



HUMAN
MOVEMENT
DESIGN

— Re-Engineering Life Through Movement & the Nervous System —

LET THE BODY LEAD

Das Business Playbook

FÜR SELBSTFÜHRUNG UNTER DRUCK

*„Nicht jeder braucht zuerst einen neuen Gedanken.
Manchmal braucht der Körper einen neuen Zustand.“*

Dr. phil. Mareike Schwed

HumanMovementDesign® | neurowerkstatt®



WINDOW OF TOLERANCE

Resilienz & Selbstführung auf Nervensystemebene



Resilienz heißt nicht, immer ruhig zu sein – sondern immer wieder zurückzufinden.

DAS NERVENSYSTEM BEWEGT SICH – ES MUSS NICHT STILLSTEHEN

ÜBERAKTIVIERUNG

Druck · Hektik · Kontrolle · schneller Atem · viele Gedanken

TOLERANZFENSTER

Klarheit · Kontakt · Kreativität · Orientierung · flexible Entscheidungen

KOLLAPS

Nebel · Schwere · Rückzug · Leere · Aufschieben

Zeit / Alltag

1

Resilienz heißt nicht

- dauerhaft im „grünen Bereich“ zu bleiben
- nie Stress oder Wut zu spüren
- alles über Atem und Kontrolle zu lösen
- Pausen erst nach Leistung zu erlauben

2

Resilienz heißt

- frühe Zustandswechsel zu bemerken
- Aktivierung wieder bewegen zu können
- nach Kollaps klein anzufangen
- Kontakt, Rhythmus und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen

ARBEIT IST NICHT LINEAR: Fokus · Bewegung · Regulation · neuer Fokus.

KOLLAPS IM BUSINESS

Fact Sheet | Self-Leadership unter Druck



Kollaps heißt nicht immer, dass du gar nichts mehr tust. Manchmal heißt Kollaps, dass du alles tust – nur dich selbst nicht mehr spürst.

1. Woran du Kollaps erkennst

- Du funktionierst weiter.
- Du beantwortest E-Mails.
- Du arbeitest To-do-Listen ab.
- Du erscheinst in Meetings.
- Nach außen wirkst du leistungsfähig.
- Innen fühlst du dich leer, dumpf oder abgeschnitten.

2. Der Nebel im Arbeitsalltag

- Kopf laut, Körper dumpf
- viele Gedanken, wenig Orientierung
- Aufgaben erledigen ohne innere Beteiligung
- Konzentration nur noch über Druck
- keine Freude, kein Kribbeln, keine Neugier
- Entscheidungen werden schwer
- Zukunft wirkt grau oder abstrakt



Typische Sätze

- "Ich muss einfach weitermachen."
- "Ich darf jetzt nicht ausfallen."
- "Ich habe gerade keine Zeit, darüber nachzudenken."
- "Ich weiß gar nicht, was ich eigentlich will."
- "Es ist mir gerade alles zu viel."
- "Ich kann nicht mehr – aber ich mache weiter."



Leitfrage: Wo in deinem Business ist gerade Nebel statt Klarheit?

KOLLAPS IM BUSINESS

Fact Sheet | Self-Leadership unter Druck



Beschäftigung kann eine sehr intelligente Form des Nicht-Spürens sein.

3. Beschäftigung statt Lebendigkeit

- ständig beschäftigt sein
- permanent neue Aufgaben beginnen
- E-Mails prüfen
- Meetings aneinanderreihen
- Social Media öffnen
- Kleinigkeiten erledigen
- Listen sortieren
- Systeme optimieren
- noch mehr Informationen sammeln

Das wirkt produktiv, kann aber auch bedeuten: nicht fühlen, nicht entscheiden, Konflikte vermeiden.

