließen lassen zu können.

Spüre, was diese Art zu atmen in deinem Körper bewirkt. Wie sich dabei deine Gedanken und Gefühle verändern. Und wenn es dir gelingt, lass in den kleinen Atempausen nicht nur in deinen Körper, sondern auch in deinen Geist Ruhe einkehren.“

# Texte zum Vorlesen der meditativen Übungen

In der Anleitung von Entspannungsverfahren wird häufig das „Du“ verwendet – und das hat gute Gründe, besonders im therapeutischen oder pädagogischen Kontext. Das „Du“ wirkt persönlicher und weniger distanziert als das „Sie“. Es hilft, eine vertrauensvolle Atmosphäre aufzubauen, und fördert die Konzentration und das Eintauchen in die Übung. Daher sind die folgenden Übungen durchgängig im Du verfasst.

## Meditation: Atmung verbindet

*(Idealerweise wird diese Meditation in Kombination mit der Schneckenatmung durchgeführt. Dies ist aber keine Voraussetzung.)*

*Diese Meditation richtet den Fokus auf den Atem als verbindendes Element – zu sich selbst, zum Körper und auch zur Welt um uns herum.*

„Setze dich bewusst entspannt, aber aufrecht hin. Schließe deine Augen oder suche dir einen Punkt auf dem Boden. Nimm dir einen Moment Zeit, deinen Körper wahrzunehmen ... und die Position des Körpers hier im Raum zu spüren ...“

Nimm wahr, wie viel Aufmerksamkeit du heute der Atmung geschenkt hast ... dem Atem des Lebens ... dem Lebenshauch ... den wir sonst meistens einfach so mitlaufen lassen ... ohne seine besonderen Fähigkeiten wertzuschätzen ...“

Dabei ist die Luft zum Atmen allgegenwärtig ... sie füllt jede Stille im Raum ...“

Jeder Winkel der Welt ist gefüllt mit Atemluft ... Sie verbindet in stetiger Bewegung den Südpol mit dem Nordpol ... den einen Menschen mit dem anderen ... Auch die Pflanzen atmen ein, was wir ausatmen, um auszuatmen, was wir einatmen ...“

So wie unsere Bronchien Zweige bilden wie ein Baum, bildet der Baum Sauerstoff, die die Zweige unserer Bronchien in unserem Körper verteilen ... ein wahrlich wundersamer Kreislauf aus Geben und Nehmen ...“

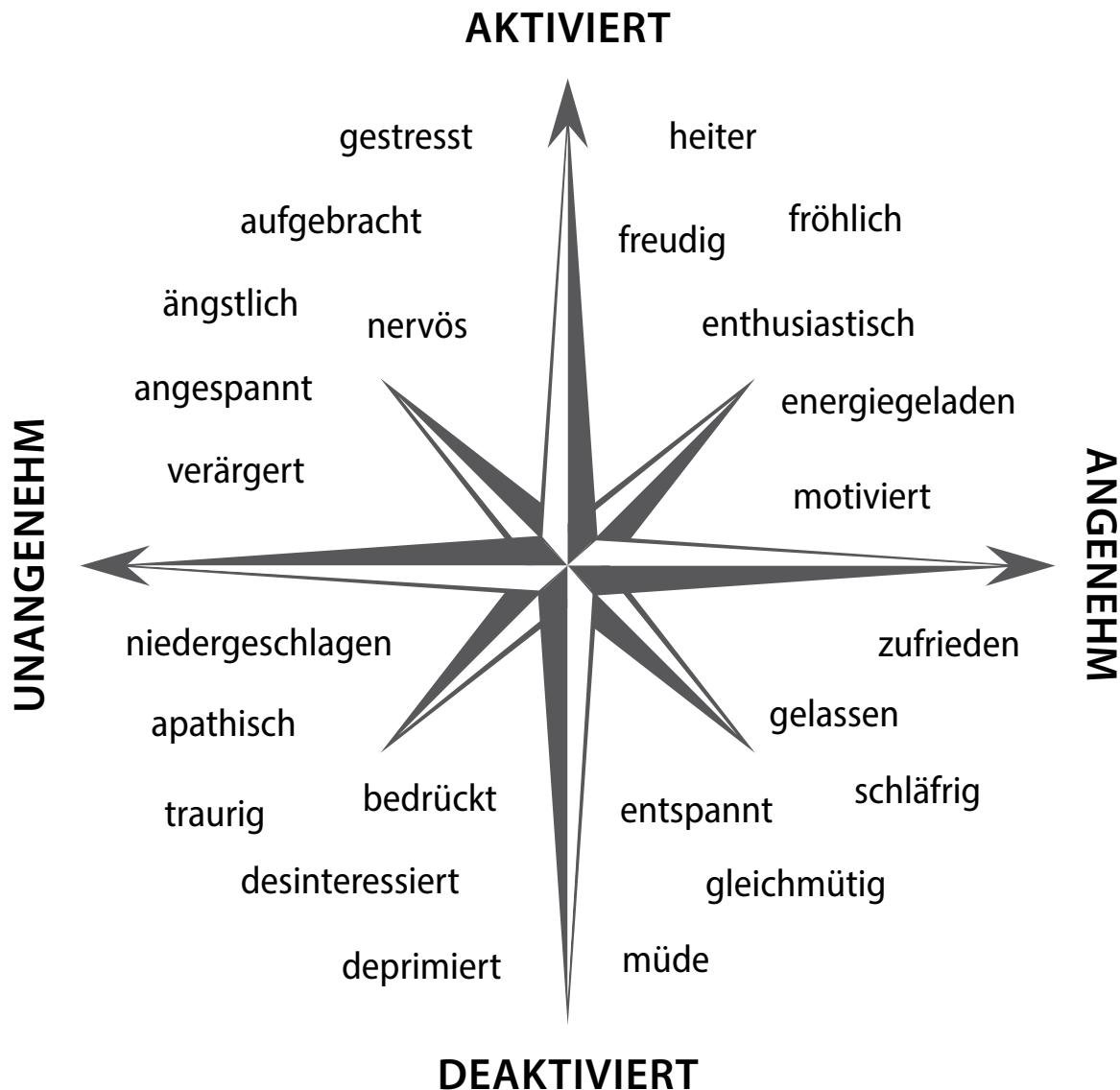
Halten und Loslassen ...“

Nichts ist so eindringlich und persönlich, wie der Atem ... der täglich aus der Welt durch dich hindurchfließt ... und aus dir in die Welt wieder herausfließt ...“

Nimm dir täglich Zeit, das Geschenk der Atmung voll und ganz auszukosten. Der Atem, der dich zusammenhält ...“

Nun kehre mit der Aufmerksamkeit wieder in deinen Körper als Ganzes zurück. Spüre, dass du hier in diesem Raum sitzt, und bewege langsam Hände und Füße, ehe du deine Augen wieder öffnest und ganz hier an kommst.“

