

Embodiment: Der Schlüssel zu mehr Leichtigkeit (im beruflichen Alltag)

Anja Pusch

Körperpsychotherapeutin, Coach,
CANTIENICA®-Trainerin

www.anja-pusch.de, www.cantienica-mannheim.de



Erst mal landen...

Auf Deinem Platz
Den Boden spüren
Die Beine
Den Rücken
Die Schultern
Den Nacken
Den Kopf
Den Atem
Und jetzt?

Was nimmst Du wahr?
Was ist Deine Motivation für diesen Workshop?



Körper & Geist: Nur gemeinsam sind sie stark!



Ziele des Workshops:

- Warum Embodiment so wichtig ist und wie es funktioniert
- Wie wir davon profitieren und es nutzen können

Weg dahin:

- Ein bisschen Theorie
- Kleine, auch arbeitsplatztaugliche Übungen
- Ausblick: Embodiment für besonders herausfordernde Situationen

Anja Pusch

Körperpsychotherapeutin, Coach, Trainerin für CANTIENICA® Körper in Evolution

Eigene Praxis in Mannheim & online

Schwerpunkte: Angst, Stress, Traumafolgen, Beziehungsthemen

Davor:

Langjährige Tätigkeit in der Software-Branche, u. a. als Redakteurin, Projektleiterin, Managerin, Mentorin, Trainerin, Coach

www.anja-pusch.de, www.cantienica-mannheim.de



Ich denke, also bin ich?

- Leib-Seele-Dualismus: Trennung von Körper und Geist
 - Bild des Körpers als Maschine
 - Prägt westliche Wissenschaft und Medizin seit dem 17. Jahrhundert
-
- Ganzheitliche Betrachtungsweisen – körperlich, geistig, sozial seit Ende 20. Jahrhundert
 - Psychosomatische Medizin und moderne Neurowissenschaften
 - Psychologie, Sozial- und Verhaltenswissenschaften
 - Hypnotherapeutische, systemische Ansätze, NLP, körperorientierte Methoden u.v.m.

COGITO, ERGO SUM

René Descartes
(Renatus Cartesius)
1596–1650



Was ist Embodiment?

Kurz: Das Wechselspiel zwischen Körper und Geist

Embodiment = Ability to listen to the messages of your body (feel, listen, decipher, work with what you hear and feel)*

Seit den 1990er Jahren: Eigenständiges Forschungsfeld mit theoretischen Ansätzen. Geforscht wird jetzt z. B. unter “**Embodied Cognition**” oder “**Somatic Psychology**”

