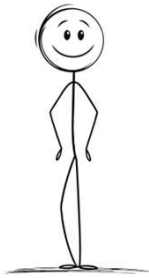


Kopf hoch

- Richte deinen Kopf sanft auf, strecke den Hals leicht, das Kinn hebt sich. Achte auf eine offene Sichtlinie nach vorn.
- **Streckung der Halswirbelsäule**
- **Aktivierung des Sympathikus für Wachheit**
- **Mehr Sauerstoffaufnahme**
- Wenn du den Kopf hängen lässt, sinkt dein Blick, dein Atem wird flacher, deine Stimmung trübt ein. Hebst du den Kopf, öffnest du die Atemwege, die Halswirbelsäule richtet sich auf, die Nervenverbindungen zum limbischen System senden ein Signal von Aktivierung und Aufrichtung. Deine Wahrnehmung wird weiter, dein Zustand selbstbewusster und ruhiger

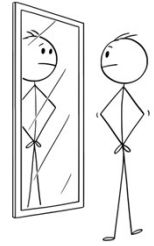


KAE

53

Brust raus

- Stelle dich hin oder setze dich gerade aufrecht. Ziehe deine Schultern leicht zurück, öffne den Brustkorb, atme tief ein.
- **Entfaltung der Rippen**
- **Anregung des Parasympathikus über tieferes Atmen**
- **Freisetzung von Neurotransmittern (z. B. Serotonin)**
- Bei Stress oder Erschöpfung kollabiert oft der Brustkorb. "Brust raus" signalisiert dem Gehirn Aufrichtung, Offenheit und Mut. Das Herz hat mehr Raum, der Atem kann tiefer fließen, die Verbindung zwischen Körperhaltung und Selbstwirksamkeit wird direkt gespürt.



KAE

54

Schlürfatmung

- Lippen spitzen, als würdest du durch einen Strohhalm Luft einziehen. Langsam, geräuschvoll einatmen, 6-8 Wiederholungen. Ausatmen locker geschehen lassen.
- **Aktivierung des parasympathischen Systems (Vagusnerv)**
- **Senkung von Cortisol**
- **Lösung der Kiefergelenke**
- Diese Atmung aktiviert das Zwerchfell, bringt den Atemfluss zurück und beeinflusst das autonome Nervensystem. Gleichzeitig entspannen sich Kiefer und Schultern, was Verbissenheit löst. Die Zunge liegt weich, der Vagusnerv wird stimuliert.



KAE

55

Strecken & dehnen

- Im Stehen oder Sitzen Arme weit nach oben strecken, Schultern weg von den Ohren, Brust öffnen, gerne mit einem wohlthuenden "Ahhh".
- **Lösung von Myogelosen (Muskelknoten)**
- **Mobilisation der Wirbelsäule**
- **Aktivierung von Glückshormonen durch Weitung**
- Bei Stress ziehen sich Muskeln zusammen, vor allem im Nacken, Rücken und Brustbereich. Dehnung aktiviert propriozeptive Reize (Körperlage, Muskelspannung & Bewegung), unterbricht das Spannungsmuster und löst den sympathikotonen Zustand ("Kampf-oder-Flucht").

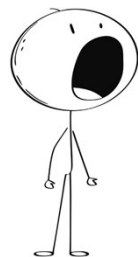


KAE

56

Gähnen

- Tief einatmen, Mund weit öffnen, ausgiebig gähnen, ggf. mehrere Wiederholungen, bis Augen tränen oder Nase läuft.
- **Aktivierung von Kiefer- und Gesichtsmuskulatur**
- **Regulation über den Hirnstamm**
- **Serotonin-Ausschüttung**
- Gähnen reguliert den Spannungszustand im Kiefer, dehnt das Gesicht, löst emotionale Blockaden. Es ist ein Reflex, der Entladung und Erholung einleitet. Gähnen ist ansteckend: die Spiegelneuronen reagieren sofort.



KAE

57

Mit den Füßen stampfen

- Stehend, bewusst mit den Füßen abwechselnd auf den Boden stampfen. Kraftvoll und rhythmisch, 10-20 Sekunden.
- **Reizung der Fußsohlenrezeptoren**
- **Rhythmische Aktivierung des vegetativen Nervensystems**
- **Erhöhung der Herzfrequenz und Wachheit**
- Stampfen aktiviert die Tiefensensibilität, stimuliert die Fußreflexzonen und bringt Erdung. Die rhythmische Bewegung reguliert das Nervensystem und hebt das Energielevel. Es stimuliert die Aufrichtung und wirkt stabilisierend.



