

Körperorientierte Psychotherapie:

Stressregulation durch Körperarbeit – was ist das und wie hilft sie dir wirklich?

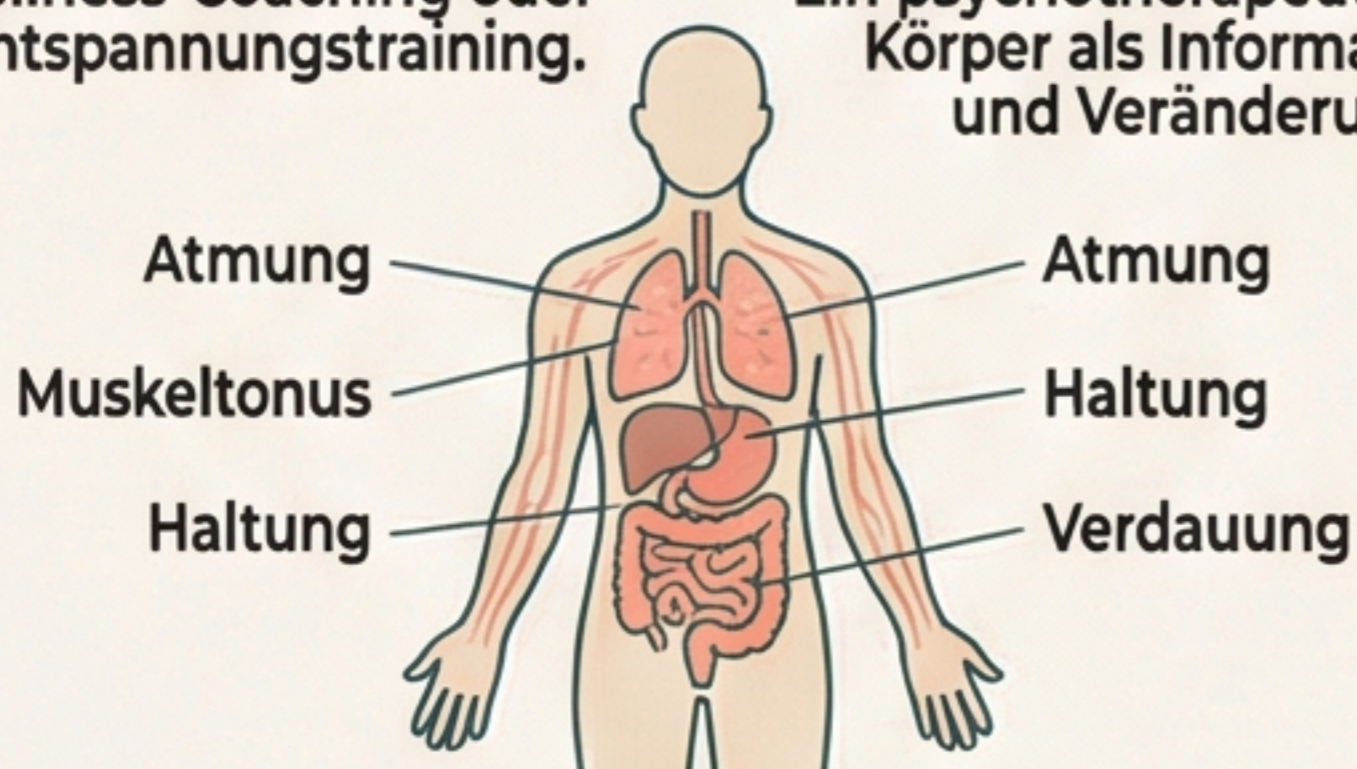


Kurzfassung: Körperorientierte Psychotherapie nutzt Stressregulation durch Körperarbeit, um Ihr Nervensystem spürbar zu beruhigen – nicht nur „im Kopf“, sondern im ganzen Organismus. Wenn Sie lernen, Sicherheit im Körper zu spüren, verändern sich Angst, Anspannung und Erschöpfung oft dort, wo sie entstanden sind: im Zusammenspiel von Körper, Emotion und Bedeutung. Der Körper steuert unser Erleben: Denken, Fühlen und Spüren werden wieder verbindbar – und so entsteht ein neuer Zugang.

