



SOMA & SPIRIT  
-MANUELA BOCK-

# WORKBOOK

## KÖRPERANKER TRANSFER-TRAINING



FÜR SELBSTREGULATION IM ALLTAG

---

VON MANUELA BOCK

---



## Einleitung

Dieses Workbook ist dafür da, dass **Selbstregulation nicht nur eine Idee** bleibt – sondern im **Alltag tatsächlich möglich** wird.

Denn viele Momente sind nicht „zu viel“, weil du etwas falsch machst, sondern weil dein System gerade auf Schutz schaltet:  
Der Atem wird flach, der Kiefer wird fest, die Gedanken werden schnell – und der Autopilot übernimmt.

Hier lernst du, diese Frühzeichen rechtzeitig zu erkennen und mit einfachen, kurzen **Körperankern** umzuschalten:

**Sofort-Anker** für mitten im Leben (20–40 Sekunden) und **Reset-Anker** für Momente, in denen du kurz Raum hast (1–2 Minuten).

Du musst nichts perfekt können.

Nimm dir lieber wenige Anker – und übe sie regelmäßig.

Denn **Transfer** entsteht nicht durch mehr Wissen, sondern durch Wiederholung, bis dein Körper es abrufen kann





## Eine wichtige Einordnung vorweg

Mir ist an dieser Stelle noch etwas wichtig:  
Bei Selbstregulation geht es nicht darum, dich leiser, angepasster oder weniger fühlend zu machen.

Diese Körperanker sind nicht dafür da, etwas in dir zu unterdrücken.  
Sie sollen dir helfen, in herausfordernden Momenten wieder mehr Boden,  
**Klarheit und Wahlfreiheit** zu finden.

Denn nicht jede innere Reaktion ist falsch.  
Manchmal zeigt dir dein Körper auch sehr ehrlich, dass etwas gerade nicht stimmt.

Dann geht es nicht darum, das wegzumachen.  
Sondern so mit dir in **Kontakt** zu bleiben, dass du bewusster spüren und entscheiden kannst, was jetzt wirklich stimmig ist.





## **Transfer-Training für Selbstregulation im Alltag**

Frühzeichen lesen · sofort regulieren · nachhaltig integrieren

### **Rahmen & Abgrenzung (bitte lesen)**

Dieses Workbook ist Prävention / Regulationstraining. Es ersetzt keine Psychotherapie und dient nicht zur Behandlung schwerer psychischer Erkrankungen.

Wenn du dich in einer akuten Krise befindest oder starke, anhaltende Symptome erlebst (z. B. schwere Dissoziation, Panik, Selbstgefährdung), hole dir bitte zusätzliche professionelle Unterstützung.

### **Prinzip**

Sanft in der Haltung – präzise in der Struktur.  
Du musst nichts perfekt können. Du trainierst eine Fähigkeit.

### **Hinweis zur Nutzung**

- 1) Wähle 2–3 typische Situationen aus deinem Alltag.
- 2) Übe dort die Sofort-Anker täglich (20–40 Sekunden).
- 3) Übe 1 Reset-Anker täglich (1–2 Minuten) – auch an ruhigen Tagen.
- 4) Nach 7 Tagen erweiterst du auf weitere Situationen.

**Goldregel:** Lieber klein, dafür regelmäßig. Transfer entsteht durch Wiederholung + Kontext.



## Teil A – Was in deinem System passiert

In stressigen oder „abgekoppelten“ Momenten passieren oft drei Dinge gleichzeitig:

- Aktivierung **steigt** (Alarm) oder **fällt** (Shutdown/Freeze).
- **Zugang zum Körper** wird geringer (Interozeption bricht weg).
- Das Zeitfenster ist klein – wenn du es verpasst, übernimmt dein **Autopilot**.

Konsequenz: Tools müssen ultrakurz, alltagstauglich und vorab automatisiert sein – nicht kompliziert.

### Die Regulationsleiter

- Stufe 1 – Kontakt (5–15 Sek.): „Ich bin hier.“
- Stufe 2 – Schalter (15–60 Sek.): Aktivierung senken oder Freeze lösen.
- Stufe 3 – Integration (1–3 Min.): Kleine Handlung, Grenze oder Abschluss.

### Merksatz

In starken Momenten ist Stufe 1 + 2 dein Gold. Stufe 3 kommt später.