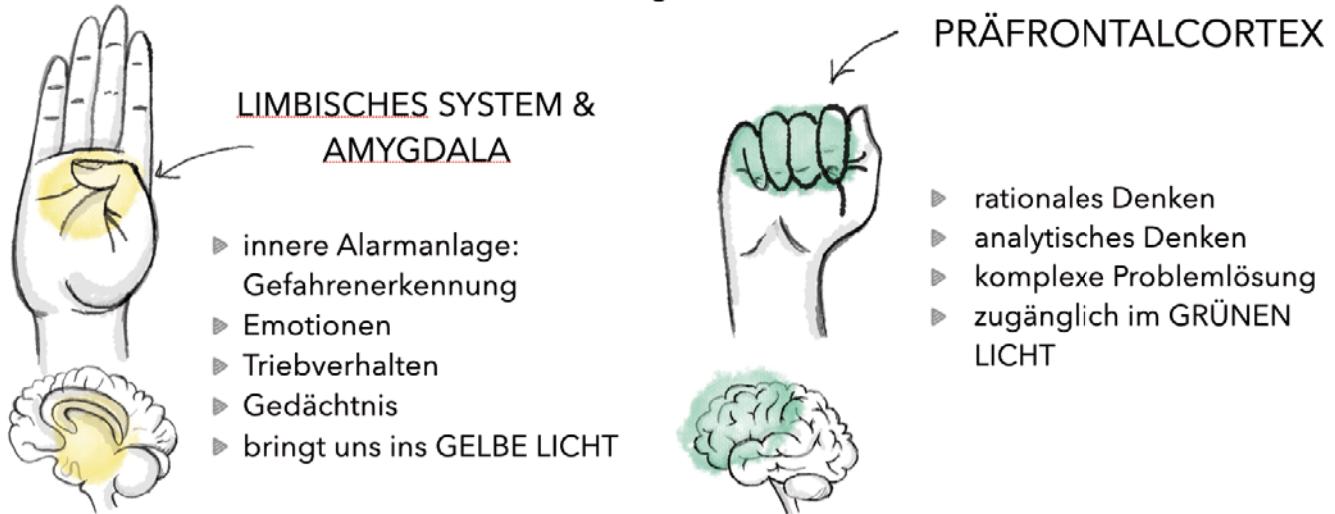
# Der Gefühlskompass



# Handmodell des Gehirns nach Siegel

## HANDMODELL DES GEHIRNS

Daniel Siegel (2007)



Die obere Handfläche, der Handteller und die vier Finger stellen den Cortex zusammen mit dem präfrontalen Cortex dar, der für bewusste (Selbst-)Wahrnehmung, komplexe Denkprozesse und kognitive Kontrolle zuständig ist, kurz gesagt: Er steht für den klaren Verstand. Der Daumen, der durch die Handinnenfläche verdeckt ist, symbolisiert die Amygdala, unsere innere „Alarmanlage“, die für die emotionale Stressreaktion zuständig ist, sowie das limbische System, verantwortlich für Gefühle, Erinnerungen und Triebverhalten.

Fühlen wir uns sicher, bleibt unsere Hand zur Faust geballt: Im Gehirn verlaufen alle Prozesse normal, wir können klar denken, uns komplexe, rationale Gedanken machen, reflektieren und unsere Gedanken und Gefühle beobachten.

Wenn aber die Amygdala eine Gefahr wahrnimmt, dann startet sie die innere Stressreaktion: Der ganze Körper fährt hoch, um zu kämpfen oder zu fliehen, der Präfrontalcortex wird schlechter durchblutet, wir können nicht mehr so gut klar denken. Stattdessen übernimmt die Amygdala die Verhaltenssteuerung (versteckter Daumen).

Erst wenn die Gefahr vorbei, beruhigt sich die Amygdala wieder.

# Texte zum Vorlesen der meditativen Übungen

In der Anleitung von Entspannungsverfahren wird häufig das „Du“ verwendet – und das hat gute Gründe, besonders im therapeutischen oder pädagogischen Kontext. Das „Du“ wirkt persönlicher und weniger distanziert als das „Sie“. Es hilft, eine vertrauensvolle Atmosphäre aufzubauen, und fördert die Konzentration und das Eintauchen in die Übung. Daher sind die folgenden Übungen durchgängig im Du verfasst.

## Exterozeptive Achtsamkeit – Orientierung in der Gegenwart

*Diese Übung unterstützt dabei, im gegenwärtigen Moment anzukommen, indem die Aufmerksamkeit bewusst auf die äußere Umgebung gelenkt wird. Sie hilft, sich zu orientieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.*

„Atme durch die Nase langsam ein und aus, sodass sich auch deine Bauchdecke bewegt, und richte deine ganze Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment.“

Verankere dich mit allen Sinnen in der Gegenwart: Nimm bewusst wahr, was du jetzt gerade in der Umgebung sehen kannst. Lass deinen Blick sich langsam und aus dem eigenen Impuls heraus durch den Raum bewegen. Registriere eine visuelle Wahrnehmung nach der nächsten, in aller Ruhe. Erlaube deinem Blick, sich langsam in alle Richtungen zu bewegen. Wir nehmen uns jetzt dafür alle ausreichend Zeit, um wirklich in diesem Augenblick anzukommen. Beobachte, was du hier im Raum mit deinen eigenen Augen sehen kannst, mach dir bewusst, wo du bist. Schau aus dem Fenster und beobachte, wie sich das Leben auf der Straße abspielt: Die Menschen gehen ihrem Alltag nach, Autos fahren auf der Straße, vielleicht siehst du auch Bäume, blauen Himmel oder vorbeiziehende Wolken.

Solltest du bemerken, dass es dir schwerfällt, deine ganze Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Realität zu fokussieren, dann kannst du auch laut benennen, was du gerade siehst: Die Stühle ... ein Tisch ... der Boden ... Betrachte alles mit Neugier, als ob du den Raum zum allerersten Mal sehen würdest.

Welche Geräusche kannst du in deiner Umgebung wahrnehmen? Geräusche von der Straße und hier im Raum, sogar Geräusche innerhalb deines eigenen Körpers. Nimm alle Geräusche wahr, als ob du sie zum ersten Mal hören würdest: Tonhöhe – Klang – Lautstärke – Tonrichtung. Benenne in Gedanken – oder laut – die Geräusche, die du erkennen kannst.

Spüre auch, welche Position dein Körper gerade einnimmt und wo er Kontakt zur Umgebung hat. Verankere dich in der Gegenwart: Spüre den Boden unter den Füßen, die Sitzfläche des Stuhls unter dem Gesäß und die Rückenlehne im Rücken. Spüre auch die Lufttemperatur des Raumes auf der Haut, nimm wahr, was du jetzt riechen kannst. Bleibe bei der achtsamen Sinnesbeobachtung so lange, bis du merkst, dass du in diesem Moment deines Lebens wirklich sicher bist. Es gibt in diesem Raum nichts, was gefährlich sein könnte. Vielleicht haben dich heute schon Grübeleien und Sorgen beschäftigt und für inneren Stress gesorgt, aber mach dir bewusst: Gedanken sind nicht die Realität. Du kannst jederzeit die Entscheidung treffen, deine Aufmerksamkeit von deinen Schreckenszenarien zu lösen und stattdessen ganz und gar achtsam die Gegenwart wahrzunehmen.

Erlaube dir, vollkommen in der Sicherheit der Gegenwart anzukommen, und lass das Gefühl der Sicherheit sich in dir ausbreiten. Spüre, was es auf der körperlichen Ebene bedeutet, wie mit dem Gefühl der sicheren Präsenz die Anspannung in deinen Muskeln nachlässt und dein Körper schwerer wird, dein Atem sich verlangsamt und vertieft und dein inneres Erleben sich beruhigt. Beobachte, wie sich das Sicherheitsgefühl der Gegenwart in deinem Körper anfühlt.

Spüre, dass es auch sicher ist, mit anderen Menschen zusammen zu sein und in Kontakt zu kommen. Lächle dich selbst an, und mit diesem sanften Lächeln mach zum Abschluss der Übung einen langsam, bewussten Atemzug.“

# Texte zum Vorlesen der meditativen Übungen

In der Anleitung von Entspannungsverfahren wird häufig das „Du“ verwendet – und das hat gute Gründe, besonders im therapeutischen oder pädagogischen Kontext. Das „Du“ wirkt persönlicher und weniger distanziert als das „Sie“. Es hilft, eine vertrauensvolle Atmosphäre aufzubauen, und fördert die Konzentration und das Eintauchen in die Übung. Daher sind die folgenden Übungen durchgängig im Du verfasst.

