

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

Workshop im Rahmen von "Perspektive Job", Netzwerk Fortbildung, 16.07.2025

Anja Pusch

Körperpsychotherapeutin, Coach,
CANTIENICA®-Trainerin

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



Erst mal landen...

Auf Deinem Stuhl

Die Füße am Boden spüren

Die Beine

Den Rücken

Die Schultern

Den Nacken

Den Kopf

Den Atem

Und jetzt?

Tausche Dich kurz mit Deiner Nachbarin aus, was Du jetzt wahrnimmst.

Was ist Eure Motivation für diesen Workshop?



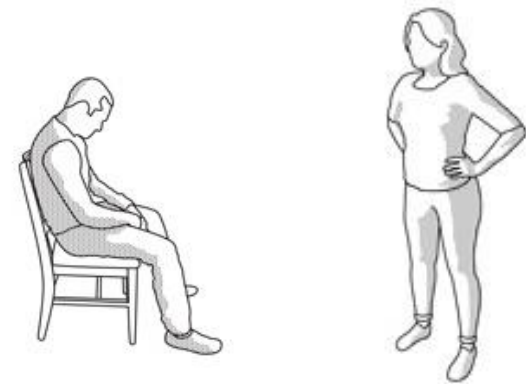
... und dann ein Haltungsexperiment

Stelle oder setze Dich leicht zusammengesunken hin, Kopf unten – bleibe so 10 Sekunden.

Jetzt: Aufrichten, Schultern zurück, Füße fest im Boden, Kopf aufrecht – 10 Sekunden.

Wie verändert sich Deine Stimmung?

Tausche Dich kurz mit Deiner Nachbarin aus, was Du erlebt hast.



Körper & Geist: Nur gemeinsam sind sie stark!



Ziele des Workshops:

Die Wirkung von Körperhaltungen und Bewegung auf Stimmung, Stressregulation und Handlungsspielraum erleben – und einfache Tools für den beruflichen Alltag kennenlernen.

Was Sie mitnehmen:

Sie kennen am Ende (mindestens) drei alltagstaugliche Embodiment-Übungen, die Sie in stressigen Situationen nutzen können.

Weg dahin:

- Ein paar Theorie-Impulse
- Kleine, arbeitsplatztaugliche Übungen
- Ausblick: Embodiment für besonders herausfordernde Situationen

Anja Pusch

Körperpsychotherapeutin, Coach, Somatic Experiencing® Practitioner, 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



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**”

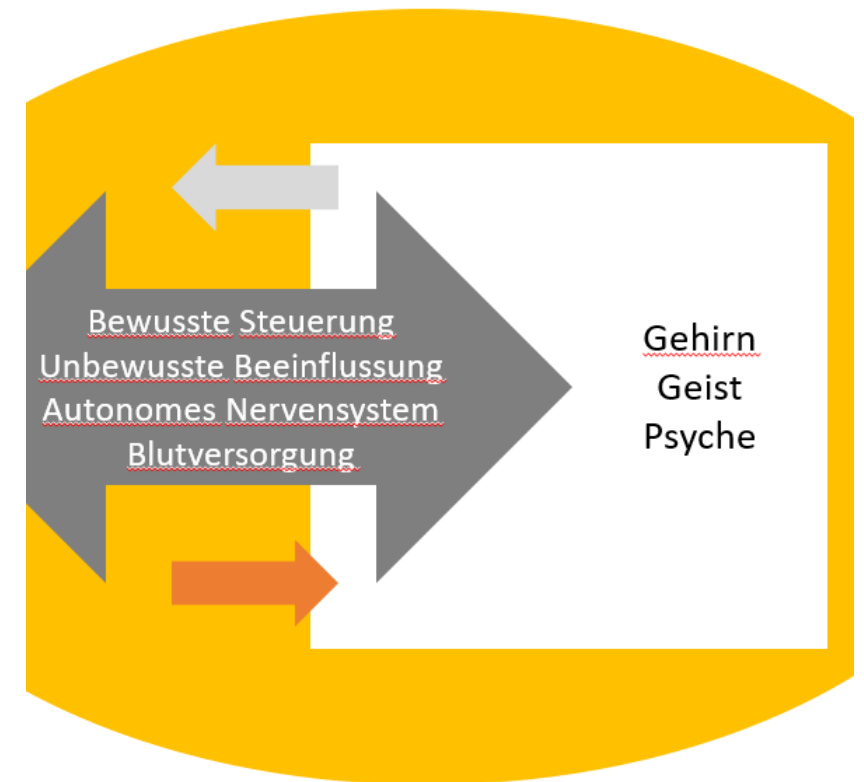


*Michaela Boehm, 2021

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
- Körperliche 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.