## Teil B – Mini-Brainstorming Framework

### Schritt 1 – Deine persönlichen Frühzeichen (Auswahl + eigene Ergänzungen)

Markiere 3–5 **Frühzeichen**, die bei dir am häufigsten und am frühesten auftauchen. Wähle lieber weniger und klarer – das bringt mehr **Transfer**.

#### Atem & Brustraum

- ☐ Atem wird flach
- ☐ Atem anhalten / „vergesse“ zu atmen
- ☐ Enge im Brustkorb
- ☐ schneller Atem / „hoch in der Brust“
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_

#### Spannung & Schutzmuster

- ☐ Kiefer presst / Zähne aufeinander
- ☐ Schultern hoch / Nacken fest
- ☐ Bauchraum hart / zusammenziehen
- ☐ Hände kalt / kribbelig / unruhig
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_

#### Geist & innerer Druck

- ☐ Gedankentempo steigt
- ☐ Grübeln / Wiederholen von Szenen
- ☐ innerer Druck („ich muss...“)
- ☐ Tunnelblick / Fixierung
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_

#### Impuls & Verhalten

- ☐ Reizbarkeit / Ungeduld
- ☐ schneller sprechen / schneller handeln
- ☐ Fluchtimpuls (Handy, Essen, Rückzug)
- ☐ alles kontrollieren wollen
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_

#### Meine 3–5 wichtigsten Frühzeichen (Priorität):

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_





## Schritt 2 – Deine Situationen & Auslöser (Beispiele + eigene Ergänzungen)

Wähle 3–7 Situationen, in denen deine Frühzeichen typischerweise auftauchen.

– Ergänze gerne eigene Kontexte –

- ☐ Handy/Scrollen/Überreizung durch Input
- ☐ nach Arbeit/Meetings/Calls (Übergänge)
- ☐ Konflikte / Meinungsverschiedenheiten / Trigger durch Nähe
- ☐ vermeintliche Ablehnung / Kritik / nicht gesehen werden
- ☐ zu viele Aufgaben gleichzeitig / Zeitdruck
- ☐ Supermarkt / Menschen / Lärm / Reizüberflutung
- ☐ abends im Bett / nachts wach / Grübeln
- ☐ Essen / Heißhunger / „ich greife automatisch zu“

Eigene Situationen (ergänzen):

- ☐ anderes: \_\_\_\_\_
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_

Meine 3–7 wichtigsten Situationen (Priorität):

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_



### Schritt 3 – Zuordnung (damit Transfer automatisch wird)

Wähle für jede Situation: **1 Sofort-Anker** (20–40 Sek.) und **1 Reset-Anker** (1–2 Min.).

Schreibe es als Wenn–Dann-Plan auf, damit du in der Situation nicht nachdenken musst.  
Wenn–Dann Plan (dein Autopilot in freundlich)

Wenn ich merke: \_\_\_\_\_ (**Frühzeichen**)

dann mache ich: \_\_\_\_\_ (**Sofort-Anker**)

und wenn danach noch **Druck** da ist: \_\_\_\_\_ (**Reset-Anker**)







## **Sofort-Anker und Reset-Tools sind zwei „Ebenen“ derselben Idee – nur mit unterschiedlicher Zeit, Sichtbarkeit und Intensität.**

### **Sofort-Anker (20–40 Sekunden)**

**Was es ist:** Körperanker, die du unauffällig und sofort anwenden kannst – auch im Gespräch, im Büro, im Supermarkt, am Handy.

**Wozu:** Sie sind deine **erste Hilfe**, sobald du ein Frühzeichen bemerkst (Atem wird flach, Kiefer greift, Gedankendruck steigt).

**Warum sie so wichtig sind:** In echten Auslöser-Momenten hast du selten Raum für „eine ganze Übung“.

Sofort-Anker sind klein genug, dass du sie **wirklich machst** – und genau deshalb wirken sie.

**Merksatz:** Früh bemerken → Sofort-Anker → Autopilot unterbrechen.

Beispiele: 3 lange Ausatmungen, Kiefer 2 mm lösen, Druckpunkt Daumen/Fingerkuppe, Weitblick/Orientierung.

### **Reset-Anker (1–2 Minuten)**

**Was es ist:** Kurze, aber spürbarere Regulation, wenn du **kurz Raum** hast (Toilette, Küche, kurz allein, Time-out, nach dem Gespräch).

**Wozu:** Sie helfen dir, **stärker runterzuregulieren** oder dich nach Stress wieder zu sammeln – damit dein System nicht „oben bleibt“.