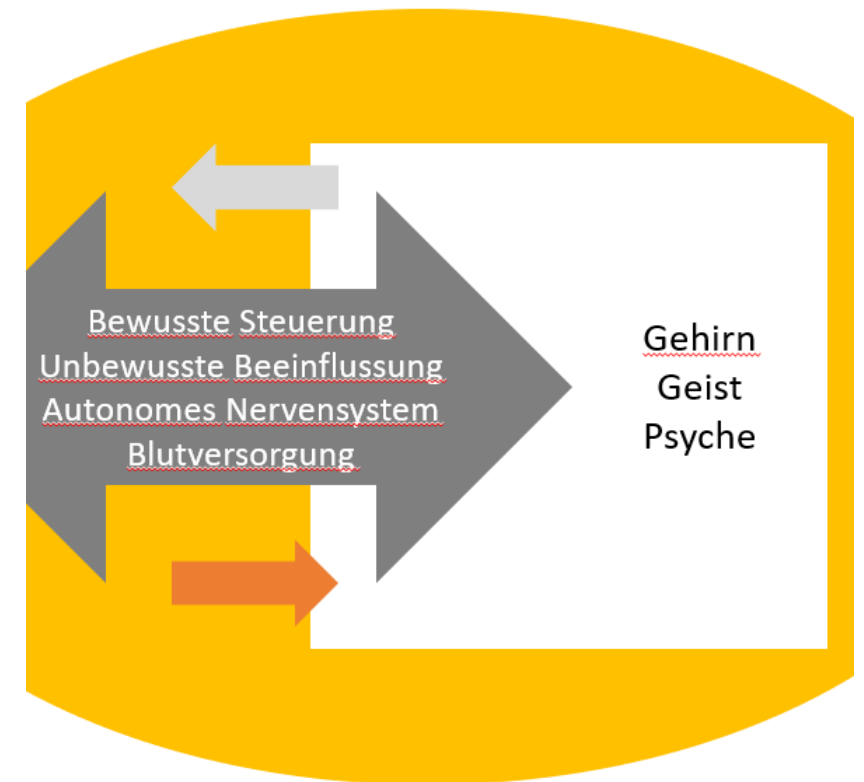


*Michaela Boehm, 2021

Embodiment ist keine Einbahnstraße

- Körper und Gehirn: von Anfang an verbunden, entwickeln sich gemeinsam.
- Über neuronale Netzwerke werden Signale in beiden Richtungen geschickt.
- Emotionen werden vom Körper **und** vom Gehirn erzeugt und beeinflusst: Durch Empfindungen, Erinnerungen, Reflexe, Haltungen, Bewegungen, physiologische Veränderungen.
- Emotionen lassen sich durch die Körperhaltung und durch Bewegung beeinflussen und das Gehirn indirekt steuern, und andersherum auch
- Auch Blockaden, Verspannungen und Stress-Symptome wirken sich direkt auf unsere Gefühle und somit unser Denken aus.

→ Dieses Wissen lässt sich bewusst und gezielt für die **Stärkung unserer mentalen Gesundheit und unseres Wohlbefindens** (Resilienz) einsetzen.



Somatische Marker und Body-Feedback



- Alles, was wir erleben, wird im Gehirn als „emotionale Erfahrungen“ abgespeichert, verknüpft mit körperlichen Reaktionen.
- Im Laufe unseres Lebens bauen wir so ein **emotionales Erfahrungsgedächtnis** auf und unser Körper antwortet auf Erinnerungen und Emotionen automatisch auf Basis elektrischer und chemischer Impulse = somatische Marker.*
- Somatische Marker sind individuell, z. B. verkrampft Person A bei Stress den Kiefer, während Person B ein Engegefühl in der Brust spürt.
- Wissen über unseren Körper und unsere somatischen Marker: Gewünschte **emotionale Reaktion lässt sich bewusst auslösen oder anbahnen**, indem wir die für uns damit verknüpfte Körperhaltung einnehmen oder unsere Mimik entsprechend verändern (**Body-Feedback**).
- Wir können also beispielsweise Stress selbstwirksam gegensteuern, wenn wir die gelernten Muster unseres Erfahrungsgedächtnisses gezielt aktivieren oder ändern.

*Antonio Damasio, Neurowissenschaftler

Übung: Somatische Marker

Welche somatischen Marker kennst Du an Dir?

Wie reagiert Dein Körper auf die folgenden Emotionen / Zustände?

- Stress
- Freude
- Entspannung
- Angst
- Motivation
- Zuneigung
- Verbundenheit
- Aufgeregtheit

...



„Nicht-Embodied-Sein“

Natürliche Barrieren für unsere Körperwahrnehmung

- Externe Informationsflut, z. B. Lärm, Licht, Menschen, Sinneseindrücke
- Interne Informationsflut, z. B. “monkey mind“, Sorgen, Stress, Trauma

Vorteile vom “Nicht-Embodied-Sein“

- Wir spüren weniger was in uns los ist und können „funktionieren“
- Wir haben nur eine bestimmte verfügbare Energiemenge pro Tag, auch pro Sekunde, der Körper entscheidet immer, wo sie gerade am besten eingesetzt wird