## Interozeptive Achtsamkeit – mitfühlende Wahrnehmung der Innenwelt

*Diese Übung lädt dazu ein, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und den Körper mit all seinen Empfindungen achtsam und wohlwollend wahrzunehmen. Sie fördert Selbstmitgefühl und innere Verbundenheit.*

„Nimm erst einmal achtsam wahr, wo du dich gerade befindest: Schau dich im Raum um und mach dir bewusst, dass du jetzt in diesem Moment jegliche Anspannung loslassen darfst. Mach einen bewussten Atemzug, atme zuerst aus und dann wieder ein, nimm die Atembewegung wahr. Lass unnötige Spannung los und lenke deinen Fokus nach innen.“

Nimm deinen Körper wahr, wie er sitzt, wie der Stuhl deinem Körper Halt gibt: Spüre die Rückenlehne im Rücken, die Sitzfläche unter dem Gesäß, den Druck des Bodens unter den Fußsohlen. Tauche mit deiner achtsamen Beobachtung tiefer ein in das Körperinnere und nimm von innen heraus deine Beine, deine Füße, deine Arme und deine Hände wahr, die Muskeln, die Gelenke, die Sehnen, das Bindegewebe, sogar die Knochen. Auch wenn du im ersten Moment nicht wirklich etwas wahrnehmen kannst, was ganz normal ist, bleibe mit deinem Fokus bei deiner inneren Wahrnehmung. Spüre in deinen Brustkorb und Bauchraum hinein, atme langsam und tief aus und ein, lege deine Hände auf den Brustkorb oder den Bauch, wenn du möchtest, beobachte die Atembewegung in deinem Inneren.

Welche Empfindungen kannst du neben der Atmung wahrnehmen? Was spürst du auf der körperlichen, somatischen Ebene: Hunger, Durst, Energie oder Müdigkeit, innere Weite oder Enge, Schwere oder Leichtigkeit, Anspannung oder lockere Beweglichkeit, Kälte oder Wärme?

Spüre noch tiefer in dich hinein: Was teilt dir dein Körper über deine Gefühlslage mit? Fühlst du dich ruhig und entspannt, sicher und offen fürs Leben, verbunden mit anderen Menschen und mit der Welt? Oder bist du vielleicht unruhig, bewegt, wachsam? Traurig oder fröhlich, verärgert, frustriert, ängstlich? Egal was sich zeigen sollte, beobachte einfach deine Emotionen, deine Gefühle, die sich durch deinen Körper bewegen. Beobachte dein emotionales Erleben, ohne es zu bewerten und ohne es verändern zu wollen, mit Sanftheit und Selbstmitgefühl. Deine Gefühle dürfen da sein, genauso wie du jetzt gerade bist, und wir lernen heute zusammen, achtsam und liebevoll bei unseren Gefühlen zu bleiben, mit einer zarten und weichen inneren Haltung. Begegne deinen schwierigen Empfindungen so, wie du einer Person Trost spenden würdest, die du liebst: mit Verständnis und dem tiefen, ehrlichen Wunsch, dass dein Gegenüber glücklich sein möge.

Benenne das, was du gerade spürst, entweder laut oder in Gedanken, beschreibe, was du fühlst, und benenne deine Empfindungen und Gefühle, z. B. „Ich spüre eine kalte Enge in der Brust. Ich merke, dass ich Traurigkeit empfinde.“ Bleibe dort so lange, wie du möchtest, und beobachte deine Innenwelt, bis du das Gefühl hast, du bist bei dir selbst angekommen.

Spüre zum Schluss, wie sich dein Körper als Ganzes anfühlt. Atme langsam aus und lass die Einatmung von alleine geschehen, drücke die Fußsohlen sanft in den Boden und lass deinen Blick umherschweifen. Komm wieder in der Außenwelt an.“

# Informationsblatt: Medienkonsum bei Erwachsenen

Digitale Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie bieten Information, Unterhaltung und soziale Verbindung, können aber auch Stress, Abhängigkeit und Überforderung verursachen. Dieses Informationsblatt bietet einen Überblick über die psychologischen Wirkungen von Medienkonsum und gibt praktische Tipps für einen gesunden Umgang.

## Psychoedukative Inhalte

- Medien aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn (Dopaminwirkung).
- Dauerhafte Reizüberflutung kann Konzentration und Schlaf beeinträchtigen.
- Soziale Medien beeinflussen das Selbstbild und die emotionale Regulation.
- Bildschirmzeit steht oft in Konkurrenz zu Bewegung, sozialem Kontakt und Erholung.
- Mediennutzung kann zur Vermeidung unangenehmer Gefühle genutzt werden (emotionales Coping).

## Alltagstipps für gesunden Medienkonsum

- Bewusste Medienzeiten festlegen (z. B. kein Handy vor dem Schlafen).
- Bildschirmfreie Zonen schaffen (z. B. Schlafzimmer, Esstisch).
- Medienpausen einbauen: Spaziergänge, analoge Aktivitäten, soziale Begegnungen.
- Eigene Mediengewohnheiten regelmäßig reflektieren.
- Push-Nachrichten deaktivieren, um Reizüberflutung zu reduzieren.

# **Informationsblatt für Eltern: Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen**

Digitale Medien sind ein fester Bestandteil des Alltags von Kindern und Jugendlichen. Sie bieten Chancen, bergen aber auch Risiken. Dieses Informationsblatt soll Eltern dabei unterstützen, den Medienkonsum ihrer Kinder besser zu verstehen und sinnvoll zu begleiten.

## **Psychoedukative Inhalte:**

- Medien wirken auf das Gehirn: Belohnungssysteme werden aktiviert, was zu impulsivem Verhalten führen kann.
- Digitale Inhalte beeinflussen Emotionen, Selbstbild und soziale Beziehungen.
- Übermäßiger Konsum kann Konzentration, Schlaf und Selbstregulation beeinträchtigen.
- Soziale Medien fördern Vergleiche und können das Selbstwertgefühl beeinflussen.
- Kinder und Jugendliche brauchen Unterstützung, um Medieninhalte kritisch zu reflektieren.

## **Tipps für den Alltag:**

- Vereinbaren Sie feste Medienzeiten und Bildschirmschrankpausen.
- Seien Sie Vorbild: Reflektieren Sie Ihren eigenen Medienkonsum.
- Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über Inhalte, Apps und Online-Erlebnisse.
- Richten Sie medienfreie Zonen ein (z. B. beim Essen, vor dem Schlafengehen).
- Fördern Sie Alternativen: Bewegung, Kreativität, soziale Aktivitäten.
- Nutzen Sie Kinderschutzfunktionen und achten Sie auf altersgerechte Inhalte.

## **Empfehlungen:**

- Kinder unter 3 Jahren sollten möglichst keine Bildschirmmedien nutzen.
- Für Kinder im Vorschulalter: max. 30 Minuten pro Tag, begleitet durch Erwachsene.
- Für Schulkinder: klare Regeln, altersgerechte Inhalte, gemeinsame Reflexion.
- Jugendliche: Förderung von Medienkompetenz, Selbstverantwortung und kritischem Denken.

## **Quellenverzeichnis**

Deutsches Jugendinstitut (DJI)

DJI-Forschungsüberblick zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen.

<https://www.dji.de>

JIM-Studie (Jugend, Information, Medien)

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.

<https://www.mfps.de>

DAK Mediensucht-Studie (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

Längsschnittstudie zur Entwicklung von Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen.

<https://www.dak.de>

Springer Fachartikel

Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Entwicklungsauffälligkeiten.

SpringerLink: <https://link.springer.com>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Empfehlungen zur Bildschirmzeit und Medienerziehung.

<https://www.kindergesundheit-info.de>

Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“

Medienratgeber für Familien.

