



# Workbook Modul 1

## Die Polarität



Besuche mich gerne auch auf  
[www.hakantemizer.de](http://www.hakantemizer.de)



## So findest du dich im Kurs besser zurecht



Damit du jederzeit den Überblick behältst und gezielt auf einzelne Übungen zugreifen kannst, werde ich alle Übungen in zwei Kategorien einteilen:

-  **Mini-Tools:** Das sind kurze, alltagstaugliche 3-Minuten-Übungen für zwischendurch.
-  **Intensivübungen:** Diese Übungen gehen tiefer, brauchen mehr Zeit und entfalten eine nachhaltige Wirkung.

Beide Übungsarten werden nummeriert, damit du sie leichter zuordnen kannst. Die Nummerierung ist so aufgebaut, dass du sofort erkennst, in welchem Modul du dich befindest und um welche Übung es sich handelt.

### So funktioniert die Nummerierung:

- Die erste Ziffer steht für das Modul.
- Die zweite Ziffer zeigt die Reihenfolge der Übung innerhalb des Moduls an.



## Beispiel:

- 
- **Modul 1:**
    - Mini-Tool 1.1
    - Intensivübung 1.2
  - **Modul 2:**
    - Mini-Tool 2.1
    - Intensivübung 2.2

Diese klare Struktur hilft dir, die Übungen jederzeit wiederzufinden, auch in deinem Workbook.

Und wir beginnen auf der nächsten Seite gleich mit der ersten Mini-Tool Übung:



## Mini-Tool 1.1

### Die „Grounding“-Übung

Eine sehr effektive und schnell wirkende Technik aus der **Körperpsychotherapie** ist die "**Grounding**"-Übung. Sie wird häufig verwendet, um Menschen zu helfen, wieder in ihren Körper zu kommen und sich mit der **Gegenwart** zu verbinden, besonders bei **Stress, Angst oder innerer Unruhe**. Eine Technik, die wirklich jeder brauchen kann. Ganz gleich an welchen Themen man arbeitet. An dieser Technik wird auch zum ersten Mal ersichtlich, was ich damit meine, wenn man die Pole verschiebt. Wenn du geübt bist, dauert diese Übung 2-3 Minuten. Somit kannst du sie in deinen Alltag einstreuen.

#### Grounding-Technik:

Die Grundidee von Grounding ist es, sich bewusst mit dem Körper und dem Boden zu verbinden, um dadurch Ruhe und Stabilität zu finden. Es hilft, sich von überwältigenden Gedanken oder Gefühlen zu distanzieren und in den Moment zurückzukehren. (Somit verschieben wir die Pole von eventuellen Sorgen in der Zukunft oder belastenden Dingen der Vergangenheit in die Wahrnehmung der Gegenwart)



## **Anleitung für die Grounding-Technik:**



### **1. Finde, wenn möglich, einen ruhigen Platz:**

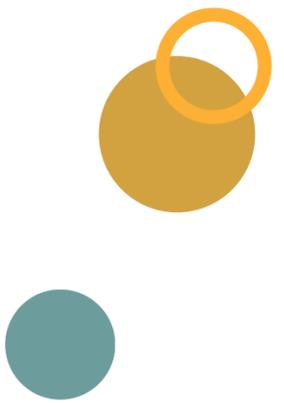
Setze oder stelle dich an einen sicheren Ort, an dem du dich wohl und ungestört fühlst. Wenn du sitzt, stelle sicher, dass deine Füße flach auf dem Boden stehen. Wenn du stehst, verteile das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

### **2. Atme bewusst:**

Schließe die Augen und nimm einfach deine Atmung wahr, lasse sie langsam fließen. Wiederhole dies einige Male, um dich zu entspannen und den Fokus auf deinen Körper zu lenken. Am besten ist es, wenn du länger ausatmest als einatmest. Damit aktivierst du den Parasympathikus ganz von selbst. Er ist der Entspannungsnerv. (Somit verschieben wir die Pole von Sympathikus zum Parasympathikus). Erklärung weiter unten.

### **3. Spüre den Boden:**

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Boden unter deinen Füßen oder auf die Fläche, auf der du sitzt. Stelle dir vor, dass du mit dem Boden „verwurzelt“ bist. Spüre, wie dein Gewicht in den Boden geht, als ob du von der Erdanziehungskraft gehalten wirst.



(Hier verschiebst du den Pol deiner Aufmerksamkeit vom Kopf nach unten) Bei Stress haben wir eine zu starke Aktivität im Kopf. Wenn du die Aufmerksamkeit nach unten lenkst, kannst du Stress oder Angst in sehr kurzer Zeit auflösen.

- Wenn du stehst, stelle dir vor, dass deine Füße tief in den Boden eindringen und du wie ein Baum stark und fest verwurzelt bist. Nimm deine Füße ganz bewusst wahr.
- Wenn du sitzt, spüre das Gefühl des Sitzens, den Kontakt der Oberschenkel mit dem Stuhl oder Boden.

#### **4. Spüre deinen Körper:**

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen gesamten Körper. Nimm bewusst wahr, wie sich dein Körper anfühlt:

- Welche Teile sind entspannt?
- Welche Teile sind vielleicht angespannt?
- Gibt es eine Stelle, an der du besonders viel Druck oder Energie spürst? Vielleicht deine Füße, dein Rücken oder dein Bauch?
- Nimm auch die Stellen wahr, die sich gut anfühlen!



## **Den Körper wahrzunehmen, verschiebt den inneren Fokus vom Denken zum Fühlen.**



Denken und Fühlen stehen oft in Spannung zueinander – denn während das Denken dich häufig in der Vergangenheit oder Zukunft festhält, bringt dich das Fühlen ins Jetzt. Wenn du also beginnst, bewusst in deinen Körper hineinzuspüren, lenkst du deine Aufmerksamkeit automatisch weg von kreisenden Gedanken und hinein in den gegenwärtigen Moment.