→ Manchmal hilfreich, auf Dauer schädlich



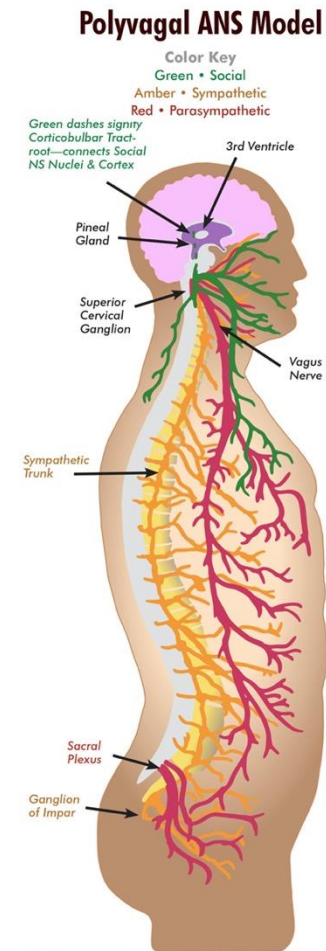
Embodiment und das autonome Nervensystem

Autonomes Nervensystem (ANS): Will unser Überleben sicherstellen

Polyvagal-Theorie*:

- Beschreibt Reaktionen des ANS auf Stress, sozialen Kontakt und Sicherheit, steuert unsere Verteidigungsreaktionen.
- Betont die Bedeutung des Vagus-Nervs für die Regulation von Emotionen und sozialen Beziehungen.
- Vagus = eine der Hauptverbindungen zwischen Körper und Gehirn
- Erklärt, dass eine Defensivreaktion keine willentliche Handlung, sondern die unwillkürliche Anstrengung unseres Körpers ist, unser Leben zu retten.
- Hilft uns dabei, uns und unsere Reaktionen besser zu verstehen.

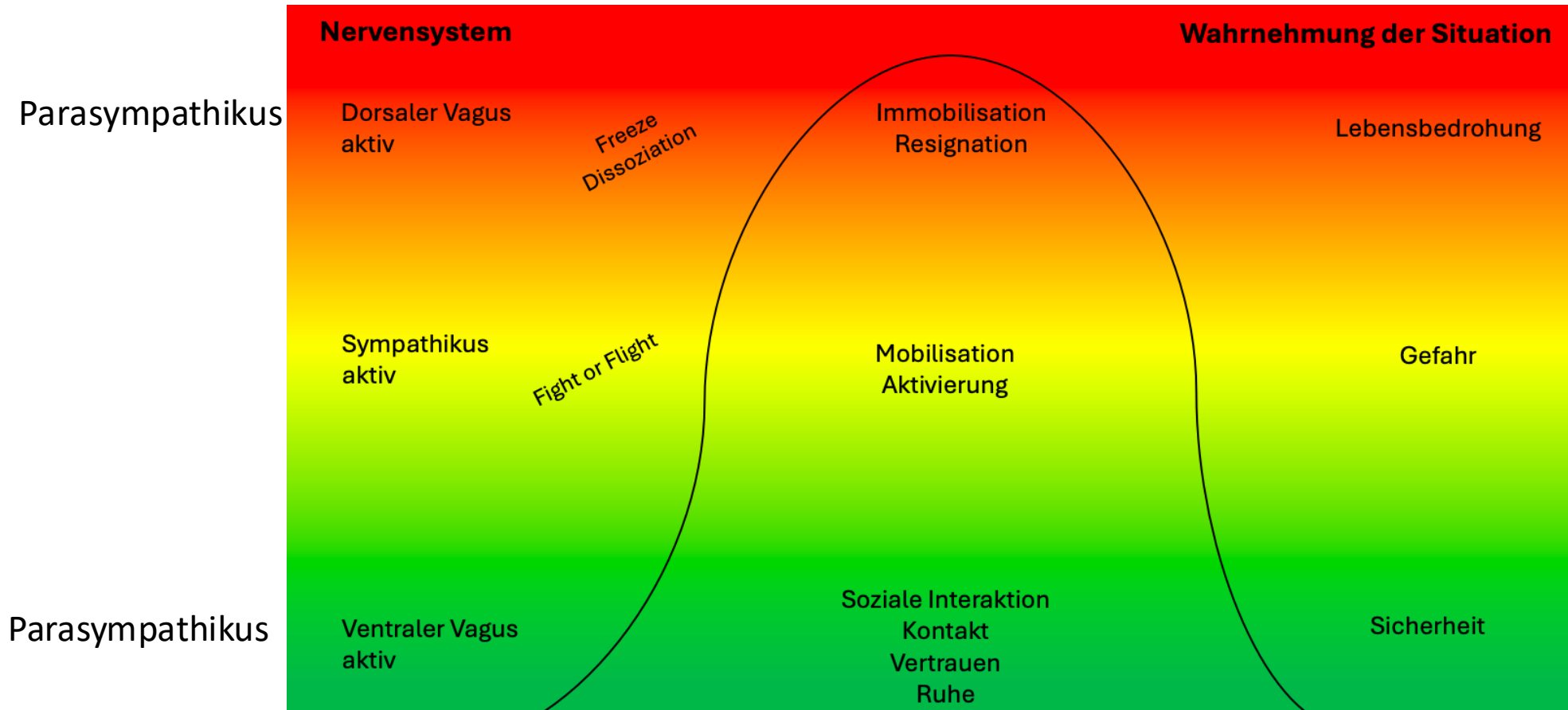
→ Zeigt uns, dass wir etwas tun können und nicht dem „Autopiloten“ ausgeliefert sind: **Wir können unser ANS gezielt beeinflussen und das Gefühl der Sicherheit selbst herstellen.**



