



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.

WUT IM BUSINESS

Fact Sheet | Quantum Jump – Wut & Handlungskraft



***Wut ist keine Bedrohung,
sondern Energie, die dir Grenze,
Klarheit und Würde gibt.***

1. Wut im Business erkennen

- Ärger über Grenzüberschreitungen
- Gereiztheit trotz Professionalität
- inneres Nein bei zu viel Anpassung
- Frust vor Meetings oder Gesprächen
- Perfektionismus statt echter Klarheit
- Selbstkritik statt Ausdruck

2. Wenn Wut unterdrückt wird

- Energie dreht sich nach innen
- Wut wird zu Selbstkritik, Erschöpfung oder Rückzug
- du sagst Ja, obwohl dein Körper Nein meint
- Spannung bleibt im System gebunden
- Kraft fehlt genau dort, wo du dich zeigen müsstest



Typische Business-Sätze

- "Ich will jetzt keinen Stress machen."
- "Ich muss das professionell wegstecken."
- "Ich darf nicht zu direkt sein."
- "Ich rege mich nur unnötig auf."
- "Ich halte das einfach noch aus."



**Leitfrage: Wo hältst du im Business
Wut zurück – und verlierst dabei deine Kraft?**

WUT IM BUSINESS

Fact Sheet | Quantum Jump – Wut & Handlungskraft



Körperwut ist gesunde Aktivierung – nicht Aggression.

3. Körperliche Zeichen von Wut

- Druck in Kiefer, Brust oder Bauch
- mehr Spannung in Beinen und Händen
- Hitze, Impuls, Vorwärtsenergie
- fokussierter Blick
- Atem wird kräftiger oder enger
- der Körper will nach vorn

4. Business-Folgen unterdrückter Wut

A. Bei Grenzen

- zu spät Nein sagen
- Überlastung mittragen
- Ärger herunterschlucken

B. Bei Sichtbarkeit

- zu weich auftreten
- Preise relativieren
- sich kleiner machen

C. Im Team

- passive Gereiztheit
- Rückzug statt Gespräch
- plötzliche Überreaktion nach langem Aushalten



Was im Körper geschieht

- Wut aktiviert den Sympathikus
- Fight-Energie bringt Fokus und Handlungskraft
- gesunde Wut verbindet mit Stand, Würde und Richtung
- unterdrückte Wut wird zu Muskelpanzer und Energieverlust
- Mobilisierung braucht Ausdruck, nicht nur Kontrolle
- Wut auf dich selbst schüttelst du nicht



Leitfrage: Wo wäre gesunde Wut in deinem Business heute eigentlich eine Ressource?

WUT IM BUSINESS

Fact Sheet | Quantum Jump – Wut & Handlungskraft



***Wut bringt dich in Aufrichtung,
Klarheit und Selbstschutz.***

5. Kulturwut im Business

- „Sei sachlich, nicht so emotional“
- brav statt klar
- Anpassung statt Expansion
- laut sein gilt schnell als schwierig
- Kraft wird kulturell gedämpft
- besonders Frauen erleben Widerstand bei klarer Wut

6. Wut als Ressource

- Wut = Grenze + Selbstachtung
- sie hilft dir, Raum einzunehmen
- sie stärkt Würde und Authentizität
- sie richtet dich körperlich auf
- sie bringt Fokus, Mut und Entscheidungskraft
- sie ist dein inneres Immunsystem

Business-Regulation: 3 natürliche Wege



1) Shaking
bringt Energie in Fluss



2) Ausdruck
Stimme, Hände,
Stand, Grenze



3) Regulation
Ausatmen, Brummen,
Erdung



Resilienz heißt: Ich kann Kraft spüren – und bleibe im Kontakt.



**Leitfrage: Wo brauchst du im Business mehr
nette Anpassung – und wo endlich ehrliche Kraft?**

WUT IM BUSINESS

Fact Sheet | Quantum Jump – Wut & Handlungskraft



*Das Feuer gehört dir –
nicht um zu verbrennen, sondern um zu leben.*

7. Quantum Jump into Rage

- **Startpunkt:** unterdrückter Ärger, Selbstkritik, Anpassung
- **Bewegung:** Kollaps → Feuer → Klarheit
- **Körperprinzip:** Beine, Hände, Kiefer, Stimme aktivieren
- **Tools:** Stampfen, Drücken, Boxen in die Luft, Krallen, Töne
- **Ziel:** Energie wieder nach außen drehen

8. Wut in Balance

- **Grenze:** du spürst klarer, was Nein ist
- **Integration:** Hitze wird zu Weite und Ruhe
- **Reifung:** Wut kippt nicht in Drama oder Schuld
- **Kontakt:** du bleibst klar, ohne dich zu verlieren
- **Business-Wirkung:** klarere Gespräche, bessere Entscheidungen, mehr Präsenz



Woran du integrierte Wut erkennst

- du sagst klarer Nein
- du wirst direkter ohne Härte
- du spürst Rückgrat statt Selbstkritik
- du handelst früher statt später
- du fühlst mehr Würde, Frieden und Selbstkontakt



Leitfrage: Was wäre heute dein nächster klarer, würdevoller Business-Schritt aus gesunder Wut heraus?