**Warum sie wirken:** Sie geben dem Nervensystem genug Zeit, wirklich umzuschalten (Atmung + Körperkontakt + Orientierung + kleine Bewegung).

**Merksatz:** Wenn möglich → Reset-Anker → Stabilität zurückholen.

Beispiele: 6 Atemzüge 4/6, Schultern-Reset, Orientierung 3–2–1, Füße drücken/lösen, Summen auf Ausatmung.

### **Mini-Regel für den Alltag**

1. Sofort-Anker immer zuerst, sobald du ein Frühzeichen merkst.

2. Reset-Anker danach, wenn du Raum hast oder merkst: „Da ist noch Druck.“





## Teil C – Deine Ankerbox (nach Frühzeichen sortiert)

### So nutzt du Teil C:

- 1) Finde dein Frühzeichen.
- 2) Starte mit dem Sofort-Anker (so klein, dass du es wirklich machst).
- 3) Wenn möglich: ergänze mit Reset-Anker.
- 4) Trage es in deinen Master-Plan (am Ende) ein.

### Frühzeichen 1: Atem wird flach / Atem anhalten

Beispielsituationen: Zeitdruck · Konflikt · Unsicherheit/Kritik · soziale Anspannung · Überforderung

#### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – Lange Ausatmung (Doppel-Aus)

- Einatmen normal.
- Ausatmen doppelt so lang (z. B. 4 ein / 8 aus).
- 3 Runden.

Mini-Satz im Stillen: „Erst ausatmen – dann entscheiden.“

#### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – 6 Atemzüge 4/6 + Füße

- 6 Atemzüge: 4 ein / 6 aus.
- Währenddessen: Fersen in den Boden drücken/lösen (10×).

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_



„Erst ausatmen – dann entscheiden.“





## **Frühzeichen 2: Kiefer fest / Schultern hoch / Nacken dicht**

Beispielsituationen: Anspannung im Gespräch · Bildschirmarbeit · Konflikt · Perfektionismus · Funktionieren

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – Kiefer-Schlüssel

- Zungenspitze sanft an den Gaumen (hinter die Schneidezähne).
- Kiefer 2 mm lösen.
- 2 lange Ausatmungen.

Mini-Satz im Stillen: „Ich lasse locker.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – Schultern abgeben

- Schultern hochziehen – 2 Sek halten – fallen lassen (3×).
- Schulterblätter 5× nach hinten/unten.
- 5 Atemzüge 4/6.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_





### **Frühzeichen 3: Gedankentempo hoch / innerer Druck**

Beispielsituationen: zu viele Aufgaben · Entscheidungsspiralen · Grübeln · Zeitdruck · Überforderung

#### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – Ein Punkt, ein Schritt

- Einen Punkt fixieren (Kante/Ecke).
- 1 langer Ausatem.
- Frage: „Was ist der nächste kleinste Schritt?“
- Antworte in 3–5 Worten.

Mini-Satz: „Nur der nächste Schritt.“

#### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – Orientierung (3–2–1) + 4/6

- 3 Dinge sehen, 2 hören, 1 Körperkontakt spüren.
- Dann 6 Atemzüge 4/6.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_





### **Frühzeichen 4: Reizbarkeit / Ungeduld / „schnell werden“**

Beispielsituationen: Streit · Familie/Partnerschaft · Übergänge · zu wenig Pause · zu viele Reize

#### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – Langsam sprechen durch Ausatmung

- Vor dem Sprechen: 1 langer Ausatem.
- Beim ersten Satz: langsamer als normal.
- Schultern sinken lassen.

Mini-Satz: „Kontakt vor Tempo.“

#### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – 60-Sekunden-Time-out

- Neutraler Satz: „Gib mir 60 Sekunden.“
- Hände reiben (10 Sek), Hand auf Brust.
- 6 Atemzüge 4/6.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_



## **Frühzeichen 5: Tunnelblick / Fixierung / Reizüberflutung**

Beispielsituationen: Supermarkt · Menschen/Lärm · Social-Media-Druck · Überforderung  
· soziale Anspannung

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – Weitblick

- Blick weich machen: nicht fokussieren, Raum „weit“ sehen.
- Innerlich 3 Gegensätze: nah/fern, hell/dunkel, still/laut.
- 2 lange Ausatmungen.