©2019 Glen Weimer
Charts are based on Stephen Porges' Polyvagal Theory from
illustrations & information by John Chitty & Renee Peterson.

*Dr. Stephen Porges, Neurowissenschaftler

Warum es so wichtig ist, dass wir uns sicher fühlen



Signale aus der Umwelt, dem Körper, dem Gehirn
→ Neurozeption

Polyvagal-Theorie: Hauptzustände des ANS

- **Soziale Bindung und Entspannung (ventraler Vagus aktiv):**
 - Wir fühlen uns sicher
 - Fördert soziale Interaktion, Kommunikation und Entspannung .
 - Offenheit für zwischenmenschliche Kontakte, wir können gut zuhören, kreativ Probleme lösen , wir fühlen uns wohl.
- **Kampf- oder Fluchtreaktion (Sympathikus):**
 - Gefühl der Bedrohung / Angst / Stress
 - „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion
 - Körper wird mobilisiert, um Gefahr zu bekämpfen oder zu fliehen (Herzschlag schneller, Atmung intensiver, Körper ist in Alarmbereitschaft)
- **Erstarren und Abschalten (dorsaler Vagus):**
 - Bedrohung scheint überwältigend, weder Kampf noch Flucht sind möglich
 - Zustand des Erstarrens oder Abschaltens
 - Schutzmechanismus bei extremer Bedrohung, äußert sich oft in Gefühlen von Hilflosigkeit, Lethargie oder emotionaler Taubheit.



Was bedeutet die Polyvagal-Theorie für die Arbeitswelt?

- Evolutionär: Verteidigungsstrategien haben unser Überleben gesichert.
- Im Alltag: Strategien können uns behindern und für viel Leid sorgen.
- Z. B. werden Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Beziehung, Zeitdruck oder finanzielle Probleme vom ANS häufig als Bedrohung gedeutet, können akute Stressreaktion auslösen.
- Diese Probleme sind nicht durch Mobilisierung lösbar, weder Weglaufen noch Kampf lösen sie (auf Dauer).
- Mobilisierung reicht nicht aus, um der Bedrohung zu entkommen: Erstarrung. Heute: Mit Resignation, Depression und Burnout assoziiert.

ABER: Wir können unser ANS trainieren und dafür sorgen, dass der ventrale Vagus so oft wie möglich aktiv ist.

→ Voraussetzung für gesunde Selbstregulation und das Gefühl von Sicherheit. Und für ein wirksames Embodiment.



Embodiment- Methoden

Unspezifisch: alltägliche Dinge – mit dem Körper etwas Gutes für die Seele tun: Spazierengehen, Duschen, sich eincremen, streicheln, Sport...