<https://www.schau-hin.info>

# Imaginationsreise: Hindernisse überwinden

*Diese Imaginationsreise ist mehr als eine Entspannungsübung – sie kann ein kraftvolles Werkzeug sein, um innere Klarheit, emotionale Stärke und neue Handlungsspielräume zu gewinnen.*

„Setze dich bequem auf einen Stuhl oder auf den Boden.

Lenke den Fokus deiner Aufmerksamkeit nach innen.

Mache zwei bis drei bewusst langsame Atemzüge, entspanne deine Gesichtsmuskulatur, deinen Nacken und deine Schultern.

Lehne dich zurück und nimm die Rückenlehne des Stuhls in deinem Rücken wahr.

Wenn sich deine Augen schließen möchten, dann erlaube das, erlaube dir diesen ruhigen, nach innen gekehrten Fokus.

Erlaube auch, dass vor deinem inneren Auge Bilder zum Thema „neue Alltagsgewohnheiten“ entstehen – zum Aufbau neuer Routinen, die dir endlich Kraft geben, statt dir Kraft zu nehmen.

Ernährung ... Bewegung ... Tages- und Nachtrhythmus ... erholsame Schlaufroutine ... Pausen für das Nervensystem ... Aufbau innerer Ruhe und Gelassenheit ... Zeit vor dem Bildschirm ... soziale Medien.

Lass diese Themen vor deinem inneren Auge entstehen, beobachte, welche Gedanken oder ... Gefühle auftauchen ...

Lass dir dafür Zeit.

Du brauchst Zeit, um wichtige Dinge sacken zu lassen, um sie zu verinnerlichen und zu verarbeiten.

Atme ein und aus und genieße für einen Moment diese Stille und Ruhe. (Pause)

Dann fokussiere dich auf eine neue Gewohnheit, die du gerne etablieren würdest.

Welche möchtest du umsetzen?

Erst mal nur eine einzige Gewohnheit.

Du möchtest dir nicht zu viel auf einmal vornehmen, denn so klappt die Umsetzung der Vorsätze in der Regel nicht so gut.

Frage dein Inneres: Mit welcher Veränderung sollst du anfangen?

Lausche geduldig deiner inneren Stimme.

Lass dir Zeit.

Wenn du möchtest, kannst du deinen aktuellen Fokus in einem Satz formulieren, vielleicht auch aussprechen.

„Ich möchte meinen Medienkonsum einschränken“ oder „Ich möchte mehr Wasser und weniger Kaffee trinken“ oder „Ich würde gerne früher schlafen gehen“ oder vielleicht auch etwas anderes.

Ich weiß nicht, welche Aufgabe dir deine innere Stimme als Erstes gibt.

Vielleicht ist es sogar genau das, was dir am meisten fehlt oder was du jetzt am meisten brauchst?

Stell dir vor, du reist ein paar Wochen oder ein paar Monate in die Zukunft und siehst dich selbst, wie du schon so lange an der neuen Gewohnheit gearbeitet hast, dass sie ein Teil von dir wurde – einfach nur, weil du dranbleiben bist.

Du bist jetzt jemand, der sein Handy nur wenig und gezielt benutzt, der tagsüber genug Wasser und weniger Kaffee trinkt oder früher schlafen geht.

Es fällt dir leicht und läuft wie von allein, ganz natürlich.

Beobachte, wie sich das anfühlt, spüre, wie es ist, dich auf diese gesundheitsfördernde Art ein bisschen neu zu erfinden.

Atme langsam ein und aus mit diesem Gefühl, spüre das Gefühl in deinem Körper.

Dann blicke aus der Zukunft zurück und beobachte, welchen Schwierigkeiten, Problemen und Herausforderungen du begegnet bist auf deinem Weg der Veränderung.

Kamst du immer wieder in Versuchung, dich mit dem Handy abzulenken?

Wann passierte es genau?

Waren es Momente der Langeweile oder Anstrengung?

Hast du an das Wassertrinken einfach gar nicht gedacht, war die Kaffeemaschine näher dran?

Hast du noch bis spät in der Nacht Serien geschaut?

Beobachte vor deinem inneren Auge, welche Herausforderungen du bereits erfolgreich bewältigt hast, um dich in einem positiven Sinne zu verändern.

Lass zu, dass die passenden Lösungsideen wie von allein auftauchen und du einfach aufmerksam beobachtest, wie du die guten Veränderungen in deinem Leben Schritt für Schritt, Tag für Tag umsetzen kannst.

Zum Abschluss der Übung lenke deinen Fokus auf deinen Körper, mache wieder zwei oder drei langsame, tiefe Atemzüge und lasse alles, was du heute in deinem Inneren wahrgenommen hast, sacken.

Dies gibt dir Momentum und Motivation für diese positive Veränderung.

Spüre den Boden unter deinen Fußsohlen, recke und strecke dich und komme mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

Öffne deine Augen – du bist wach und vollkommen präsent.“

# „Nervensystemfreundliche“ Routinen

Unser psychisches Wohlbefinden hängt stark davon ab, wie wir mit unserem Körper umgehen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung haben. Probieren Sie aus, welche Tipps Ihnen guttun – langsam, Schritt für Schritt.

## Ernährung: Treibstoff für Körper & Geist

- **Unverarbeitet & bunt essen:** viel Gemüse, Ballaststoffe, Vollkorn, gesunde Fette (z. B. Olivenöl), Proteine.
- **Vermeiden:** Zucker, künstliche Zusätze, stark verarbeitete Lebensmittel.
- **Blutzuckerspiegel stabil halten:**
  - Herhaft frühstückten (Proteine & Fette)
  - Vor jeder Mahlzeit etwas Gemüse essen
  - Süßes lieber als Nachtisch statt zwischendurch

## Darmgesundheit: Die 3P-Regel

- **Probiotika:** fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi, Kefir, Joghurt)
- **Präbiotika:** Ballaststoffe (Spargel, Lauch, Zwiebel, Hafer, abgekühlte Kartoffeln/Reis)
- **Polyphenole:** Obst, Gemüse, Nüsse, Kakao, Gewürze (z. B. Pfefferminze, Sternanis)

## Flüssigkeit

- Ca. 35 ml Wasser pro kg Körpergewicht (1,5–2 Liter pro Tag).
- Weder zu wenig noch zu viel – die **goldene Mitte** hält das Gleichgewicht.

## Bewegung: Energie & Stressabbau

- Kraft: Muskeln stärken (Gewichte, Pilates, Eigengewicht).
- Ausdauer: Herz-Kreislauf anregen (Spazieren, Radfahren, Joggen).
- Beweglichkeit: Dehnen, Yoga, Faszienübungen.
- Koordination: Tanzen oder spielerische Bewegung.
- Schon ein täglicher Spaziergang macht einen Unterschied.

## Schlaf: Erholung für Gehirn & Nervensystem

- 6–9 Stunden pro Nacht
- Abendroutine: Runterfahren, Dunkelheit, kühle Umgebung, kein Bildschirmlicht
- Morgenroutine: Licht tanken (Fenster, Spaziergang, Tageslichtlampe)

## Kälte & Wasser: Frische für Körper & Psyche

- Wechselduschen, kalte Duschen, ggf. Eisbaden (nur für Gesunde, vorher mit dem Hausarzt sprechen!)
- Immer langsam steigern, Atmung und Entspannung beachten

## Mikronährstoffe & Hormone

- Wichtig für Psyche & Nerven: Vitamin D, B-Vitamine, Vitamin C und E, Omega-3, Magnesium, Eisen.
- Bei Beschwerden: Blutwerte (Vitamine, Mineralstoffe, Schilddrüsenhormone) checken lassen.
- Frauen: hormonelle Balance (Zyklus, Verhütung, Wechseljahre) beachten.