Mini-Satz: „Ich öffne meinen Blick.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – Mikrobewegung + Boden

- Zehen krallen/lösen (10×).
- Gewicht rechts/links (10×).
- 6 Atemzüge 4/6.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_



„Ich öffne meinen Blick.“



## **Frühzeichen 6: Fluchtimpuls (Handy, Essen, Rückzug)**

Beispielsituationen: Stress · Leere · nach Konflikt · nach Arbeit · Überforderung

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – Hand auf Objekt

- Hand auf Glas/Becher/Türklinke (Kontakt spüren).
- 2 lange Ausatmungen.
- Frage: „Was brauche ich wirklich?“ (1 Wort reicht)

Mini-Satz: „Ich wähle bewusst.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – Übergangsritual

- 30 Sek langsam gehen, Füße spüren.
- Schultern kreisen 5×.
- 6 Atemzüge 4/6.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_





## **Frühzeichen 7: Magen/Brust „zieht sich zusammen“ (Enge, Übelkeit)**

Typische Qualität: eher „zusammenziehen“, Schutz, Anspannung im Vorderkörper.

Mögliche Beispielsituationen: unangenehmes Gespräch, Erwartungsdruck, Präsentation/Telefonat, Arzttermin, „gleich kommt eine Reaktion“, Konflikt vermeiden wollen.

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – „Weicher Bauch + lange Ausatmung“

- Eine Hand (unauffällig) auf den Unterbauch oder seitlich an die Hüfte legen (über Kleidung).
- Einatmen normal, Ausatmen länger (3 Runden).
- Beim Ausatmen innerlich: „weich“ (nur ein Wort).

Mini-Satz: „Ich kann weich bleiben.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – „Bauchraum öffnen (sanft)“

- Stelle beide Füße stabil hin.
- 6 Atemzüge 4/6 (4 ein, 6 aus).
- Beim Ausatmen minimal die Bauchdecke „loslassen“ (nicht drücken).
- Danach 10 Sek. Blick weit in den Raum (Orientieren).

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_



„Ich kann weich bleiben.“



## **Frühzeichen 8: Wegdriften / benommen / abgekoppelt (Freeze-Nähe)**

Beispielsituationen: Überwältigung · Konflikt · Überreizung · Erschöpfung · zu viel gleichzeitig

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – Minimale Bewegung

- Fersen in den Boden drücken (10×).
- Blick links/rechts bewegen (10 Sek).
- 2 lange Ausatmungen.

Mini-Satz: „Ich bin hier.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – Körper zurückholen

- Zehen krallen/lösen (10×).
- Hände kräftig aneinander reiben (15 Sek).
- Hand auf Brust, 6 Atemzüge 4/6.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_







## **Frühzeichen 9: Herzklopfen / Hitze / „inneres Beben“ (körperliche Stresswelle)**

Typische Qualität: Sympathikus-Spike, schnell, „zu viel Energie“.

Mögliche Beispielsituationen: Überraschung, Stressmail, Zeitdruck, Konflikt, zu viele Menschen, Koffein + Stress, „ich muss sofort reagieren“.

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – „Kühlen + Verlängern“

- Lippen schließen, durch die Nase einatmen.
- Ausatmen lang (gern durch leicht gespitzte Lippen, wenn möglich).
- Gleichzeitig: Zunge locker, Schultern sinken lassen.
- 3 Runden.

Mini-Satz: „Ich vertraue.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – „Druckpunkt + 4/6“

- Daumen sanft in die Fingerkuppe drücken (Zeigefinger oder Mittelfinger) – 10 Sek pro Hand.
- Dann 6 Atemzüge 4/6.

Abschluss: Blick kurz im Raum bewegen (links/rechts), 10 Sek.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_





## **Frühzeichen 10: Kloß im Hals / Stimm Sperre (Worte bleiben stecken, Schlucken wird eng)**

Beispielsituationen: Konflikt/Anspannung im Gespräch · „ich werde missverstanden“ · Feedback/Kritik · Grenzen setzen · emotionale Themen · Telefonat, das Druck macht

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – Hals weiten (sanft)

- Zunge locker, Kiefer 2 mm lösen.
- Einatmen normal; ausatmen lang, als würdest du einen Spiegel leicht anhauchen (ohne Geräusch).
- Einmal bewusst schlucken – dann 1 langer Ausatem.

Mini-Satz: „Ich darf mich in meinem Tempo ausdrücken.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – Summen + Brustkontakt

- Hand aufs Brustbein (oder seitlich an die Rippen).
- 3–6 Ausatmungen mit leisem Summen (oder ohne Summen: Ausatmen länger).
- Danach 6 Atemzüge 4/6.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_





## **Frühzeichen 11: Augen/Stirn „werden eng“ (Stirndruck, zusammengezogene Augenbrauen, Kopfdruck)**

Typische Qualität: mentale Überladung + muskuläre Spannung im Gesicht/Schädel; oft verbunden mit Fokuszwang oder innerem „Festbeißen“.

