

ShakeOut JuiceIn

Eine
praktische &
körperintelligente
QuantenSprung-
Anleitung für Deinen
EnergieBoost

**Raus aus dem zähen Alltagssumpf –
rein in Deinen sprudelnden Lebenssaft**

mit

Dr. Mareike Schwed

Sportwissenschaftlerin · Coach · Quanten Jumperin

„Gefühle, die nicht gefühlt werden, werden zu Symptomen – körperlich, emotional, sozial.“

Vielleicht denkst du: „Ich bin nicht der emotionale Typ.“
Oder: „Ich funktioniere doch. "Reicht das nicht?"

Funktionalität hat einen Preis:

Du zahlst mit Rückenschmerzen, innerer Leere, Gereiztheit. Mit nicht gelebter Nähe, unterdrückter Wut und einem Herzen, das leise geworden ist.

Vielleicht kennst Du eines dieser Szenarien ...

Du holst dein Kind von der Schule ab.

Es erzählt aufgeregt vom Tag – die Stimme überschlägt sich, die Augen glänzen.
Und Du willst zuhören, wirklich.

Doch du merkst, Dein Kopf brummt, Dein Blick schweift in die Ferne, Du schaltest auf Durchgang.

Deine Gedanken sind noch bei Mails, To-dos, Konflikten im Büro.

Du bist einfach erschöpft. Kein Raum mehr, noch irgendetwas aufzunehmen.

Am Abend merkst Du, dass Du gar nichts von Deinem Kind mitbekommen hast und hast ein schlechtes Gewissen.

Du bereitest das große Familienfest vor.

Die Liste ist lang: Essen, Getränke, Tischdeko, Gästeliste, wer bringt was mit.

Und während Du koordinierst, lächelst und organisierst, weißt Du innerlich längst:

“Es wird wieder anstrengend, nicht nährend.”

“Es wird wieder oberflächlich.”

Du funktionierst perfekt – aber wo ist die tiefe Verbindung, das warme Miteinander?

Du fühlst: Das wird kein Fest. Das wird ein Pflichtprogramm.

Du führst ein wichtiges Jahresgespräch im Job.

Du bist Führungskraft. Verantwortlich.

Und seit einer Woche wachst Du nachts auf – Dein Rücken schmerzt, Dein Nacken ist fest. Du gehst das Gespräch immer wieder im Kopf durch: Was wirst Du sagen? Wie wird es ankommen?

Im Gespräch selbst bist Du dann nervös, gehetzt, überfordert, nicht bei Dir.

Vielleicht redest Du zu viel oder schweifst ab.

Und danach fühlst Du Dich leer – obwohl Du „alles richtig“ gemacht hast.

Wie Du aus Deinen Zwickmühlen rauskommst...

ShakeOut
JuiceIn

Psst...Es ist gar nicht sooo schwer - wie Du denkst.

1. FEEL IT

Warum es sich lohnt, Gefühle wirklich zu fühlen...

Weil Dein Körper sie längst spürt.

Weil Du längst emotional übertoll bist – ohne es zu merken.

Und weil Dein Kind, Dein Körper, Deine Beziehungen und Deine Träume untergehen, weil Du nicht präsent (wirklich da) bist.

Fühlen ist keine Schwäche.

Fühlen ist Verbindung. Energie. Lebendigkeit.

2. SHAKE OUT

Wie Du an Deine Gefühle (Lebenssaft) kommst?

Du bist nicht „unsensibel“, wenn Du deine Gefühle nicht mehr richtig fühlst. Du bist vermutlich einfach nur übertoll. Wie ein Cocktailglas, in das den ganzen Tag neue Emotionen kippen – aber keiner rührt um.

Und genau hier kommt Shaking ins Spiel.

Was ist Shaking?

Shaking ist die älteste Medizin der Welt – und zugleich eine der modernsten.

Denn in einer Welt, in der wir ständig denken, leisten und funktionieren, führt Dich Shaking zurück zu dem Ort, wo echte Veränderung beginnt: in Deinem Körper.

Beim Shaking beginnst Du, Dich rhythmisch zu schütteln – ganz bewusst, ganz einfach, ganz Du. Und dabei geschieht Erstaunliches.

Biologisch wirkt Shaking auf allen Ebenen:

- Deine Faszien und Muskeln lassen Spannung los,
- Dein Zellstoffwechsel wird angeregt,
- Dein Nervensystem bekommt das Signal: Ich bin sicher – ich darf mich bewegen.
- Und gespeicherte, oft unbewusste emotionale Ladung beginnt, sich zu lösen – ganz ohne Worte.