## Stress, Cortisol & Pausen

- Cortisol ist wichtig – aber chronisch erhöht schadet es.
- Weniger Alkohol & Koffein („Flüssigstress“).
- Regelmäßig: kleine Pausen, tiefe Bauchatmung, kurze Dehnungen.
- Pflanzliche Unterstützung: z. B. Ashwagandha, Rosenwurz (vorher ärztlich abklären).

## Medien & Dopaminbalance

- Medienkonsum bewusst reduzieren: weniger Social Media, Serien, Handy.
- Dopaminfasten (2–3 Wochen) kann helfen, die innere Balance zurückzugewinnen.
- Statt schneller Reize: Natur, Hobbys, Bücher, echte Gespräche.

Mehr **langfristige Zufriedenheit** statt kurzfristiges Vergnügen.

## Emotionale Selbstfürsorge

- Pausen ≠ Ablenkung: Handy weglegen, stattdessen bewusst atmen, strecken, in die Ferne schauen.
- Abends zur Ruhe kommen: Gefühle wahrnehmen, aufschreiben oder mitteilen.
- Konflikte im **grünen Bereich** ansprechen – ruhig, offen, lösungsorientiert.

Ein nervensystemfreundlicher Alltag entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch kleine heilsame Routinen, Selbstfreundlichkeit und Balance.

# Aspekte der Kommunikation für Erwachsene

## 1. Grünes Licht zuerst! = Erwachsene Kommunikation

Kommunikation gelingt am besten, wenn beide Partner ruhig und reguliert sind. Wenn die „innere Ampel“ auf Gelb oder Orange steht (also Stress oder Ärger spürbar ist), sollte das Gespräch unterbrochen und erst fortgesetzt werden, wenn beide wieder im „grünen Bereich“ sind. Ein Codewort kann helfen, Eskalationen rechtzeitig zu stoppen.

## 2. Nervensystem verstehen und sich gegenseitig regulieren.

Partner:innen sollten sich gegenseitig helfen, Stress zu erkennen und zu regulieren. Dazu gehört, typische Reaktionsmuster (z. B. trotziges oder wütendes Verhalten) zu kennen und gemeinsam Strategien zu entwickeln, wie man in angespannten Momenten gut miteinander umgehen kann.

## 3. Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg („Gewaltfreie Kommunikation“):

Statt Vorwürfen („Du hast schon wieder ...!“) lieber Ich-Botschaften verwenden:

- „Wenn ich sehe / höre ... (*Situation beschreiben*),
- dann fühle ich ... (*Gefühle benennen*).
- Es ist mir wichtig / ich brauche ... (*Bedürfnisse ansprechen*).
- Würdest du bitte / wärst du bereit ... (*Bitte formulieren*)?

## 4. Probleme sind kein Zeichen für Ablehnung, sie anzusprechen initiiert die Suche nach einem Konsens.

Konflikte sind normal und bedeuten nicht, dass man sich gegenseitig ablehnt. Wichtig ist, ehrlich über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen und empathisch zuzuhören. Regelmäßige Feedbackrunden stärken die Beziehung – mit Raum für Lob, Kritik und gemeinsame Lösungen.

# Imaginationsübung: Veränderungen

*Diese Imaginationsübung kann helfen, innere Ressourcen zu aktivieren und das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu stärken, Herausforderungen zu meistern. Durch das imaginative Unterbrechen eines Musters wird symbolisch geübt, mit Schwierigkeiten umzugehen – was sich positiv auf reale Situationen übertragen kann.*

„Setze dich bequem hin, atme langsam ein und aus und lasse vor deinem inneren Auge ein blaues Meer entstehen, das bis zum Horizont reicht ...“

Ein Ozean, so unermesslich wie dein Bewusstsein, in dem alles schwimmt, was du jemals erfahren und gelernt hast:

Das, worauf du häufiger zurückgreifst, schwimmt näher an der Oberfläche, das, was du nur selten brauchst, sinkt in die Tiefe, bis zum Meeresboden – verloren geht aber nichts.

Du kannst das Alte jederzeit aus der Tiefe wieder rausfischen.

Je häufiger und konsequenter du neue Verhaltensweisen wiederholst, desto mehr geraten die alten in Vergessenheit – so gelingt dir Veränderung.

Rufe dir eine Konfliktsituation ins Gedächtnis, in der du statt dem unreifen, kindischen Bewältigungsmodus zu folgen, einen Schritt zurück machst, durchatmest, dich sammelst und deinem Erwachsenenmodus die Führung übergibst.

Vielleicht ist das eine Situation, die sich in der Vergangenheit schon häufiger wiederholt hat, beispielsweise wenn dein Lebensthema, deine ungesunde Grundüberzeugung aktiviert wird.

Vielleicht hast du dich unwichtig, nicht liebenswert oder nicht ernst genommen gefühlt.

Spüre das alte Thema kurz in deinem Körper, merke, was für Gefühle auftauchen (Wut oder Angst, Traurigkeit ...), beobachte, welcher ungesunde Bewältigungsmodus auftaucht, und tritt innerlich einen Schritt zurück.

Stelle dir vor, wie du in deine Erwachsenenrolle kommst, durchatmest, den Boden unter deinen Füßen spürst, dich regulierst, dich beruhigst und erst dann das Gespräch fortführst.

Du bestimmst, wie du dich heute verhalten willst, nicht deine Vergangenheit.

Du fischst aus dem Ozean deines Bewusstseins absichtlich das heraus, was gesund und hilfreich ist.

Du bist erwachsen.

Du kannst es anders machen als bisher: reif, vernünftig, rational, besonnen.

Du kannst stolz auf dich sein.

Lasse diese gesunden Muster immer nah an der Wasseroberfläche schwimmen, es lohnt sich!

(*Etwas Zeit lassen.*)

Atme zum Abschluss noch ein paar Mal langsam ein und aus.

Beobachte die Bewegung deiner Bauchdecke im Atemfluss und spüre, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

Bringe Schritt für Schritt deinen Fokus wieder in den Raum und öffne deine Augen, wenn du so weit bist.“

# Was brauchen Frauen, um die Jahreszeiten ihres Lebens kraftvoll zu durchschreiten?

## 1. Verständnis der hormonellen Phasen

Wer die hormonellen Rhythmen kennt, kann sein Leben achtsamer und energieschonender gestalten. Zyklus-Apps oder Journaling zur Selbstbeobachtung können hier z. B. unterstützen.

Für Mütter: Haben Sie Geduld und Verständnis für hormonelle Veränderungen nach Geburt und Stillzeit.

Für Frauen in den Wechseljahren: Wissen über hormonelle Umstellungen und deren Einfluss auf Stimmung, Energie und Schlaf hilft Ihnen durch diese Zeit.

## 2. Ernährung im Einklang mit dem Zyklus

- **Östrogen-Phasen** – in der ersten Zyklushälfte ab dem ersten Tag der Menstruation bis zum Eisprung (östrogendominate Phase): Intervallfasten und Low-Carb-Ernährung bzw. mehr Proteine in den Ernährungsplan einbauen und Kohlenhydrate reduzieren (wenn es die Gesundheit zulässt, bitte ärztlich abklären).
- **Progesteron-Phasen** – in der zweiten Zyklushälfte nach dem Eisprung bis zum Einsetzen der Menstruationsblutung (progesterodominante Phase): Etwas mehr gesunde (komplexe) Kohlenhydrate, kleinere Mahlzeiten.
- **Wechseljahre** – Weniger Kohlenhydrate, mehr Proteine, Fokus auf Muskelaufbau.

**Individuelle Tipps für:**

- Berufstätige Frauen: Meal-Prep-Ideen passend zur Zyklusphase.
- Sportlich aktive Frauen: Ernährung gezielt auf Trainingsziele abstimmen.
- Frauen mit Vorerkrankungen: Ernährung in Absprache mit Ärzt:innen oder Ernährungsberater:innen.