1 | Was körperorientierte Psychotherapie wirklich meint (und was nicht)

Nicht Wellness-Coaching oder reines Entspannungstraining.

Ein psychotherapeutischer Ansatz: Körper als Informationsquelle und Veränderungsweg.



Erlebtes wird als Muster gespeichert.



Anspannung
(Zähne zusammen, Kontrolle)



Abschalten
(Erschöpfung, Leere)



Pendeln
(Überdrehtheit und Rückzug)

Embodiment: Wie Denken, Fühlen und Spüren wieder zusammenfinden. Ihr Erleben ist verkörpert.

Woran Sie eine seriöse Therapie erkennen: Mit Grenzen arbeiten, Pacing & Pendulation, Fokus auf Selbstwirksamkeit.

2 | Stressregulation durch Körperarbeit: Der „Hebel“ heißt Nervenges

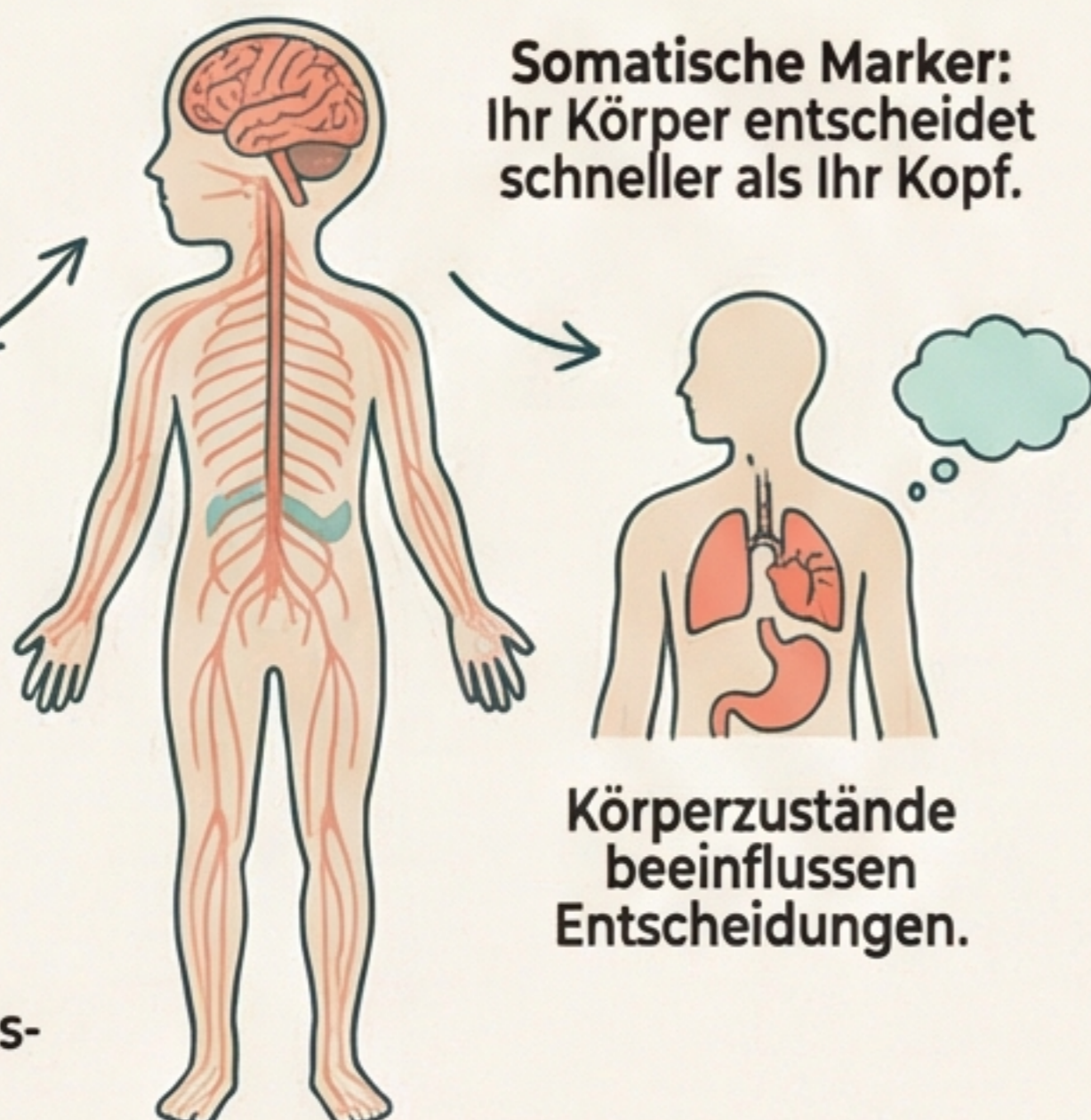
Polyvagal-Theorie: Warum Sicherheit der Gamechanger ist.