Mögliche Beispielsituationen: lange Bildschirmzeit, Entscheidungsdruck, Grübelspiralen, „ich muss das jetzt klären“, Informationsflut, Social Media, To-do-Überhang.

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – „Augen weich + Blick lösen“

- Augenlider minimal weicher werden lassen (nicht schließen, nur Spannung lösen).
- Blick kurz in die Ferne gehen lassen (oder „durch“ einen Punkt schauen).
- 2 lange Ausatmungen (Einatmen normal, Ausatmen länger).
- Optional: Stirn einmal bewusst „glätten“ (Augenbrauen lösen).

Mini-Satz: „Ich muss nicht festhalten.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – „Orienting + Nacken entlasten“

- 3–2–1 Orienting: 3 sehen, 2 hören, 1 Körperkontakt spüren.
- Nacken: Kinn minimal Richtung Brust und wieder neutral (5×, sehr klein).
- 6 Atemzüge 4/6 (4 ein, 6 aus).

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_







„Ich kann mich sammeln.“

Erdend berühren. Ausatmen.

## **Frühzeichen 12: Hände/Finger werden unruhig (Nesteln, Tippen, Zappeln)** **oder „Energie schießt“**

Typische Qualität: Aktivierungsüberschuss – der Körper will „etwas tun“, bevor du überhaupt bewusst gewählt hast.

Mögliche Beispielsituationen: Warten (Kasse, Termin, Zoom), bevor du antwortest, innere Unruhe am Abend, Nervosität vor Gesprächen, multitasking, soziale Anspannung.

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – „Hände erden (Druck + Kontakt)“

- Daumen sanft in die Fingerkuppe drücken (Zeigefinger oder Mittelfinger) – 10 Sek pro Hand.
- Dann beide Handflächen kurz gegeneinander legen (Kontakt/Temperatur spüren).
- 2 lange Ausatmungen.

Mini-Satz: „Ich kann mich sammeln.“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – „Körper ableiten (kleine Bewegung)“

- Schulterern 5× langsam nach hinten kreisen.
- Gewicht rechts/links verlagern (10×).
- 6 Atemzüge 4/6.

Meine reale Situation: \_\_\_\_\_



## **Frühzeichen 13: Mein eigenes Frühzeichen (offen)**

(Als letzte Option – falls du sehr individuelle Signale hast oder dich in keinem der Frühzeichen wiederfindest).

Mein Frühzeichen heißt: \_\_\_\_\_

So fühlt es sich an: \_\_\_\_\_

Das ist oft mein erster Hinweis: \_\_\_\_\_

Mögliche Beispielsituationen (frei übertragbar):

- Übergänge (vor Terminen, nach Hause kommen, nach Social Media)
- Nähe/Distanz-Themen (Kontakt, Rückzug, Missverständnisse)
- Entscheidungen, Leistungsdruck, „zu viel auf einmal“
- Reizüberflutung (Lärm, Menschen, Licht)
- Konflikte (direkt oder unterschwellig)

### **Sofort-Anker**

Sofort-Anker (20–40 Sek.) – „3 Schritte zur Wahlfreiheit“

- Benennen (2 Worte): „\_\_\_\_\_ ist da.“
- Kontakt: Füße spüren (Fersen kurz in den Boden drücken).
- 2 lange Ausatmungen (Einatmen normal, Ausatmen länger).

Mini-Satz: „Ich kann es wahrnehmen und bei mir bleiben..“

### **Reset-Anker**

Reset-Anker (1–2 Min.) – „Orientieren + kleinster Schritt“

- 3–2–1 Orientierung: 3 sehen, 2 hören, 1 Körperkontakt.
- 6 Atemzüge 4/6.
- Frage: „Was ist der kleinste nächste Schritt?“ (1 Satz, praktisch).

„Ich kann es wahrnehmen und bei mir bleiben.“





## Teil D – 7-Tage Transfer-Training

Täglich (2 Minuten): 1 **Reset-Anker** üben (auch an ruhigen Tagen).

Täglich (2–3× 30 Sekunden): 1 **Sofort-Anker** bewusst einsetzen (oder „trocken“ üben).