Gezielt/therapeutisch, je nach Thema/Symptom:

- Trauma Releasing Exercises (TRE)
- Übungen für den Vagus-Nerv
- Gezielte Übungen z. B. aus Yoga, Qi Gong, CANTIENICA...

„Embodiments“ zur Problemlösung im Alltag
(siehe Maja Storch)

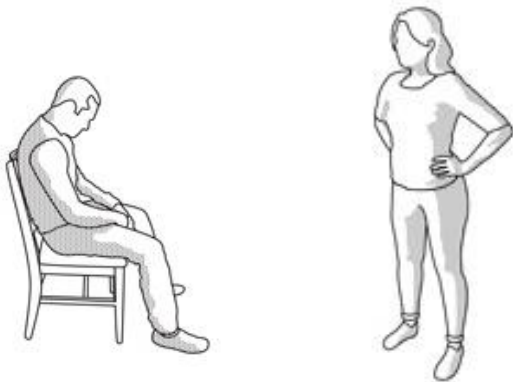


Amy Cuddy (Sozialpsychologin)



Power Poses
(2 Minuten)

Selbstbewusstsein
stärken durch
Körperhaltung



Embodied Presence

= Präsenz und Aufrichtung

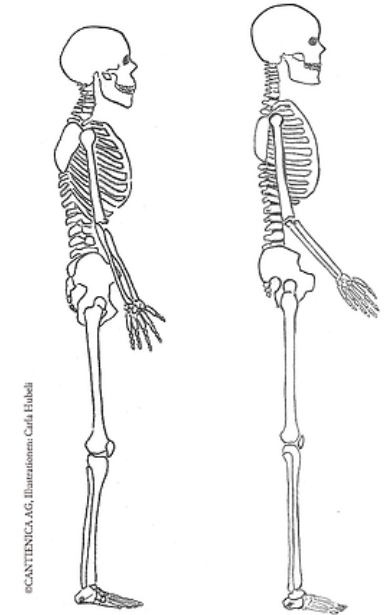
Gutes Embodiment herstellen → offene, handlungsbereite Haltung

- Ja sagen zum Moment, zur Gegenwart. Den Anforderungen der Welt entgegentreten, annehmen was ist – mit Körper und Geist.
- Weg: Einüben einer stimmigen Haltung. Z. B. mit der Atmung im Jetzt ankommen. Die Füße auf dem Boden spüren.

Benita Cantieni

Gesundes Embodiment selbst machen

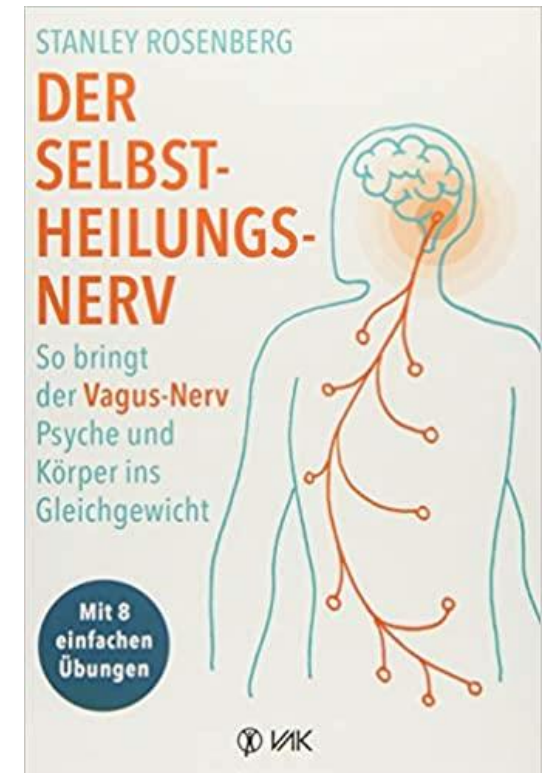
- **Schiefes Embodiment** kann zu (chronischen) Fehlhaltungen und Erkrankungen führen.
- Durch **gutes Embodiment** können Fehlhaltungen korrigiert und Erkrankungen gelindert / geheilt werden.
- **Gutes Embodiment:** anatomisch sinnvolle und gesunde Haltung mit der höchsten Freiheit für Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven – inklusive Vagus-Nerv
 - ✓ offene, neutrale, spontan erlebnis- und handlungsbereite Haltung
 - ✓ sich präsent der Welt zeigen, sich öffnen, sich sicher fühlen
 - ✓ (alte) Verhaltungen und "Abwehrhaltungen" auflösen, Emotionen können gefühlt und Bedürfnisse wahrgenommen werden
 - ✓ gezielt, logisch, schonend und gesund



