

Somatische Regulationsübung „Ich muss nichts verteidigen“



Dauer: 5–7 Minuten

Worum es hier geht

Diese Übung schenkt deinem Körper ein direktes Signal von:

- Sicherheit
- Versorgung
- Nicht-Knappheit

Sie verbindet sanfte Berührung, bewusste Atmung, muskuläre Entspannung und vagale Aktivierung (der Vagusnerv ist der beruhigende Anteil deines Nervensystems).

Es geht nicht darum, etwas zu erzwingen.

Sondern dem System zu zeigen:

Es ist genug da.

Ablauf

1 Erdung durch sanften Druck (ca. 1–2 Minuten)

Lege eine Hand flächig auf deinen unteren Bauch.

Die andere auf den unteren Rücken.

Gib mit beiden Händen einen ruhigen, gleichmäßigen Druck.

Nicht stark.

Nur klar spürbar.

Sanfter Druck aktiviert Berührungsrezeptoren in der Haut, die beruhigende Signale an dein Nervensystem senden.

Spüre die Wärme unter deinen Händen.

Spüre den Kontakt.

Innerer Satz – leise: „Ich bin gut versorgt.“

2 Schwere erlauben (ca. 1–2 Minuten)

Lass deine Schultern ein wenig sinken.

Entspanne bewusst deinen Kiefer.

Lass die Zunge weich im Mund ruhen.

Der Kiefer ist eng mit Stressaktivierung verbunden.

Wenn er weich wird, darf auch dein System weicher werden.



MIND & BODY
WEIGHT
Balance

Atme ruhig ein.

Atme etwas länger aus.

Mit jeder Ausatmung darf dein Körper ein kleines Stück schwerer werden.

Einfach loslassen.

3 Sanfte rhythmische Bewegung (ca. 1-2 Minuten)

Beginne, deinen Oberkörper minimal vor und zurück zu wiegen.

Ganz leicht.

Fast unsichtbar.

Rhythmische Bewegung wirkt regulierend auf dein autonomes Nervensystem.

Wiegen signalisiert:

„Ich bin gehalten.“

Innerer Satz:

„Energie ist da. Ich darf weich werden.“

4 Integration

Beende die Bewegung langsam.

Spüre noch einmal Bauch und Rücken.

Atme ruhig.

Nimm wahr, ob sich etwas verändert hat.

Vielleicht ist es nicht spektakulär.

Vielleicht nur fünf Prozent weicher.

Das genügt.



MIND & BODY
WEIGHT
Balance

⚡ **Notfall-Version (60–90 Sekunden)**

„Stopp – ich bin versorgt“

Für Momente mit starkem Impuls, Craving oder Stress.

1 Fester Bodenkontakt (10 Sekunden)

Drücke beide Füße bewusst in den Boden.

Spüre den Druck.

Druck aktiviert Tiefensensoren in der Muskulatur,
die deinem System Stabilität signalisieren.

2 Längere Ausatmung (30–40 Sekunden)

4 Sekunden ein

6–8 Sekunden aus

Drei bis vier Atemzüge genügen.

Eine verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus –
den beruhigenden Anteil deines Nervensystems.

3 Bauch-Hand + klarer Satz (20–30 Sekunden)

Lege eine Hand auf deinen Bauch.

Gib leichten Druck.

Innerer Satz – ruhig, klar:

„Ich bin versorgt.“

oder

„Das ist ein Signal, kein Notfall.“

Nicht diskutieren.

Nur wiederholen.

🌱 Warum das wirkt

Ein akuter Essimpuls entsteht häufig durch:

- Blutzuckerschwankungen
- Cortisolaktivierung
- emotionale Stressreaktionen

Diese kleine Sequenz:

- verlangsamt deine Reaktion
- reduziert Stressaktivierung
- schafft 30–60 Sekunden Abstand

Und genau dieser Abstand verändert deine Entscheidungsqualität.

Nicht durch Willenskraft.

Sondern durch Regulation.



MIND & BODY
WEIGHT
Balance