Dabei kann es hilfreich sein, nicht nur neutrale oder unangenehme Empfindungen wahrzunehmen, sondern gezielt auch jene Stellen im Körper zu beachten, die sich angenehm, warm oder entspannt anfühlen. So verschiebst du deinen inneren Pol – weg von belastenden Körperempfindungen, hin zu angenehmen Wahrnehmungen.

Wichtig: Falls deine körperlichen Empfindungen zu intensiv werden – etwa bei starkem Stress, Wut oder Angst – überspringe diesen Schritt lieber und gehe direkt zu Punkt 5 über. Alternativ kannst du dich gezielt auf die Körperbereiche konzentrieren, die sich ruhig, leicht oder angenehm anfühlen.



## 5. Achte auf deine Sinne:



Um dich weiter zu erden, und dich im Jetzt zu verankern, kannst du nun deine Sinne aktivieren:

- Höre auf Geräusche um dich herum. Achte auf die kleinsten Geräusche – das kann dir helfen, aus dem Kopf herauszukommen. (Polbewegung von innen nach außen)
- Schau dich um und nimm bewusst Dinge in deiner Umgebung wahr. Beschreibe sie dir in deinem Kopf, um dich noch mehr im Moment zu verankern.
- Spüre erneut den Boden unter deinen Füßen, nimm vor allem deine Fußsohlen wahr oder die Textur des Stuhls, auf dem du sitzt.
- Rieche was du um dich herum riechen kannst.

## 6. Bewege deinen Körper leicht:

Um das Grounding zu verstärken, kannst du sanfte Bewegungen in deinen Körper einbringen. Stelle dir vor, dass du die Energie in deinem Körper von deinen Füßen nach oben lenkst und wieder zurück zum Boden. Du kannst auch langsam mit deinen Füßen wippen oder deine Hände locker auf den Oberschenkeln bewegen. (hier kommst du vom Pol der Starre der Hilflosigkeit zum Pol der Bewegung). Überdies vermischst du hier die Energien von oben nach unten und von unten nach oben.



## 7. Positive Bestärkung:



Zum Abschluss kannst du dir eine beruhigende, stärkende Botschaft sagen:

- „Ich bin sicher.“
- „Ich bin geerdet und stabil.“
- „Ich kann diese Situation meistern.“

## 8. Längerfristige Anwendung:

Falls du merkst, dass die Übung hilft und dir gut tut, kannst du sie regelmäßig im Alltag anwenden, um mehr **Ruhe, Klarheit, Erdung** und **Verbindung zu deinem Körper** zu erreichen. In Modul 2 wirst du erkennen, warum es wichtig ist, erst einmal den Körper zu regulieren. Denn der Körper bestimmt unser Denken und Fühlen in einem weit größeren Ausmaß, als es andersrum ist. Regulierst du deinen Körper, regulierst du deine Emotionen und deine Gedanken. Mehr dazu ab Modul 2

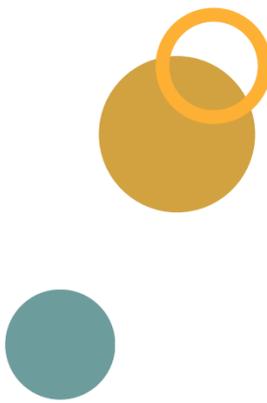


## Warum funktioniert die Grounding-Technik?

- 
- **Körperliche Präsenz:** Unsere Gedanken können uns oft überfluten, aber indem wir uns wieder auf unseren Körper konzentrieren, reduzieren wir die mentale Aktivität und schalten in den körperlichen Modus um.
  - **Beruhigung des Nervensystems:** Grounding hilft, das **Sympathische Nervensystem (Stressreaktion)** zu beruhigen und das **Parasympathische Nervensystem (Ruhe- und Erholungsmodus)** zu aktivieren. Es hilft uns, uns sicherer und stabiler zu fühlen, indem wir uns mit der Erde und unserer eigenen physischen Präsenz verbinden.
  - **Schnelle Anwendung:** Diese Technik ist einfach, schnell und kann in jeder Situation durchgeführt werden. Du kannst sie fast überall anwenden, ohne dass du viel Zeit oder spezielle Materialien benötigst. Nach einer Zeit des Übens, wird diese Technik dich wirklich in Sekundenschnelle erden.

### Experimentiere gerne mit weiteren Variationen:

**1. 5-4-3-2-1 Technik:** Diese Technik ist eine Erweiterung des Grounding, bei der du 5 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du hörst, 3 Dinge, die du fühlst, 2 Dinge, die du riechst und 1 Sache, die du schmeckst, benennst. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und von innen nach außen gelenkt.



**2. Fokus auf den Atem:** Atme während der Übung einfach länger aus als du einatmest. Zum Beispiel 3 Sekunden einatmen und 4 Sekunden ausatmen.

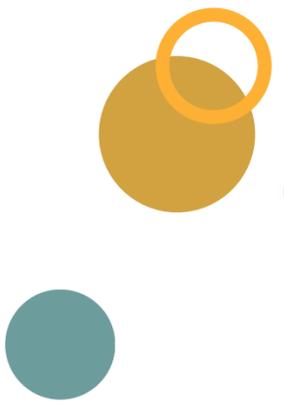
**Wann ist Grounding besonders hilfreich?**

- Bei **Stress, Überforderung** oder **Akut-Angst**.
- Bei **Flashbacks** oder **aufkommenden Traumareaktionen**.
- Um den **Kopf freizubekommen** und sich von **Gedankenschleifen** zu lösen.
- In Momenten, in denen du dich **unruhig** oder **unsicher** fühlst.
- Immer dann, wenn du **wenig Zeit** hast

**Zusammengefasst lässt sich festhalten:**

Die **Grounding-Technik** ist eine schnelle, praktische Methode, die tief in der **Körperpsychotherapie verwurzelt** ist und hilft, die **innere Balance** wiederzufinden. Sie ermöglicht es, sich wieder zu zentrieren und das Nervensystem zu beruhigen, besonders in stressigen oder herausfordernden Momenten. Wenn du dir die Punkte verinnerlicht hast, dauert die Übung im Alltag nicht länger als 3 Minuten. Je weiter du kommst, umso schneller wirkt die Übung. Nach einer Zeit des Übens auch schon nach Sekunden.