4. Typische Kollapsmomente im Business

A) Nach zu viel Druck

- nach intensiven Arbeitsphasen
- nach einer Deadline
- nach zu vielen Entscheidungen

B) Nach Konflikten

- nach Kritik
- nach Ablehnung
- nach Grenzüberschreitungen

C) Bei Sichtbarkeit

- vor einem Post oder Vortrag
- beim Nennen eines Preises
- beim Positionieren

D) Bei Überforderung

- zu viele offene Aufgaben
- unklare Prioritäten
- dauernde Erreichbarkeit



Körperliche Zeichen von Kollaps

- Schwere in Armen und Beinen
- eingesunkene Haltung
- Brustkorb eng oder unbeweglich
- flacher Atem
- müder Blick
- Leere im Bauch
- wenig Muskeltonus
- Kälte oder Taubheit
- Erschöpfung ohne echte Entspannung
- Wunsch, sich zurückzuziehen



Leitfrage: Wo bist du beschäftigt – aber nicht wirklich lebendig?

KOLLAPS IM BUSINESS

Fact Sheet | Self-Leadership unter Druck



Kollaps ist Schutz, kein Versagen.

6. Mentale Zeichen von Kollaps

- Entscheidungen vertagen
- nichts fühlt sich richtig an
- keine Ideen
- kein Zugang zu Kreativität
- innere Resignation
- starke Selbstzweifel
- Gefühl von Aussichtslosigkeit
- keine Verbindung mehr zum eigenen Ziel

Typische Glaubenssätze

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich schaffe das nicht.“
- „Es bringt sowieso nichts.“
- „Ich habe keine Wahl.“

7. Kollaps ist Schutz, kein Versagen

- Das Nervensystem reduziert Energie.
- Wahrnehmung wird gedämpft.
- Gefühle werden leiser.
- Handlung wird eingeschränkt.
- Der Körper versucht, Überforderung zu begrenzen.
- Das System spart Energie, wenn Kampf oder Flucht nicht möglich erscheinen.

Dein Körper arbeitet nicht gegen dich.



Gesellschaftlich normalisierter Kollaps

- dauernd funktionieren
- Müdigkeit als Normalzustand
- Urlaub als einzige Lebendigkeit
- Feierabendbier oder Aperol als Umschaltmoment
- Wochenende zum Zusammenbrechen
- Leistung trotz innerer Leere
- Erschöpfung wird bewundert
- Pause muss verdient werden

Ist dein Normalzustand vielleicht nur gut organisierte Erschöpfung?



Leitfrage: Wovor könnte dich dein Körper gerade schützen?

KOLLAPS IM BUSINESS

Fact Sheet | Self-Leadership unter Druck



Der Weg aus dem Kollaps beginnt oft mit einer kleinen möglichen Bewegung.

8. Rollen binden Energie

- die verlässliche Chefin
- der starke Gründer
- die kompetente Kollegin
- die Person, die immer eine Lösung hat
- diejenige, die niemanden enttäuscht

Energie bindet sich dort, wo wir Rollen dauerhaft aufrechterhalten müssen.

9. Kollaps und Aufschieben

- eine Aufgabe wirkt zu groß
- Sichtbarkeit droht
- Bewertung wird erwartet
- Konflikt ist möglich
- der Körper mobilisiert keine Energie

Nicht jede Prokrastination braucht einen besseren Plan.

10. Kopf-Kultur und Kontrollmodus

Top-down

- analysieren
- planen
- optimieren
- erklären
- kontrollieren

Bottom-up

- Füße spüren
- Gewicht verlagern
- Hände bewegen
- Atem fließen lassen
- schütteln
- Stimme einsetzen

Manchmal braucht dein Business nicht zuerst einen neuen Gedanken – sondern einen neuen Zustand.

11. Wie Auftauen beginnt

Nicht durch

- maximalen Druck
- Selbstkritik
- komplette Lebensveränderung

Sondern durch

- kleine Bewegungen
- Mikroimpulse
- Bodenkontakt
- Orientierung
- Rhythmus
- einen machbaren nächsten Schritt

Shaking erinnert den Körper daran, dass Bewegung wieder möglich ist.



Leitfrage: Was wäre heute deine kleinste mögliche Bewegung?