## 3. Angepasste Bewegung

- In der Östrogen-Hochphase: kraftvolle, aktive Bewegung.
- In der Progesteron-Dominanz: sanfte, regenerierende Übungen.
- In der Menopause: gezieltes Krafttraining gegen Muskelabbau.

**Individuelle Tipps für:**

- Bewegungsmuffel: Kleine, alltagstaugliche Impulse wie Spaziergänge oder Stretching sind ein guter Anfang.
- Fitnessliebhaberinnen: Zyklusbasierte Trainingspläne können die Erfolge erhöhen.
- Frauen mit chronischen Beschwerden: Sanfte Bewegungsformen wie Yoga, Qi Gong oder Wassertraining sind besser geeignet als gleich ins Volle zu gehen.

## 4. Weibliche Gemeinschaften

- Frauen brauchen unterstützende, wertfreie Räume – frei von Konkurrenz und Urteilen. Solidarität heilt.

### Individuelle Tipps für:

- Alleinerziehende: Ein Austausch in Online- oder lokalen Gruppen ist ggf. zeitlich gut einzurichten.
- Ältere Frauen: Frauenkreise oder generationsübergreifende Begegnungen bieten eine schöne Möglichkeit für Austausch.
- Introvertierte Frauen: Auch kleine, vertraute Gruppen oder ein 1:1-Austausch können ein Bereicherung sein.

## 5. Auseinandersetzung mit der weiblichen Rolle

- Das kollektive Trauma durch patriarchale Strukturen wirkt bis heute nach. Die Aufarbeitung von Schuld, Scham, Schweigen ist unsere Aufgabe.

### Wie kann das im Alltag umgesetzt werden?

Junge Frauen können durch Bildung und Mentoring gestärkt werden. Wenn sie Zugang zu Wissen, Vorbildern und unterstützenden Netzwerken haben, entwickeln sie Selbstvertrauen und Klarheit für ihren eigenen Weg.

Frauen in Umbruchsphasen – etwa bei beruflichen Veränderungen, Trennungen oder in der Familiengründung – profitieren besonders von Coaching, therapeutischer Begleitung oder kreativen Ausdrucksformen wie Schreiben, Malen oder Musik. Diese helfen, innere Prozesse zu sortieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Spirituell orientierte Frauen finden Kraft in Ritualen, Meditation und einer zyklischen Lebensgestaltung, die sich an natürlichen Rhythmen orientiert. Diese Praktiken fördern Achtsamkeit, Selbstverbundenheit und innere Stabilität.

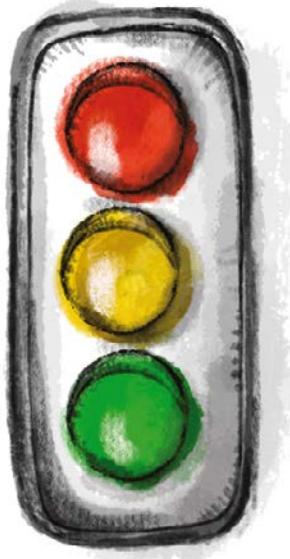
# Refresher kindgerecht

## Unser Körper und unser Gehirn arbeiten zusammen

Bevor wir heute richtig loslegen, schauen wir uns kurz an, wie unser Körper, unser Gehirn und unsere Gefühle zusammenarbeiten. Vielleicht hast du schon mal gehört: „Der Körper zeigt, wie wir uns fühlen – auch wenn wir es noch gar nicht sagen können.“ Das bedeutet: In unserem Inneren passiert ganz viel, was wir von außen gar nicht sehen können – und das beeinflusst, wie wir uns fühlen.

Unser Gehirn bekommt ständig Nachrichten von unseren Augen, Ohren, der Haut und anderen Körperteilen. Es denkt darüber nach und schickt dann wieder Nachrichten zurück an den Körper – zum Beispiel, wie schnell unser Herz schlagen soll oder ob wir tief oder flach atmen. Das macht ein Teil unseres Körpers, den wir „autonomes Nervensystem“ nennen. Das ist wie ein unsichtbarer Helfer, der ganz von allein dafür sorgt, dass alles gut funktioniert – auch wenn wir gerade schlafen oder spielen.

Gefühle wie Freude, Angst oder Wut können unseren Körper verändern: Wir bekommen vielleicht Herzklopfen, zittern oder wollen uns verstecken. Und andersherum: Wenn wir müde oder hungrig sind, fühlen wir uns oft auch anders – vielleicht gereizt oder traurig.



Damit wir besser verstehen, wie das alles zusammenhängt, benutzen wir ein einfaches Modell: die autonome Ampel. Sie zeigt uns, wie unser Körper gerade drauf ist – ob er ruhig ist, aufgereggt oder in Alarmbereitschaft. So können wir lernen, gut auf uns selbst zu achten.

## Das Nervensystem verstehen – mit der Ampel in uns

In unserem Körper gibt es ein ganz besonderes System, das uns hilft, mit allem klarzukommen, was um uns herum passiert – das Nervensystem. Es merkt, wie es uns geht, und hilft uns, darauf zu reagieren. Damit wir besser verstehen, wie das funktioniert, stellen wir uns eine Ampel vor – so wie die, die den Verkehr regelt.

- Grün – Alles ist gut!

Wenn die innere Ampel auf Grün steht, fühlen wir uns sicher und wohl. Unser Körper ist entspannt, wir können gut denken, spielen, lernen und mit anderen reden.

**Beispiel:** Du sitzt gemütlich mit deiner Familie beim Abendessen, lachst und erzählst von deinem Tag – das ist Grün!

- Gelb / Orange – Achtung, jetzt wird's spannend!

Wenn die Ampel auf Gelb oder Orange springt, ist unser Körper in Alarmbereitschaft. Vielleicht passiert gerade etwas Aufregendes oder Schwieriges. Wir sind wacher, konzentrierter – aber auch schneller genervt oder unruhig.

**Beispiel:** Du schreibst einen Test in der Schule und bist ganz aufgereggt – dein Körper hilft dir, dich zu konzentrieren. Aber wenn der Test zu lange dauert oder du dich überfordert fühlst, wird es anstrengend.

- Rot – Zu viel Stress!

Wenn die Ampel auf Rot steht, ist unser Körper überfordert. Vielleicht war etwas zu laut, zu traurig oder zu schwierig. Dann ziehen wir uns zurück, fühlen uns leer oder müde und wollen einfach nur unsere Ruhe.

**Beispiel:** Du hattest einen richtig blöden Tag, alles ging schief, und du willst nur noch ins Bett und niemanden sehen – das ist Rot.

## Was wir tun können: Die Ampel beeinflussen!

Das Tolle ist: Unsere innere Ampel kann sich verändern – und wir können ihr dabei helfen! Wenn wir merken, dass wir in Gelb oder Rot sind, können wir Dinge tun, die uns wieder in Grün bringen:

- Tief durchatmen wie ein Löwe
- Bewegung – hüpfen, tanzen oder spazieren gehen
- Ruhe – ein Buch lesen oder einfach mal still sein
- Mit jemandem reden, dem wir vertrauen

**Beispiel:** Du bist nach der Schule ganz aufgedreht (Gelb), aber dann kuschelst du mit deinem Haustier oder hörst Musik – und langsam wird es wieder Grün.

\* \* \*

## Lillis Abenteuer mit der Körper-Ampel

Lilli ist ein neugieriges Mädchen, das gerne spielt, malt und Fragen stellt. Eines Tages erzählt ihr Papa von einer besonderen Ampel – nicht für Autos, sondern für den Körper!

„Was? Eine Ampel in meinem Körper?“ fragt Lilli erstaunt.