Ach ja: Ich wollte dir noch eine Zusammenfassung über das vegetative Nervensystem geben, ohne dich mit wissenschaftlichen Details zu überlasten.



## 🎯 Intensivübung 1.1

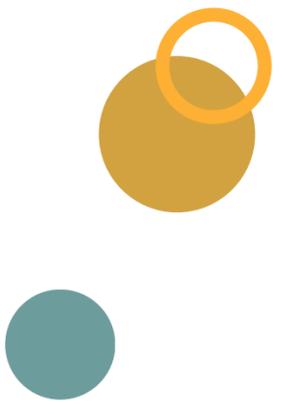
### Das Spüren in Pendelbewegungen

#### Einleitung

Bei der Regulierung von Emotionen, dem Abbau von Traumata und früheren Belastungen sowie für ein positives Lebensgefühl spielt dein Körper eine entscheidende Rolle. Ich werde später mehr dazu schreiben, aber zuerst müssen wir die Verbindung zum Körper wiederherstellen.

#### 1. Vorbereitung der Übung:

- Lege dich bitte hin. Es spielt keine Rolle, ob du auf einer weichen Unterlage auf dem Boden liegst oder im Bett oder auf dem Sofa. Wichtig ist, dass es bequem für dich ist.
- Sorge dafür, dass das Licht nicht zu hell ist und der Raum sollte wohltemperiert sein. Es sollte auch nicht laut sein, kleine Nebengeräusche stören jedoch nicht.
- Lass deinen Atem einfach fließen, ohne einzugreifen. Nimm wahr, welche Körperbereiche sich durch das Atmen bewegen. Versuche, nur wahrzunehmen, ohne etwas zu verändern.



## 2. Körperwahrnehmung – Der Weg durch deinen Körper:

- **Füße:**

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit behutsam zu deinen Füßen und nimm sie wahr.

- Sind sie **schwer oder leicht?**
- **Hart oder weich?**
- **Warm oder kalt?** Oder irgendetwas dazwischen?
- Nimm einfach wahr, ohne etwas verändern zu wollen.
- Vergleiche auch, ob sich dein linker Fuß vom rechten Fuß unterscheidet. Achte auf die feinsten Unterschiede.

- **Waden:**

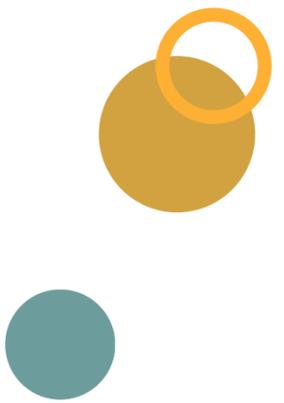
Mache dasselbe mit deinen Waden. Lass dir dafür Zeit.

- **Beine und Becken:**

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter in Richtung deiner Beine und dann in dein Becken. Nimm auch hier wahr, was du spürst.

- **Hände:**

Achte dann auf deine Hände.

- 
- Sind sie **schwer oder leicht?**
  - **Hart oder weich?**
  - **Warm oder kalt?** Oder etwas dazwischen?
  - Nimm auch hier die Unterschiede zwischen deiner linken und rechten Hand wahr.

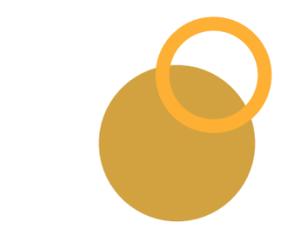
- **Becken, Rücken, Brust, Hals und Kopf:**

Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in dein Becken, den unteren Rücken, deine Unterarme, die Brustwirbelsäule, den Brustkorb, den Hals und schließlich deinen Kopf.

- Lass dir bei jedem Bereich Zeit, um ihn wahrzunehmen.

### 3. Ganzkörperwahrnehmung:

- Nimm schließlich deinen gesamten Körper als Ganzes wahr.
  - In welchen Bereichen fühlst du dich **angespannt** oder **entspannt**?
  - Gibt es Körperteile, in denen du dich sehr **wohl** fühlst und andere, in denen du dich eher **unwohl** fühlst?
  - Merke dir die Bereiche und die Unterschiede.
  - Sei geduldig, falls du noch keine großen Unterschiede wahrnimmst. Das ist völlig in Ordnung. Genieß einfach die Erfahrung.
  - **Nimm bewusst auch Gegensätze wahr. So kann ein Körperbereich zum Beispiel warm sein und ein Körperbereich eher kühl.**



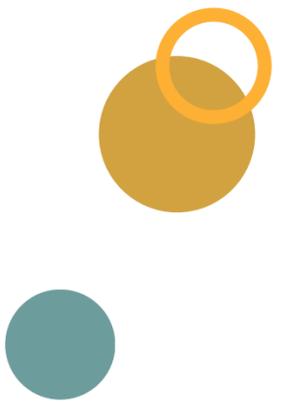
#### 4. Pendelbewegung zwischen den Polbereichen:



Wenn du Unterschiede in deinem Körper wahrnimmst, dann sei dir dieser Unterschiede bewusst. Spüre, wo Spannung herrscht und wo bereits Entspannung vorhanden ist.

- **Nimm die beiden Pole wahr:** das angespannte Körperteil und das entspannte Körperteil.
- **Pendle mit deiner Aufmerksamkeit zwischen diesen Bereichen hin und her.**
  - Fühle zunächst den entspannten Teil – wie sich Weichheit, Ruhe oder Wärme zeigen.
  - Dann richte deine Aufmerksamkeit auf den angespannten Bereich – spüre dort die Dichte, die Schwere oder das Ziehen.
  - Es ist, als würdest du zwei Farben vermischen: Schwarz und Weiß werden zu einem Grauton.
  - Lass eine neue Wahrnehmungsqualität entstehen, indem du zwischen den Polen hin und her schwingst.