Somatische Marker: Ihr Körper entscheidet schneller als Ihr Kopf.



Gefahr
(Kampf/Flucht: Herzklopfen, Panik; Erstarren/Shutdown: Taubheit, Rückzug)

Wir trainieren Sicherheitsfähigkeit im Körper.



Körperzustände beeinflussen Entscheidungen.

Wann hilft Körperarbeit und ihr nächster Schritt

Gute Zeichen:

Sie verstehen Themen, aber Körper reagiert „trotzdem“.

Stress als Daueranspannung.

Sehnsucht nach Sicherheit im Körper spüren.

2 | Stressregulation durch Körperarbeit: Der „Hebel“ heißt Nervensystem

Polyvagal-Theorie: Warum Sicherheit der Gamechanger ist.

Somatische Marker: Ihr Körper entscheidet schneller als Ihr Kopf.



Sicherheit
(Ruhe, Verbindung)

Gefahr
(Kampf/Flucht: Herzklopfen, Panik; Erstarren/Shutdown: Taubheit, Rückzug)

Wir trainieren Sicherheitsfähigkeit im Körper.



Körperzustände beeinflussen Entscheidungen.

3 | Mein Praxis-Modell: Die 3S-Landkarte – Schutz, Signal, Sicherheit



SCHUTZ: Was tut Ihr Körper, um Sie zu bewahren?

Automatische Strategien: Hochspannung, Kontrollmodus, Rückzug/Shutdown, People-Pleasing, Hinweis auf fehlende Sicherheit.



SIGNAL: Was will Ihr Nervensystem mitteilen?

Grenzsinal (zu viel), Bindungssinal (Kontakt), Orientierungssinal (Klarheit), Trauersinal (Verlust).



SICHERHEIT: Wie fühlt sich „okay“ im Körper an – ganz konkret?

Konkretisiert: Atmung, Wärme, Weite, Ruhe, Blick, Stimme, Haltung. Sicherheit ist eine Körpererfahrung.

4 | Wie körperorientierte Methoden konkret wirken



Focusing (Eugene Gendlin): Der Felt Sense als innere Wahrheitsspur. Körperliches Gesamtgefühl wahrnehmen.



Somatic Experiencing (Peter Levine): Trauma als eingefrorene Überlebensenergie. Titration: In winzigen Dosen an Aktivierung.



Bioenergetik (Alexander Lowen): Emotionen haben Muskelgeschichte. Kontakt mit dem, was da ist, und was fließen darf.

Stressregulation durch Körperarbeit: Ihr nächster Schritt zu mehr innerer Sicherheit

Wenn Sie merken, dass Ihr Kopf vieles versteht, Ihr Körper aber weiter Alarm schlägt, kann körperorientierte Psychotherapie ein Wendepunkt sein.

Kostenloses Erstgespräch