KAE

58

Summen

- Summe ein Lied oder einen einzelnen Ton sanft und gleichmäßig, z. B. beim Gehen, Duschen oder Arbeiten. Die Vibration darf im ganzen Körper spürbar werden.
- **Vibrationsimpulse auf Knochen, Muskeln und Organe**
- **Entspannung des Nervensystems**
- **Steigerung der Serotoninproduktion**
- Summen erzeugt wohlthuende Vibrationen im Brust- und Kopfbereich. Diese Schwingungen aktivieren den Vagusnerv, fördern Entspannung, bringen das Nervensystem in Balance und erzeugen ein Gefühl von innerem Wohlklang.

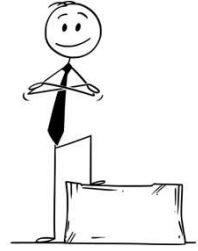


KAE

59

Breitbeinig stehen

- Stelle dich schulterbreit hin, die Füße stabil auf dem Boden, Knie locker. Spüre die Verwurzelung mit dem Boden für 20–30 Sekunden.
- **Aktivierung des Gleichgewichtssinns**
- **Tiefensensibilität über die Fußsohlen**
- **Beruhigung des Nervensystems über das Kleinhirn**
- Diese Standposition gibt dem Körper Stabilität, was das Gehirn als Sicherheit registriert. Erdung ist eine körperliche Erfahrung, die sofortige emotionale Beruhigung und mentale Zentrierung bewirkt.



KAE

60

Hüftschwung

- Stelle dich schulterbreit hin und verlagere das Gewicht sanft von rechts nach links. Lass deine Hüften locker mitschwingen, als würdest du elegant und rhythmisch tanzen. Auch im Sitzen auf einem Drehstuhl möglich.
- **Mobilisierung des Beckens und der Lendenwirbelsäule**
- **Entspannung des Bauchraums**
- **Aktivierung des Solarplexus (vegetatives Nervensystem)**
- Warum sie wirkt: Die sanfte Bewegung der Hüften löst Verspannungen im Beckenraum, aktiviert die Muskulatur rund um Lendenwirbelsäule, Beckenboden und Bauch. Der Solarplexus wird stimuliert – ein Nervenknotenpunkt mit großer Wirkung auf emotionale Zustände. Die rhythmische Bewegung bringt dich körperlich wie emotional in Balance.

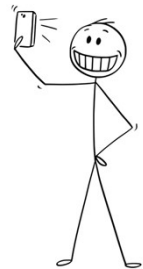


KAE

61

Lächeln

- Ziehe deine Mundwinkel bewusst nach oben – sanft und echt, auch wenn dir nicht danach ist. Halte das Lächeln für 20–30 Sekunden, gerne mit Blick in den Spiegel.
- **Entspannung der Kiefermuskulatur**
- **Aktivierung von Spiegelneuronen (soziale Resonanz)**
- **Ausschüttung von Endorphinen und Serotonin**
- Lächeln aktiviert automatisch Muskeln im Gesicht, die über Gesichtsnerven direkt mit dem limbischen System verbunden sind. Diese Bewegung signalisiert dem Gehirn Entspannung und Freude. Selbst ein "künstliches" Lächeln kann Glückshormone auslösen – durch das Prinzip der somatischen Marker.



KAE

62

Lachen

- Beginne mit einem künstlichen Lachen: Ha-ha-ha, Ho-ho-ho – laut, rhythmisch, gerne mit anderen. Oft wird daraus ein echtes Lachen. Besonders wirkungsvoll in der Gruppe oder vor dem Spiegel.
- **Stimulation des Vagusnervs durch Zwerchfellbewegung**
- **Reduktion von Stresshormonen**
- **Anstieg von Endorphinen und Dopamin**
- Lachen bewegt Zwerchfell, Bauch und Brustmuskulatur. Es massiert innerlich die Organe, regt Verdauung, Herz und Atmung an. Gleichzeitig löst es Spannungen und hebt die Stimmung über Glückshormone. Lachen ist auch sozial verbindend – das Gehirn wird durch Resonanz beruhigt.



KAE

63

Breitbeinig sitzen

- Setze dich stabil auf einen Stuhl, Oberschenkel leicht geöffnet, Füße fest auf dem Boden. Schultern locker, Hände auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Atme ruhig und tief.
- **Entspannung der Adduktoren und Hüftbeuger**
- **Verbesserte Atmung und Durchblutung**
- **Beruhigung des limbischen Systems über sichere Körperhaltung**
- Diese Haltung schafft körperliche Stabilität und psychische Präsenz. Der offene Sitz reduziert unbewusste Körperspannung, besonders im Bauch- und Beckenraum. Die offene Beinhaltung fördert Erdung, Durchblutung und Selbstsicherheit.



KAE

64