Die Geschwindigkeit dieser Pendelbewegung spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, **dass** du pendelst – in deinem eigenen Tempo.

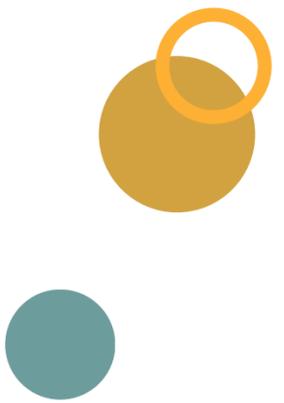


Verweile nur so lange beim angespannten Teil, wie es sich gut für dich anfühlt. Beim entspannten Bereich darfst du gern länger bleiben.

Zum Beispiel: 10 Sekunden im angespannten Bereich, 20 Sekunden im entspannten.

Hier einige Beispiele, mit denen du dieses Pendeln üben kannst: **Die Beschreibungen sind nur Beispiele.** Die Beschaffenheit der Wahrnehmungen ist von Mensch zu Mensch individuell verschieden. Wichtig ist, Gegensätze wahrzunehmen und zwischen Ihnen zu pendeln.

- **Spüre die Wärme in einem Bereich und die Kühle in einem anderen.**  
→ Fühle zuerst die wohltuende Wärme – dann die frische, vielleicht sogar belebende Kühle.
- **Nimm die Schwere in den Beinen und die Leichtigkeit in den Armen wahr.**  
→ Lass dich in die Bodenhaftung der Beine sinken – und dann in die Weite oder Leichtigkeit der Arme aufsteigen.
- **Fühle die Ruhe im Bauchraum und die Unruhe in der Brust.**  
→ Verweile bei der Ruhe – dann spüre sanft die Bewegung oder das Kribbeln in der Brust.
- **Beobachte das Zittern in den Händen und die Stabilität in den Füßen.**  
→ Lass deine Aufmerksamkeit vom feinen Zittern zu fester Stabilität pendeln – hin und zurück.
- **Nimm die Enge in der Kehle und die Weite im Rücken wahr.**  
→ Vielleicht fühlt sich die Kehle eng an – dann erlebe bewusst den offenen, weiten Raum im Rücken.

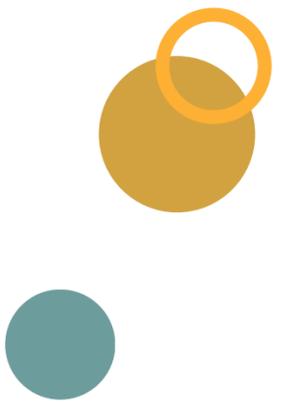
- 
- **Spüre die Trockenheit der Lippen und die Feuchtigkeit auf der Haut.**  
→ Wechsle zwischen der feinen Trockenheit und der kühlen, lebendigen Feuchtigkeit.
  - **Fühle das Kribbeln in den Fingern und die Stille im Gesicht.**  
→ Lass deine Wahrnehmung zwischen Bewegung und Ruhe wandern.
  - **Nimm die Spannung im Nacken und die Weichheit der Schultern wahr.**  
→ Spüre die Kraft oder Steifheit – dann die sinkende Entspannung in den Schultern.
  - **Spüre die Bewegung des Atems und die Ruhe im Inneren.**  
→ Atme ein, atme aus – und fühle zugleich die stille Mitte in dir.

## 5. Gegensätze gleichzeitig wahrnehmen

Da jeder Mensch seinen Körper auf individuelle Weise empfindet, findest du hier eine mögliche Auflistung von Gegensätzen, die sich in deinem Körper bemerkbar machen können. Die Übung besteht darin, diese Gegensätze gleichzeitig wahrzunehmen – nicht nacheinander, sondern im selben Moment. Das erfordert etwas Übung, ist aber ein kraftvoller Weg zu mehr innerer Präsenz und Körperbewusstsein.

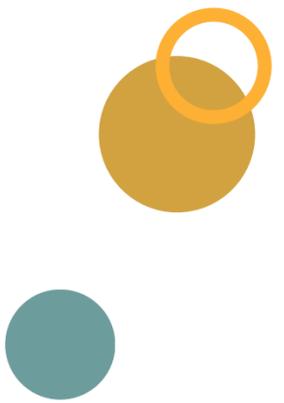
Nun gilt es, die Gegensätze gleichzeitig wahrzunehmen: Nimm beide Pole **gleichzeitig** wahr: das zum Beispiel noch angespannte sowie das bereits entspannte Körperteil.

- Spüre die Wärme in einem Bereich und die Kühle in einem anderen.

- 
- Nimm gleichzeitig die Schwere in den Beinen und die Leichtigkeit in den Armen wahr.
  - Fühle die Ruhe im Bauchraum und die Unruhe in der Brust.
  - Beobachte das Zittern in den Händen und die Stabilität in den Füßen.
  - Nimm die Enge in der Kehle und die Weite im Rücken gleichzeitig wahr.
  - Spüre die Trockenheit der Lippen und die Feuchtigkeit auf der Haut.
  - Fühle das Kribbeln in den Fingern und die Stille im Gesicht.
  - Nimm die Spannung im Nacken und die Weichheit der Schultern wahr.
  - Spüre gleichzeitig die Bewegung des Atems und die Ruhe im Inneren.