Ziel: Die Anker werden verfügbar, ohne dass du in der Situation lange überlegen musst.

| Tag | Reset-Tool (1–2 Min.)    | Sofort-Anker 1           | Sofort-Anker 2           |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mo  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Di  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mi  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Do  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fr  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sa  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| So  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





## **Kurz-Reflexion nach 7 Tagen (2 Minuten)**

**Welche Situation ist leichter geworden?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Was war dein frühestes Signal (wirklich früh)?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Welcher Anker war am zuverlässigsten?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Was war die größte Hürde?**

- ☐ zu spät
- ☐ vergessen
- ☐ zu groß
- ☐ Scham/Ort
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_

**Nächster kleiner Schritt für Woche 2:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Master-Plan (Ausfüllblatt)

Trage hier deine wichtigsten Frühzeichen und Situationen ein und ordne jeweils ein **Sofort-Anker** und ein **Reset-Anker** zu.  
Tipp: Starte mit 2–3 Zeilen und erweitere dann.

[illegible]





## Sicherheitsanker (für „zu viel“ Momente)

- 1) Füße in den Boden drücken (10×)
- 2) Blick links/rechts bewegen (10 Sek.)
- 3) 2 lange Ausatmungen
- 4) Satz: „Ich bin hier. Es geht vorbei.“

Wenn du merkst, es reicht nicht: Pause, raus aus der Situation,  
Unterstützung holen.







## Abschluss

Wenn du bis hierher gelesen hast, dann hast du bereits etwas Wichtiges getan:  
Du hast begonnen, dich ernst zu nehmen – nicht nur in dem, was du denkst, sondern in dem,  
was du spürst.

Selbstregulation bedeutet nicht, dass du nie wieder Stress hast.  
Und auch nicht, dass du immer „perfekt bei dir“ bleibst.

Selbstregulation bedeutet: **Du findest schneller zurück.**  
Du erkennst früher, was in dir passiert.  
Und du entwickelst Schritt für Schritt eine innere Fähigkeit, die dich trägt – auch dann, wenn das  
Leben laut ist.

Manchmal fühlt es sich an, als wäre das Nervensystem ein eigener Kosmos.  
Mit eigenen Regeln, eigenen Rhythmen, eigenen Schutzmechanismen.  
Und genau deshalb braucht es keine Härte – sondern **Training, Wiederholung und  
Freundlichkeit.**

Was du hier lernst, ist kein „Tool-Feuerwerk“.

Es ist eine **Landkarte:**

- Frühzeichen erkennen
- Sofort-Anker nutzen, wenn es mitten im Alltag passiert
- Reset-Anker einsetzen, wenn du dir Raum geben kannst
- und daraus eine Routine machen, die dich nicht überfordert

Wenn du merkst, dass du deine **Frühzeichen** manchmal erst spät bemerkst, ist das kein  
Scheitern.  
Es ist einfach ein Zeichen, dass dein System hier noch mehr Sicherheit, Übung und Begleitung  
braucht.

Genau so wächst Regulation: nicht durch Druck, sondern durch Wiederholung.

Nimm dir für die nächste Woche nur ein einziges Ziel:  
**Nicht alles verändern – nur einen Moment früher merken.**

Ein Atemzug früher.  
Ein kleines Lösen im Kiefer früher.  
Ein Ausatmen länger, bevor du reagierst.

Das klingt klein – und genau darin liegt die Kraft.  
Denn aus kleinen, wiederholbaren Momenten entsteht echte Veränderung: **verkörpert,  
alltagstauglich, stabil.**

Und wenn du heute nur eines mitnimmst, dann vielleicht das:  
Du musst dich nicht optimieren.  
Du darfst dich regulieren.  
Und du darfst dabei lernen – **Schritt für Schritt.**





*Schön, dass du hier bist. Möge dich diese Praxis im Alltag unterstützen.*

Dieses Workbook unterstützt dich im **Selbstregulationstraining**. Du entscheidest selbst, was du wann anwendest und was dir guttut. Bitte nutze die Übungen in deinem Tempo und in eigener Verantwortung. Wenn etwas nicht passt: stoppe, orientiere dich neu, wähle eine sanftere Variante. Du kennst dein System am besten. Nimm dir, was hilfreich ist – und lass weg, was dich überfordert.



**Manuela Bock**  
**Soma & Spirit**  
**[manu.bock@soma-and-spirit.de](mailto:manu.bock@soma-and-spirit.de)**

Version 1.0 · März 2026  
© 2026 Manuela Bock