Embodiment für eine gute, gesunde Körperhaltung

Stanley Rosenberg: Übungen zur Aktivierung des Vagus-Nervs (basierend auf der Polyvagal-Theorie)

- einfache, sanfte Übungen, die die Hirnnerven aktivieren und das autonome Nervensystem regulieren.
- Beweglichkeit des Kopfes, „Freiheit des Nackens“ wird betont
- Haltung: Aufrecht, offener Brustkorb, fließende Bewegung



Embodiment, um gezielt das autonome Nervensystem zu regulieren

Übungen: Vagus-Nerv

Stimmt die Stimme?

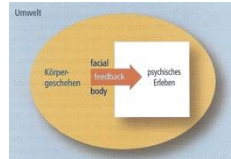
- Singen, Summen, viel Wert auf die Stimme und die Prosodie legen
- RRRRR artikulieren, Zungenbrecher

Weitere Übungen:

- Den Blick weiten (z. B. am Bildschirm)
- Langsam und lange ausatmen, Atempause
- Gesichtshaut streichen, nicht zudecken, Mimik nicht manipulieren
- Staunen, Duft riechen, offener Blick
- Gähnen, Mund weit öffnen
- Aufgespannte Haltung, fließende Bewegung
- Erkennen und fördern der Aktivität des ventralen Vagus



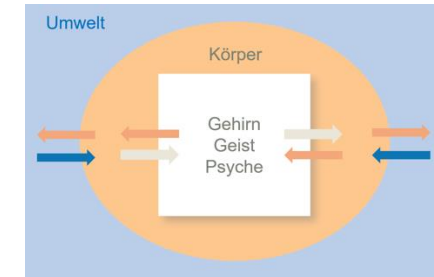
Maja Storch (Psychoanalytikerin, Autorin, Trainerin)



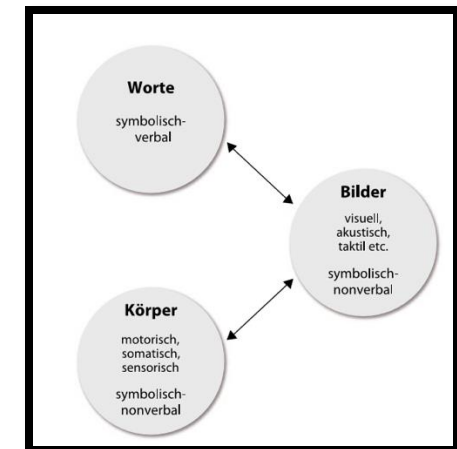
- Selbstmanagement-Training
- entwickelt von Maja Storch und Frank Krause
- Haltungsziele, Motivation, Symbolkraft (Worte, Bilder, Körper)

Das Konzept *Embodiment* (mit Wolfgang Tschacher)

- **Geist** (Verstand, Denken, Kognition, Psyche) und Gehirn immer in Beziehung zu **Körper** und eingebettet in **Umwelt**
- Wechselseitiges, bidirektionales Zusammenspiel
- Verkörperung konkreter Emotionen



Züricher Ressourcen Modell (ZRM)