## 5. Bedeutung der Übung:

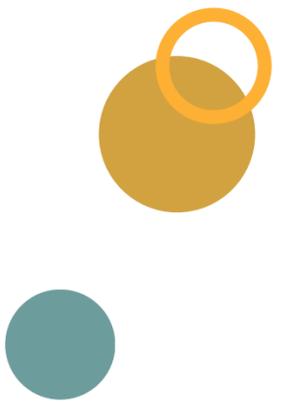
- Diese Übung hilft dir, unbewusst ein **Problem mit einer Lösung zu vermischen**: das Negative mit dem Positiven, Plus mit Minus, Schwarz mit Weiß.
- Wir fangen hier mit kleinen Übungen an und steigern die Intensität mit immer **tiefgreifenderen Übungen**. Hab Vertrauen.
- Hier lernst du sozusagen den Grundschrift um auf dem metaphorischen Vulkankrater zu tanzen. **Das was wir mit dem Körper lernen, können wir leichter auf die Emotionen und das Denken übertragen. Von unten nach oben.**

- 
- Im Alltag nehmen wir oft nur das Eine oder das Andere wahr: entweder angespannt oder entspannt. Aber in Wirklichkeit können wir beides sein. Das ist die Sowohl-als-auch Haltung.
  - Wenn wir beides gleichzeitig wahrnehmen, unterbrechen wir alte Muster und aktivieren neue. Dies ist eine der besten Übungen, um Resilienz zu entwickeln.
  - Dein Inneres wird nach einiger Zeit des Übens von selbst diese Sowohl-als-auch Einstellung festigen, um immer wieder positive Energien zu aktivieren und nach einem Niederschlag handlungsfähig zu bleiben. Diese Lernerfahrung, die du mit deinem Körper machst, wird sich auf dein Denken, Fühlen und dein gesamtes Sein übertragen
  - Weil dieser Punkt besonders wichtig ist: Übe dich so oft du kannst, wie hier beschrieben, **Gegensätze bewusst gleichzeitig wahrzunehmen. Auch im Alltag**

### Mini-Tool 1.2

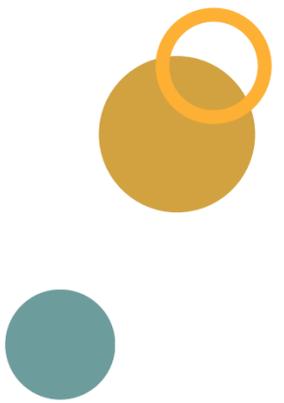
#### Das Kurzpendeln für den Alltag

**Ziel:** Den Körper im Alltag als Anker für Emotionen nutzen, um zwischen innerer **Anspannung** und **Ruhe** zu pendeln und die **emotionale Balance** wiederzufinden.



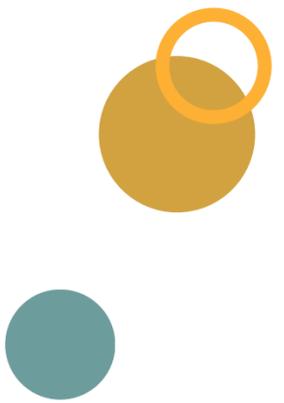
- **Wann anwenden: Bei Stress, Ängsten, innerer Unruhe oder emotionaler Belastung.**

1. Setze dich bequem hin oder stehe aufrecht. Schließe die Augen für einen Moment und atme tief ein und aus.
2. **Spüre die Anspannung:** Nimm nun einen gestressten oder angespannten Bereich deines Körpers wahr. Vielleicht spürst du Anspannung in der Brust, Hitzewallungen im Gesicht, oder deine Schultern sind verspannt. Es kann auch ein Gefühl von Knoten im Bauch oder Flattern im Magen sein. Erkenne diesen Bereich und fühle die damit verbundene Emotion – etwa Nervosität, Frustration oder Angst.
3. **Pendeln zur Ruhe:** Verlagere nun deine **Aufmerksamkeit zu einem entspannten Körperbereich**. Vielleicht spürst du **Schwere in deinen Füßen**, die **Stabilität deines Unterkörpers**, oder eine **sanfte, tiefe Atmung**. Erlaube dir, den ruhigen Teil in deinem Körper zu spüren, vielleicht den sanften Puls oder die entspannte Haltung deines Oberkörpers.
4. **Pendle mit deiner Aufmerksamkeit** zwischen den beiden Bereichen hin und her – von der **Anspannung** in deinem Körper zu der Ruhe. Du kannst dies fühlen, indem du deine Aufmerksamkeit gezielt in den angespannten Bereich (z. B. deine Schultern, deinen Nacken oder deinen Bauch) lenkst und dort die Anspannung wahrnimmst. Dann verlagere deine Aufmerksamkeit bewusst zu einem anderen Körperteil, das sich entspannt anfühlt – vielleicht deine Füße, dein Unterkörper oder der Bereich um deinen Herzraum.

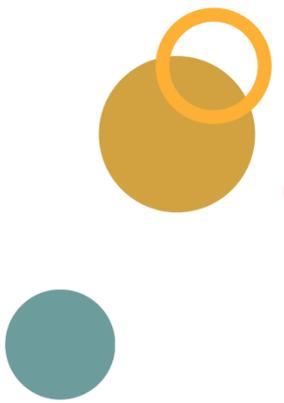


**Fühle den Unterschied** in beiden Bereichen und pendle **immer wieder mit deiner Aufmerksamkeit** zwischen dem angespannten Bereich und dem entspannteren Teil deines Körpers. Achte darauf, wie sich deine Wahrnehmung im Körper verändert, wenn du deine Aufmerksamkeit von einem Zustand in den anderen bringst.

5. **Spüre die Gegensätze:** Während du pendelst, nimm auch die **emotionale Veränderung** in deinem Körper wahr. Achte auf die Gefühle, die mit der Anspannung und der Ruhe verbunden sind. Vielleicht fühlst du, dass die **Anspannung** mit Frustration oder Angst verbunden ist, während die **Ruhe** dir **Gelassenheit und Vertrauen** bringt.
6. Beide Zustände gleichzeitig wahrnehmen: Im weiteren Verlauf übst du, beide Zustände gleichzeitig wahrzunehmen – sowohl die Anspannung als auch die Entspannung. Du kannst zum Beispiel den angespannten Teil deines Körpers bewusst spüren und gleichzeitig den entspannteren Teil erleben. Achte darauf, wie sich beide Empfindungen nebeneinander anfühlen, ohne dass eine die andere verdrängt. Es kann sein, dass du dabei ein neues Gefühl von Gleichgewicht oder Harmonie entdeckst, das dir hilft, mit schwierigen Emotionen oder körperlichen Zuständen gelassener umzugehen.
7. **Wiederhole die Pendelbewegung** so lange, wie es für dich angenehm ist. Du kannst die Übung 3–5 Minuten durchführen und dann eine kurze Pause machen, um zu spüren, wie dein Körper und deine Emotionen sich verändert haben.
8. **Streue diese Übung so oft du kannst in deinen Alltag.** Nach ein wenig Übung wirkt sie in Minuten, oft sogar in Sekunden.