Emotional entsteht eine neue Beziehung zu Dir selbst: Du spürst, wie Dein Körper atmet, wie Energie fließt, wie Lebendigkeit zurückkehrt.

Viele erleben nach einer Session ein Gefühl von Klarheit, innerem "Ja", Kribbeln, Wärme oder Freude – nicht selten auch Tränen oder Lachen. Das Entscheidende ist: Du bist wieder im Saft.

Anders als andere Bewegungspraktiken ist dieses Shaking kein Ritual, kein Sport, kein „Ventil“ für Druck. Es ist ein intelligentes, körperlich tiefgreifendes Tool für Deinen Quantum Shift: aus der Starre in den Fluss, aus dem Kopfradio in die Körperweisheit, aus der Anspannung in Dein lebendiges Selbst.

Wissenschaft meets Gefühlscocktail

Warum Shaking wirkt – und was die Forschung dazu sagt

1. Gefühle sind Körperzustände – keine Gedanken.

Gefühle entstehen nicht im Kopf, sondern im Körper.

Sie sind neurobiologisch messbare Zustände, beeinflusst von Herzfrequenz, Atmung, Muskeltonus, Hormonen und dem autonomen Nervensystem.

Studien zeigen:

Emotionen verändern sich über Bewegung schneller als über Sprache.

Antonio Damasio spricht von „somatischen Markern“ – körperlichen Spuren von Emotionen, die unser Verhalten unbewusst lenken.

Heißt: Wenn Du Deinen Körper bewegst, veränderst Du Deine Gefühle.

Und Shaking aktiviert genau diese tieferen Schichten.

2. Shaking aktiviert das Vagus-System.

Dein Vagusnerv ist der Schaltkreis für Sicherheit, Regulation, Mitgefühl.

Er verbindet Hirn und Herz, Zwerchfell und Bauch, Stimme und Mimik – und steuert, ob Du Dich sicher oder bedroht fühlst.

Shaking stimuliert den Vagusnerv, besonders über:

- rhythmische Bewegungen
- Atemfrequenz
- Vibration im Zwerchfell
- Augen- & Zungenkoordination

Studien zur Polyvagal-Theorie (Stephen Porges) zeigen, dass rhythmische Selbstbewegung (wie Zittern, Summen oder Tanzen) die vagale Bremse aktiviert – Du kommst runter, aber bleibst wach und präsent.

3. Shaking entlädt emotionale Spannung.

Unverarbeitete Gefühle stauen sich im Muskeltonus, im Bindegewebe, in der Mimik.

Forscher wie Peter Levine (Somatic Experiencing) beschreiben:
Wenn Tiere nach einem Schock zittern, ist das ein natürlicher Reset des Nervensystems.

Menschen haben diese Fähigkeit auch – wir haben sie nur verlernt.

Shaking erlaubt dem Körper, aufgestaute Energie abzuschütteln – nicht als Drama, sondern als Regulation. Dabei wird Adrenalin abgebaut, Cortisol gesenkt, Endorphine freigesetzt. Du fühlst Dich: freier, klarer, weicher, echter.

3. JUICE IN

Was Du konkret davon hast, wenn Du Dich schüttelst...

Durch das Shaking, wirst Du ...

- ✓ schneller spüren, wie es Dir wirklich geht.
- ✓ Dich weniger leer oder „abgeschnitten“ fühlen.
- ✓ Deine Reaktionen besser regulieren.
- ✓ lebendiger, weicher und gleichzeitig kraftvoller.

Einfach Mehr Lebenssaft.

Und ganz ehrlich?

Wenn Du führen, fühlen, wirken willst – in Deiner Familie, Deinem Job, Deinem Leben brauchst Du mehr als Funktionieren.

Du brauchst Verbindung. Energie. Ehrlichkeit.

Und genau da beginnt Shaking.





Nicht als Extra – sondern als Entscheidung:

Für Dich. Für Lebendigkeit. Für echten Wandel.

READY?

Bevor Du loslegst: Schaff ein sicheren Raum fürs Shaking

Damit Dein Körper sich sicher fühlt und Dein Nervensystem in den Modus „Ich darf loslassen“ wechseln kann, schaffe Dir einen geschützten Rahmen:

-  Ein geschlossener Raum – in dem Du ungestört bist, Dich frei bewegen und auch mal laut seufzen, lachen oder tönen darfst.
-  Musik, die Dich bewegt – rhythmisch, tribal, instrumental oder elektronisch. Du bestimmst den Vibe.
-  Fester Stand – barfuß oder mit rutschfesten Socken. Nichts, was Dich einschränkt oder einengt.
-  Kein Handy, keine Ablenkung – für 7–15 Minuten gehört dieser Moment nur Dir.