Embodiment als „Tool“ für Coaching und Selbstmanagement

Embodiment für spezielle Situationen im Alltag nutzen

Gezielt einen Wunschzustand erzeugen

1. Eigenes Anliegen definieren
2. Gewünschtes Ziel formulieren
3. Inneres Bild / Metapher finden
4. Embodiment finden – Micro-Movement aus Makro-Movement ableiten
 - Makro-Movement (intim, Privatgymnastik)
 - Micro-Movement (öffentlich, situationsbezogen)
5. Ziel verankern



Siehe auch: [Maja Storch, Embodiment in Aktion \(YouTube\)](#)

Embodiment für spezielle Situationen im Alltag nutzen - Beispiel

1. Eigenes Anliegen definieren
2. Gewünschtes Ziel formulieren (positiv, kurz, umsetzbar, Gegenwart)
3. Inneres Bild / Metapher für das Ziel finden
4. Embodiment finden – Micro-Movement aus Makro-Movement ableiten
 - Makro-Movement (intim, Privatgymnastik)
 - Micro-Movement (öffentlich, situationsbezogen)
5. Ziel verankern

1. Herausforderung: Einen Vortrag vor vielen ExpertInnen halten und ich bin sehr aufgeregt
2. Ich halte souverän und locker den Vortrag über mein Spezialthema.
3. Sonnenblume in einem Feld
4. Aufrechter Stand, Füße stabil, oben bewegt und leicht schwingend
 - Power Pose mit Bewegung
 - Beine berühren
5. Ziel verankern – evtl. mit Berührung, Bewegung

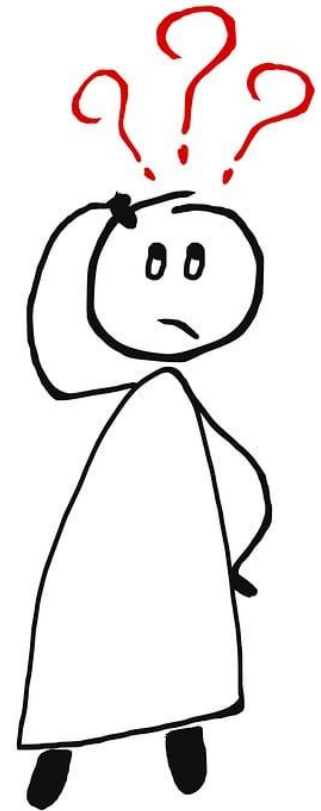
Zusammenfassung: Embodiment lohnt sich 😊

- Gehirn + Körper = untrennbar miteinander verbunden
- Aus der Körperhaltung und aus Bewegungen resultierende Signale werden direkt ans Gehirn weitergegeben und andersherum
- Wenn wir **gewohnte Haltungen und Bewegungsmuster verlassen** und verändern, so werden auch die entsprechenden Muster im Gehirn verändert.
- Gefühle lassen sich durch Bewegung beeinflussen und das Gehirn steuern. Im Alltag und in herausfordernden Situationen.
- **Embodiment-Training = Resilienztraining**
Embodiment kann als Fähigkeit trainiert werden.
- Voraussetzung: Das **Gefühl der Sicherheit**.



Fragen? Feedback?

Gerne auch per E-Mail an mail@anja-pusch.de



Literatur

Cantieni, Benita: Alle *Tigerfeeling*-Bücher

Croos-Müller, Claudia: *Bleib cool: Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven. Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust & Co.*

Cuddy, Amy: *Dein Körper spricht für dich. Von innen wirken, überzeugen, ausstrahlen.*

Hoffmann, Solveig: *Aufrichtig aufrecht*

Hoffmann, Solveig: *Der Ventrale Vagus*

Jochims, Inke: *Meistere den Stress. Eine Einführung in die Polyvagal-Theorie.*

Kersig, Susanne: *Im Dialog mit dem Körper*

Pusch, Anja: *Tigerfeeling für die Seele. Der Angst begegnen mit CANTIENICA Körper in Evolution*

Rosenberg, Stanley: *Der Selbstheilungsnerv*

Selvam, Raja: *Verkörperte Gefühle*

Storch, Maja et al: *Embodiment. Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche verstehen und nutzen*