Durch das bewusste Pendeln zwischen den **Gegensätzen von Stress und Ruhe** oder **Anspannung und Gelassenheit** nutzt du den Körper als **direkten Zugangspunkt zu deinen Emotionen**. Diese Übung ist **intensiv und schnell wirksam**, da du sofort spüren kannst, wie du den emotionalen Druck reduzierst und mehr **Balance** findest. Der Körper hilft dir dabei, aus der emotionalen Schiefelage herauszukommen und dich selbst zu stabilisieren. Du wirst merken, wie das Pendeln zwischen diesen Zuständen dich geerdet und ruhig macht – perfekt für den Moment, in dem du dich überwältigt fühlst. Auch bei diesen Übungen nutzen wir die Kraft der Polbewegungen. Wir vermischen wieder Schwarz mit Weiß und erzeugen Grautöne.



## 🎯 Intensivübung 1.2

### Die Ressourcen (der positive Pol)

#### Einleitung

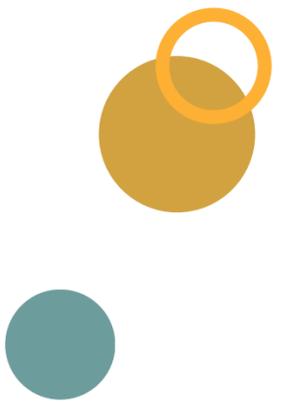
**Bitte nimm dir einen Block oder ein paar leere Blätter zur Hand.**

Am besten ist es, wenn du dir für die Dauer dieses Kurses – und auch darüber hinaus – ein eigenes Notizbuch anlegst. Aber beginne ruhig mit dem, was du gerade zur Verfügung hast. Du kannst deine Notizen später in Ruhe übertragen.

In diesem Kurs nennen wir dieses Notizbuch dein **Ressourcennotizbuch**.

Darin sammelst du alles Positive aus deinem Leben – Gedanken, Erfahrungen, Erinnerungen und Momente, die dir Kraft geben.

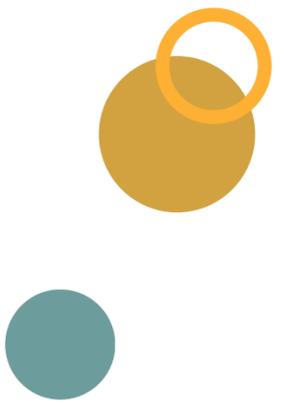
Es wird dein Fundament, dein **innerer Anker**, der dir Halt gibt, besonders in Zeiten, in denen du dich mit den Herausforderungen und Veränderungsprozessen in deinem Inneren beschäftigst. Dieses Ressourcennotizbuch ist mehr als nur ein Platz für Notizen – es wird dein **stabiler Boden**, der dich durch den gesamten Prozess trägt. Denn ohne ein solides Fundament können wir nicht sicher und aus eigener Kraft die tieferliegenden, schmerzhaften Themen angehen. Es ist wie bei einem Gebäude: **Steht das Fundament nicht fest, wird alles andere ins Wanken geraten.**



Stell dir vor, du stehst fest auf einem **Felsen in der Brandung**. Um dich herum toben die Wellen – die **Emotionen der Vergangenheit**, die ungelösten Themen und schmerzhaften Erfahrungen, die oft wild und unberechenbar erscheinen. Doch der Felsen bleibt ruhig und stabil, während die Wellen an ihm zerschellen. **Wenn du ein starkes Fundament hast, kannst du den aufbrausenden Wellen mit Zuversicht begegnen**, ohne dass du selbst ins Wanken gerätst. Dein Fundament ist der Halt, der dir hilft, auch in stürmischen Zeiten nicht unterzugehen.

Doch stell dir vor, ohne diesen Felsen: **Wenn du keinen stabilen Boden unter deinen Füßen hast**, dann wirst du von den Wellen der Emotionen mitgerissen. Sie können dich ertrinken lassen, dich in die Tiefe ziehen, ohne dass du einen Halt findest. Ohne ein starkes Fundament können die Herausforderungen und schmerzhaften Erfahrungen übermächtig wirken und dich überfluten.

Indem du die **Pendelbewegung** übst, entwickelst du die Fähigkeit, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und die Beweglichkeit in deinem Inneren zu spüren – hin und her, zwischen verschiedenen Gefühls- und Körperzuständen. So wirst du allmählich aus festgefahrenen Mustern herauskommen und mehr Lebendigkeit erfahren.



Doch bevor wir uns den emotional belastenden Themen zuwenden, ist es von entscheidender Bedeutung, **zuerst das Fundament zu verankern**. Nur wenn wir ein starkes inneres Fundament haben, sind wir in der Lage, die unangenehmen, oft unbewussten Erfahrungen der Vergangenheit (den „negativen Pol“) anzusehen und zu lösen. Ohne dieses Fundament könnten diese Themen uns überfordern oder zu einer inneren Instabilität führen.

Ich werde dich Schritt für Schritt begleiten und dir helfen, **dein Fundament zu stärken**, bevor du dich den tieferen, emotionalen Themen zuwendest. Und deshalb bitte ich dich, **keinen Schritt auszulassen**. Gehe in deinem eigenen Tempo, aber bleibe dran.

**Ein starkes Fundament ist der Schlüssel.** Wenn es nicht stabil ist, wird der ganze Prozess der Veränderung und Heilung unsicher und möglicherweise überfordernd. Ohne das Fundament wirst du von den Wellen emotionaler Belastungen überrollt. Aber sobald du dieses solide Fundament hast, wirst du die nötige Kraft und Stabilität haben, um **über dich hinauszuwachsen** und den nächsten Schritt zu gehen.