„Ja,“ sagt Papa. „Sie hilft dir zu merken, wie es dir gerade geht – ob du entspannt bist, aufgereggt oder überfordert.“

Am nächsten Tag erlebt Lilli die Ampel in Aktion:

- Grün – Alles ist schön

Lilli spielt mit ihrer besten Freundin im Garten. Sie lachen, bauen ein Blätterhaus und fühlen sich pudelwohl. Ihre Körper-Ampel leuchtet grün.

„Ich bin fröhlich und ruhig“, denkt Lilli. „Grün ist mein Lieblingslicht!“



Quelle: © Qingqing Cai (pixabay)

- Gelb – Jetzt wird's spannend

Plötzlich ruft Mama: „Lilli, wir müssen los, du hast gleich deinen Zahnarzttermin!“

Lillis Herz klopft schneller. Sie wird still und denkt: „Ich bin ein bisschen nervös.“ Ihre Ampel springt auf gelb.

„Ich schaffe das“, sagt sie sich und atmet tief durch.

- Rot – Zu viel auf einmal

Beim Zahnarzt ist alles laut und ungewohnt. Lilli möchte am liebsten weglassen. Ihre Ampel ist jetzt rot.

„Ich will einfach nur nach Hause“, denkt sie traurig.

Aber dann passiert etwas Gutes: Mama nimmt Lillis Hand, sie reden leise, und Lilli darf ein Kuscheltier halten. Langsam wird die Ampel wieder gelb, dann grün.

Am Abend kuschelt Lilli sich ins Bett und sagt:

„Meine Körper-Ampel ist echt schlau. Und ich kann ihr helfen, wieder grün zu werden!“

## Wie wir uns innen fühlen, zeigt sich auch außen

Manchmal merken wir: Wenn wir fröhlich sind, lachen andere mit. Und wenn wir traurig oder wütend sind, werden andere auch still oder genervt. Das liegt daran, dass unser Körper und unsere Gefühle nicht nur uns selbst, sondern auch andere Menschen beeinflussen – wie eine Art unsichtbare Sprache.

Stell dir vor, du kommst gut gelaunt in die Schule. Du hast gut geschlafen, dein Frühstück war lecker und du freust dich auf deine Freunde. Dann triffst du auf jemanden, der schlechte Laune hat und dich komisch anschaut. Plötzlich fühlst du dich auch nicht mehr so fröhlich.

Oder andersherum: Du bist müde und traurig, aber dann kommt jemand, der dich anlacht und fragt, ob ihr zusammen spielen wollt – und schon geht's dir besser!

Das nennt man Selbst- und Co-Regulation. Das bedeutet:

Selbstregulation heißt: Du merkst, wie du dich fühlst, und kannst etwas tun, damit es dir besser geht.

Co-Regulation heißt: Andere Menschen helfen dir dabei – durch Nähe, Worte, Gesten oder einfach, weil sie da sind.



Quelle: © Lemoonboats (pixabay)

Wir Menschen spüren einander – nicht nur durch Worte, sondern auch durch Gesichtsausdruck, Stimme, Körperhaltung und sogar durch Gerüche, die wir gar nicht bewusst wahrnehmen. Das ist wie eine unsichtbare Verbindung, die uns hilft, uns gegenseitig zu beruhigen oder zu aktivieren.

## Drei innere Zustände – wie eine Ampel in uns

In jedem von uns gibt es drei innere Anteile, die sich je nach Situation zeigen – wie die Farben einer Ampel:

- Grün – Ich bin ruhig und stark

Das ist der Teil in uns, der sich sicher fühlt. Wir sind freundlich, können gut mit anderen umgehen, wissen, was uns wichtig ist, und fühlen uns wohl.

**Beispiel:** Du spielst mit Freunden, fühlst dich verstanden und traust dich, deine Meinung zu sagen.

- Rot – Ich bin verletzt oder überfordert

Manchmal erinnern wir uns – ohne es zu merken – an schwierige Dinge aus der Vergangenheit. Dann fühlen wir uns plötzlich traurig, ängstlich oder ganz leer.

**Beispiel:** Du wirst angeschrien und fühlst dich wie ein kleines Kind, das sich verstecken möchte.

- Gelb – Ich versuche, mich zu schützen

Wenn Rot zu stark wird, springt oft Gelb ein. Dieser Teil will uns helfen, nicht wieder verletzt zu werden. Aber er benutzt manchmal komische Tricks: Wir versuchen, alles perfekt zu machen, passen uns zu sehr an oder werden wütend.

**Beispiel:** Du willst, dass alle dich mögen, also sagst du nie, was du wirklich denkst – obwohl du es gerne würdest.

\* \* \*

## Josefines Geschichte – Die Ampel in Aktion

Josefine ist ein Mädchen, das manchmal ganz unterschiedlich fühlt – mal fröhlich, mal traurig, mal angespannt. In ihr gibt es eine unsichtbare Ampel, die zeigt, wie es ihr gerade geht. Diese Ampel hat drei Farben:

- Grün – Ich bin ruhig und fröhlich

Wenn Josefine in der grünen Phase ist, fühlt sie sich sicher und wohl. Sie kann gut mit anderen reden, lachen und spielen. Ihre Ampel leuchtet auch vor allem dann grün, wenn sie im Tanzverein ist, denn ihre Lehrerin ist nett, hört ihr zu und lobt sie. So fühlt Josefine sich stark und mutig.

- Rot – Ich bin traurig oder überfordert

Manchmal erinnert sich Josefine an blöde Momente von früher, als sie sich allein oder traurig gefühlt hat. Dann wird sie ganz still oder möchte sich verstecken.

Wenn ihre Mama gestresst ist und laut schimpft, fühlt sie sich klein und hilflos – ihre Ampel springt dann auf Rot.

- Gelb – Ich versuche, mich zu schützen

Wenn Josefine merkt, dass Rot kommt, versucht sie, sich zu schützen. Sie ist dann besonders brav, macht alles richtig und sagt nicht, was sie wirklich denkt.

Zum Beispiel möchte sie eigentlich gar nicht mit den Nachbarskindern spielen, aber sie sagt trotzdem „Ja“, weil sie niemanden enttäuschen will. Ihre Ampel ist gelb – sie passt sich an, damit niemand böse wird.

## **Was Josefine hilft**

Josefine hat zum Glück auch viele grüne Erinnerungen: Im Tanzverein durfte sie einfach sie selbst sein. Ihre Lehrerin war geduldig und freundlich. Diese schönen Erinnerungen helfen ihr, sich wieder besser zu fühlen, auch wenn sie gerade schwierige Momente durchlebt.

Dann wird ihre Ampel langsam wieder grün.

## **Was wir von Josefine lernen können**

Auch du hast / ihr habt eine Ampel in dir / euch!

- Wenn du dich ruhig und sicher fühlst – bist du grün.
- Wenn du angespannt oder nervös bist – bist du gelb.
- Wenn du dich traurig oder überfordert fühlst – bist du rot.

Und das Beste: Du kannst lernen, deine Ampel zu beeinflussen!

Atme tief durch, rede mit jemandem, kuschle mit deinem Haustier oder mach etwas, das dir guttut – so springt die Ampel wieder auf Grün.

## Wenn Gefühle sich vermischen – Die Farben in uns

Stell dir vor, deine Gefühle sind wie Farben in einem Malkasten. Jede Farbe steht für einen bestimmten Zustand:

- Grün heißtt: Du fühlst dich ruhig, sicher und fröhlich.
- Gelb heißtt: Du bist angespannt oder vorsichtig.
- Rot heißtt: Du bist traurig, wütend oder überfordert.

Aber manchmal ist es nicht so einfach, diese Farben auseinanderzuhalten. Sie vermischen sich, wie beim Malen mit Wasserfarben!