Du kannst auch nur im Sitzen oder mit den Armen starten – alles ist erlaubt, solange Du Dich sicher fühlst.

GO!

Du bist keine Minute entfernt von Deiner ersten Shaking-Erfahrung. Kein Denken. Kein Müssen. Nur Du, Dein Körper und ein bisschen Mut zum Loslassen. Spielend einfach.

Drück auf Play. Schüttel Dich frei. Komm bei Dir an.

DOWNLOAD DEINE SCHÜTTELREISE

Audio-Anleitung: QuantumJump Into Joy

DOWNLOAD



Wer Dich hier einlädt ...



Ich bin Dr. Mareike Schwed – promovierte Sportwissenschaftlerin, dreifache Mutter, Unternehmerin und Coachin für Menschen, die schon viel ausprobiert haben und sich endlich nach einem Quantensprung sehnen - aus der Enge in die Bewegung mit bleibender Veränderung, weil es "so nicht weitergehen kann".

Ich komme aus einer Welt, in der **Disziplin, Kontrolle und Kognition** alles waren. Als Leistungssportlerin, Wissenschaftlerin und Unternehmerin.

Ich wurde **Expertin für Parkinson, MS, Fatigue und Neurotraining**. Ich habe viel über Bewegungseinschränkung gelernt, Mobilisierungstechniken erforscht und z.B. auch entdeckt, wie eine Rüttelplatte "Wunder" bewirken kann, wie variantenreiches Bewegen das Nervensystem katalytisch ankurbelt, wie spielerisches und zugleich natürliches Bewegen im (urbanen) Raum für neugierige Moves mit überraschender körperlicher Höchstleistung führte.

Mein Anspruch war hoch - aber meine Energie war leer.

Ich habe früh gelernt, zu funktionieren – auch wenn mein Körper längst nach etwas anderem rief: einem sprudelnden Leben.

Ich habe selbst jahrelang auf der Suche nach Selbstoptimierung unzählige Tools ausprobiert – von Coaching über Mindset-Training bis zu Methoden, die kognitiv und auch mit dem Unterbewusstsein arbeiten. Vieles war spannend. Aber nichts hat wirklich mein System verändert.

Dann entdeckte ich die Arbeit von Ilan Stefani, und mein ganzer Körper wusste: Das ist es. Ilans Zugang zur Körperintelligenz hat mich tief berührt – weil er nicht auf Technik basiert, sondern auf Hingabe. Auf Echtheit. Auf gelebtem Wissen.

Mein Körper wurde mein Projekt.

Durch das Schütteln konnte ich endlich Schuld, Angst, alte Rollen und die Überforderung spüren und durch meinen Körper hindurch fließen und losgelassen. Dabei habe ich etwas wiederentdeckt, das ich längst verloren glaubte: **Lebenssaft. Freude. Weichheit. Kraft. Mich selbst.**

Heute begleite ich Menschen in genau diesem Prozess.

Menschen, die viel wissen – aber sich nicht spüren.

Die funktionieren – aber nicht lebendig sind.

Die bereit sind, nicht einfach weiterzumachen, sondern neu zu beginnen – vom Körper aus.

Ich nenne diesen Weg: QuantenSpringen.

Dein Körper weiß längst, wohin es geht.

ShakeOut
JuiceIn

Wirst Du den Impulsen folgen?

Shaking ist kein Wunder – es ist Biologie, Rhythmus, Regulation.
Aber es fühlt sich an wie ein Wunder, wenn du plötzlich spürst:

- 🌀 Du bist wieder im Saft.
- 🌟 Du kommst ins Tun – mit Freude.
- 🚀 Und ja, Veränderung ist möglich. Als Quantensprung. Von innen heraus.

Also:

ZitterPARTY statt SchüttelFROST.

Wissenschaft trifft Körperweisheit.

Popcorn statt Kopfkino.

Shake out – Juice in – Spring!

DOWNLOAD DEINE SHAKING ANLEITUNG HIER

DOWNLOAD



Wenn Du Dir noch mehr Impulse wünschst ...

Abonniere meinen Newsletter

<https://www.neurowerkstatt.de/moveletter-abo/>

Die nächste **Free Shaking Party** wird dort bekannt gegeben oder
Du schaust auf meiner Website hier, wann Du aufspringen kannst.

<https://www.neurowerkstatt.de/free-shaking-sessions/>

Dr. Mareike Schwed

Sportwissenschaftlerin · Coach · Quanten Jumperin

neurowerkstatt