Nun zu der Übung 1.2:



## 1. Äußere Ressourcen – Das, was dich umgibt



Stelle dir bitte folgende Fragen und notiere sie in deinem Ressourcennotizbuch:

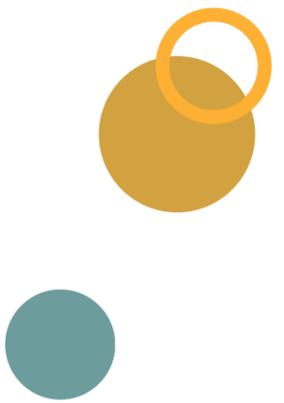
- **Was funktioniert schon gut in meinem Leben?**
- **Was kann so bleiben wie es bereits ist? Und was darf sich noch vermehren?**
- **Zu welchen Menschen habe ich ein gutes Verhältnis?**
- **Was oder wer gibt mir Sicherheit?**
- **Was finde ich gut an meinem Äußeren?**
- **Welche sind meine Lieblingsorte? (Lieblingstorte geht auch 😊)**

Diese Liste kann natürlich ergänzt werden, aber für den Anfang reicht es.

## 2. Innere Ressourcen – Deine inneren Stärken

Nun gehe zu den **inneren Ressourcen** und beantworte die folgenden Fragen:

- **Was ist für mich wertvoll, nach welchen Werten lebe ich?**
- **Welche Tätigkeit gibt mir ein Wohlgefühl? Was mache ich gerne?**

- 
- **Was geben mir meine Hobbys? Was fühle ich dabei?**
  - **Was gibt mir Kraft im Alltag?**
  - **Bei welcher Tätigkeit bin ich besonders entspannt?**
  - **An welchem Ort fühle ich mich besonders wohl?**
  - **Was bedeutet Musik für mich? Was bedeutet das Tanzen für mich?**
  - **Was kann ich besonders gut?**
  - **Wo liegen meine Talente und Begabungen?**

Auch diese Liste kann selbstverständlich ergänzt werden. Suche einfach die Fragen für dich aus, die zu dir passen. Ergänze diese Liste durch deine eigenen Fragen. Durch diese Fragen in Bezug auf die inneren Ressourcen lassen wir eine **innere Landkarte** entstehen.

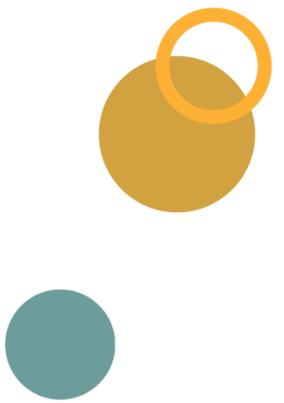
### **3. Die innere Landkarte – Ressourcen spüren und verankern**

Während die äußeren Ressourcen mehr mit den äußeren Sinnen erfahren werden können und durch den Verstand gefiltert werden, sollten wir lernen, die **inneren Ressourcen zu erspüren**. Die alles entscheidende Frage bei den inneren Ressourcen ist: **Wo und wie fühle oder spüre ich diese inneren Ressourcen?** Für die weitere Arbeit sind die **inneren, wahrgenommenen Ressourcen** von entscheidender Bedeutung.



## So gehst du vor:

1. **Male in deinem Notizbuch einen Körperumriss.** Er muss nicht detailliert sein.
2. Gehe Frage für Frage diese Übung durch:
  - Beispiel: Frage Nr. 1 – „Was ist für mich wertvoll, nach welchen Werten lebe ich?“
  - Stelle dir vor, wie du nach diesen Werten lebst. Du kannst dir dabei auch eine **reale Szene aus der jüngeren Vergangenheit** nehmen, in der du deine Werte gelebt hast.
  - Nimm nun wahr, **wie und wo du das Ganze spürst.**
    - Wie fühlt sich das an? Ist es eher ein **Kribbeln** oder eher ruhig?
    - Hat diese Wahrnehmung eine **Farbe** oder gar einen **Geruch**?
    - Wenn sie eine Farbe oder einen Geruch hätte, wie würden sie sein?
  - Gehe auf diese Art und Weise weitere Fragen und Antworten wie oben aufgelistet durch.



### 3. Versuche, die Wahrnehmungen so konkret und detailliert wie möglich zu beschreiben.

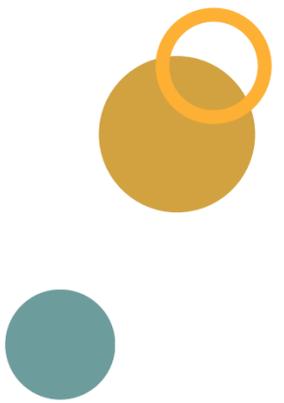
- Die Beschreibung der Wahrnehmungen ist sehr wichtig.
- Am besten ist es, wenn du Wahrnehmungen mit **zwei Eigenschaftswörtern** beschreibst.
  - Zum Beispiel: „In meinem Herzraum ist eine **sich ausdehnende Wärme**“ oder „Ein **kribbelndes Rosa**“ oder „Eine **vibrierende Harmonie**“ etc.
- Aber mache dir bitte keinen Druck. Auch wenn du ein Gefühl nur mit einem Wort beschreibst, ist es schon sehr wertvoll. Die Wahrnehmung wird sich mit der Zeit vertiefen.

### 4. Stelle dir immer wieder die Frage: „Wie und wo spüre ich das?“

- Sie ist die wirklich wichtigste Frage in diesem Prozess

### 5. Verstärkung der Wahrnehmung:

- Ein Trick, um die Wahrnehmung zu verstärken, ist, deine Hand auf den Ort der Empfindung der Ressource zu legen. Das verstärkt die Empfindung in der Regel.