- Wenn Gelb und Rot sich mischen, entsteht Orange.  
Das bedeutet: Du bist gleichzeitig angespannt und schnell überfordert. Vielleicht willst du etwas schaffen, aber es wird dir zu viel.
- Wenn Grün nicht ganz klar ist, sondern ein bisschen Gelb drin steckt, wird es gelbgrün.  
Du wirkst ruhig, aber innen bist du doch ein bisschen nervös oder angespannt.
- Und wenn alle Farben durcheinandergeraten, entsteht ein trüber Farbbrei – wie das schmutzige Wasser im Malkasten nach dem Malen.  
Dann ist es schwer zu sagen, wie du dich eigentlich fühlst. Vielleicht bist du gleichzeitig traurig, wütend, ängstlich und willst dich verstecken – oder schreien – oder beides.

## Was hilft, wenn alles durcheinander ist?

In der Therapie oder beim Reden mit vertrauten Menschen geht es darum, die Farben wieder klarer zu erkennen. Das hilft dir, besser mit deinen Gefühlen umzugehen.

Hier sind vier Dinge, die helfen können:

- **Gefühle erkennen**

Lerne, deine inneren Farben zu unterscheiden: Bin ich gerade grün, gelb oder rot? Was hat das ausgelöst?

- **Grün stärken**

Tu Dinge, die dir guttun: Spielen, reden, kuscheln, malen, Musik hören. So wird dein Grün stärker.

- **Gelb würdigen und loslassen**

Gelb hat dich früher geschützt – z. B. wenn du besonders brav warst, um Streit zu vermeiden. Aber heute darfst du auch anders reagieren.

- **Rot trösten**

Wenn du dich verletzt oder traurig fühlst, brauchst du Trost und Sicherheit. Du darfst traurig sein – und du darfst Hilfe annehmen.

### Malidee für Kinder

Male deine eigene Gefühls-Ampel oder deinen Malkasten der Gefühle:

Welche Farbe fühlst du heute?

Welche Farben mischen sich manchmal bei dir?

Was hilft dir, wieder klarer zu fühlen?



Quelle: OpenClipart-Vectors (pixabay)

## Wie wir uns selbst und gegenseitig beruhigen können

Manchmal fühlen wir uns ruhig und fröhlich – und manchmal aufgereggt, traurig oder wütend. Das ist ganz normal! Aber es ist wichtig, dass wir lernen, gut mit unseren Gefühlen umzugehen. Dafür gibt es zwei besondere Fähigkeiten:

### Selbstregulation – Ich helfe mir selbst

Das bedeutet: Du kannst lernen, dich selbst zu beruhigen, wenn du traurig, wütend oder nervös bist.

**Beispiel:** Du bist sauer, weil etwas nicht geklappt hat. Du atmest tief durch, gehst kurz raus oder redest mit jemandem – und langsam geht's dir besser.

Wenn du gut darin bist, dich selbst zu beruhigen, wirst du ruhiger, klarer und stärker – und das hilft auch anderen, sich wohlzufühlen, wenn sie bei dir sind.

### Co-Regulation – Wir helfen uns gegenseitig

Das bedeutet: Andere Menschen können dir helfen, dich besser zu fühlen – und du kannst das auch für sie tun!

**Beispiel:** Du bist traurig, aber deine Freundin nimmt deine Hand und sagt etwas Nettes – und schon fühlst du dich nicht mehr so allein.

Besonders Menschen, die uns gut kennen und liebhaben, können uns beruhigen, stärken und trösten. Und wenn wir selbst ruhig sind, können wir anderen helfen, sich sicher zu fühlen.

### Warum das wichtig ist

Wenn wir weniger inneren Stress haben, können wir besser mit anderen Menschen umgehen:

- Wir hören besser zu.
- Wir sind freundlicher.
- Wir können gemeinsam lachen, spielen und Probleme lösen.

\* \* \*

## Die Geschichte von Ben und seiner Gefühlswolke

Ben ist ein Junge, der viele Gefühle hat – manchmal ist er fröhlich wie die Sonne, manchmal wütend wie ein Gewitter, und manchmal traurig wie ein Regentag.

Ben hat gelernt, dass er eine Gefühlswolke über sich trägt. Diese Wolke verändert sich je nachdem, wie er sich fühlt. Und das Beste: Ben kann lernen, seine Wolke zu beeinflussen!

### Selbstregulation – Ben hilft sich selbst

Eines Tages ist Ben richtig sauer, weil sein Turm aus Bauklötzen umgefallen ist. Er möchte schreien und alles umwerfen. Aber dann erinnert er sich:

„Ich kann tief durchatmen und kurz rausgehen.“

Er macht drei tiefe Atemzüge, zählt bis zehn und baut den Turm neu.

Seine Wolke wird heller – Ben hat sich selbst beruhigt!

### Co-Regulation – Andere helfen Ben

Ein anderes Mal ist Ben traurig, weil sein bester Freund krank ist und nicht mit ihm spielen kann. Er sitzt allein auf der Bank.

Da kommt seine Schwester und setzt sich zu ihm. Sie sagt: „Komm, ich lese dir was vor.“

Ben lächelt langsam.

Seine Wolke wird wieder sonniger – jemand hat ihm geholfen, sich besser zu fühlen.

### Was Ben gelernt hat

- Ben kann selbst etwas dafür tun, dass es ihm besser geht und seine Wolke wieder heller wird.
- Wenn andere ihm helfen, fühlt er sich schneller wieder gut.
- Und wenn er ruhig ist, kann er auch anderen helfen, ihre Wolke zu klären.

### Mal- oder Gesprächsidee für Kinder

Male dich selbst, wenn du dich ruhig und stark fühlst.

Male dich, wenn du Hilfe brauchst – wer hilft dir dann?

Überlege: Was kannst du tun, wenn du dich aufregst oder traurig bist?



Quelle: OpenClipart-Vectors (pixabay)

# Dopamin – der Neurotransmitter für Motivation, Belohnung und Verbindung

## 1. Was ist Dopamin überhaupt?

Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirn, der stark mit Motivation, Belohnung, Lernen und positiven Emotionen verbunden ist. Es wird ausgeschüttet, wenn wir etwas tun, das uns Freude bereitet oder Erfolg verspricht – z. B. ein Ziel erreichen, Lob bekommen oder soziale Nähe erleben.

## 2. Dopamin und Selbstregulation

Wenn wir etwas tun, das uns guttut, steigt der Dopaminspiegel – das hilft uns, Stress zu regulieren und uns besser zu fühlen.

Kleine, positive Handlungen im Alltag (z. B. Bewegung, Musik, kreative Tätigkeiten, Natur, soziale Kontakte) können gezielt genutzt werden, um das emotionale Gleichgewicht zu fördern.

In der Therapie kann gemeinsam erforscht werden: Was tut mir gut? Was gibt mir Energie? Was hilft mir, mich zu beruhigen oder aufzubauen?

## 3. Dopamin und Co-Regulation

Co-Regulation bedeutet: Wir helfen uns gegenseitig, mit Gefühlen umzugehen. Auch hier spielt Dopamin eine Rolle – z.B. wenn wir durch ein wertschätzendes Gespräch, Berührung oder gemeinsames Lachen positive Emotionen teilen.

In Gruppen entsteht oft ein „Dopaminfeld“: Wenn sich Menschen gesehen, verstanden und verbunden fühlen, wird Dopamin ausgeschüttet – das stärkt Vertrauen und emotionale Stabilität.

## Praktische Übungen für zu Hause oder in der Gruppe

„Dopamin-Tagebuch“: Was hat mir heute Freude gemacht? Was hat mich motiviert?

Kleine Belohnungen setzen: Sich selbst oder andere für Fortschritte etc. loben.

Verbindende Rituale: Gemeinsames Atmen, Musik hören, kreative Aufgaben, gegenseitige Wertschätzung.

Achtsamkeit auf positive Mikro-Momente: Ein Lächeln, ein unterstützender Satz, ein gemeinsames Lachen – all das wirkt regulierend.