## 6. Zeichne die Wahrnehmung in deinem Notizbuch.

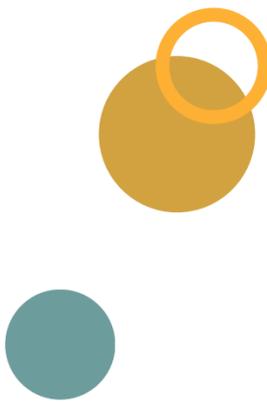
- Male sie in deinen Körperumriss und nutze dafür Farben oder andere Zeichnungen.
- Schreibe zu jeder Wahrnehmung auch die Ressource dazu.
- So entsteht nach und nach eine **Ressourcen-Landkarte**.

### Langfristige Wirkung der Übung

- **Nimm dir mindestens 1 Woche Zeit für diese Übung.** Immer dann, wenn du mehr Zeit hast (20-40 Minuten)
- Am besten schaust du dir jeden Abend deine Zeichnung und Notizen an und reflektierst darüber.
- Mit der Zeit wirst du bemerken, wie du die dazugehörigen Wahrnehmungen fast automatisch spüren kannst.
- Du musst nicht alle Fragen in einem Zug durcharbeiten. Nimm dir falls du sie brauchst mehr Zeit für das Durchgehen.

### Zusammenfassung Modul 1:

Schon diese ersten Übungen können – auch wenn sie ganz schlicht erscheinen – einen **bemerkenswerten Einfluss** auf dein inneres Erleben und dein allgemeines Wohlbefinden haben.

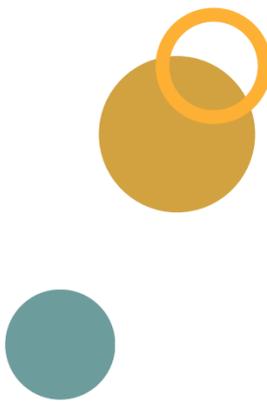


Vielleicht spürst du es nicht sofort, vielleicht nur in kleinen Nuancen – aber gib dir die Zeit, genau hinzuhorchen. Oft entfalten solche Übungen ihre Wirkung ganz leise, fast unmerklich – und gerade das macht sie so besonders kraftvoll.

Nimm dir gerne jeden Abend ein paar Minuten, um deine Zeichnung zur Hand zu nehmen. Schau sie dir in Ruhe an – ganz ohne Eile, einfach mit offenem Blick. Lese die dazugehörigen Ressourcen durch, die du damit verknüpft hast.

Vielleicht erinnerst du dich dabei an die Gefühle, die beim Erstellen der Zeichnung aufgekommen sind. Vielleicht taucht ein Bild, ein innerer Zustand oder ein Moment der Ruhe auf. Mit jedem Mal wirst du merken, wie deine Wahrnehmung sich verfeinert – wie dein Körper, dein Inneres immer schneller erkennt, was dir guttut.

Je öfter du dich fragst, *wo genau in deinem Körper du diese Ressourcen spürst, und wie sich das anfühlt*, desto klarer wird dein inneres Empfinden. Allein schon, dass du beginnst, dafür Worte zu finden, verändert etwas in dir: Du richtest deine Aufmerksamkeit gezielt auf das Positive. Und damit trainierst du deinen inneren Kompass – du schulst deine Achtsamkeit, deine Verbindung zu dir selbst und zu deinen Stärken. Da die meisten darin ungeübt sind, wird dir diese Übung vielleicht nicht immer leicht erscheinen. Aber mache sie so oft du kannst. Lerne zu spüren!

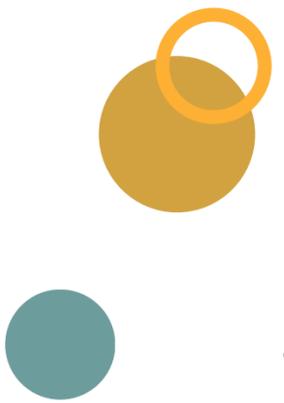


Mit der Zeit wird dein Inneres – ganz automatisch – eine Art Suchbewegung einleiten, wenn du sie brauchst. Du wirst dich vielleicht in einer schwierigen Situation wiederfinden und plötzlich spüren: *Da war doch etwas – ein Gefühl, eine Ressource, eine Stärke.* Und genau das ist der Moment, in dem deine Übung Früchte trägt.

Ganz nebenbei, fast wie ein angenehmer Nebeneffekt, stärkst du dabei dein Selbstwertgefühl. Denn jedes Mal, wenn du dich mit deinen inneren Kraftquellen verbindest, bestätigst du dir selbst: *Ich habe etwas in mir, das trägt. Ich bin mehr als meine Zweifel. Ich kann mich auf mich verlassen.*

Diese Ressourcenarbeit bildet die Grundlage für alles, was noch kommt. Sie ist wie der feste Boden unter deinen Füßen – eine innere Verankerung, die dich trägt, wenn wir in den folgenden Modulen tiefere, vielleicht auch herausfordernde Themen berühren. Wenn es „stürmisch“ wird – und das ist bei echter innerer Entwicklung manchmal unvermeidlich –, bist du nicht ungeschützt. Du hast bereits Wurzeln geschlagen.

Dein Ressourcenbuch wird in den kommenden Wochen weiterwachsen. Neue Erfahrungen, neue Kraftquellen, neue Perspektiven werden dazukommen. Es lohnt sich, dieses Buch wie einen persönlichen Schatz zu behandeln – ein Ort, an dem du immer wieder Kraft tanken kannst, wann immer du es brauchst.



Und in den letzten Modulen des Kurses werden wir noch einen Schritt weitergehen: Wir werden mit sehr intensiven, tiefgehenden Ressourcenübungen arbeiten. Sie sind so angelegt, dass sie dir – bildlich gesprochen – Flügel verleihen können. Aber alles zu seiner Zeit. Hab Geduld mit dir, mit dem Prozess – und vertrau darauf, dass genau das entsteht, was für dich jetzt richtig und wichtig ist. **Erst die Wurzeln, dann die Flügel.**