*Sowie durch weitere Faktoren, z.B. Umwelt, Kontext, Gesellschaft, Kultur.

Somatische Marker, Body-Feedback, Embodiment



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 beeinflussen, auslösen oder anbahnen**, indem wir die für uns damit verknüpfte Körperhaltung einnehmen oder unsere Mimik entsprechend verändern (**Body-Feedback**).

→ Wir können z. B. Stress selbstwirksam gegensteuern, wenn wir die gelernten Muster unseres Erfahrungsgedächtnisses gezielt aktivieren oder ändern. Das ist Embodiment.

*Antonio Damasio, Neurowissenschaftler

Übung: Somatische Marker und Embodiment

Welche somatischen Marker kennst Du an Dir?

Wie reagiert Dein Körper auf die folgenden Emotionen / Zustände?

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

...

Wo erlebst Du Embodiment heute schon im Alltag?

Tausche Dich kurz mit Deiner Nachbarin aus.



„Nicht-Embodied-Sein“

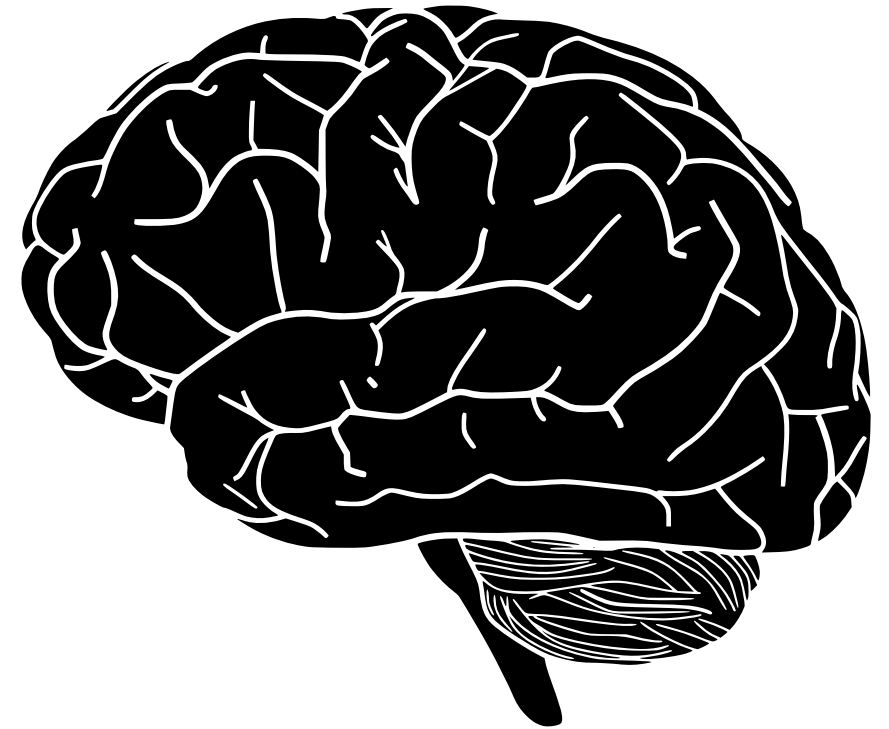
Natürliche Barrieren für unsere Körperwahrnehmung

- Externe Informationsflut, z. B. Lärm, Licht, Menschenmengen, Sinneseindrücke
- Interne Informationsflut, z. B. „monkey mind“, Sorgen, Stress, Gedankenspiralen, 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):

Regelt, wie wir uns fühlen und wie wir reagieren – automatisch und ohne unser bewusstes Zutun. Wichtig: Es gibt nicht nur Stress oder Entspannung, sondern verschiedene Zustände dazwischen. Ein Schlüssel dabei ist der Vagusnerv* – unser “social engagement system“. Je nachdem, welcher Teil des Systems aktiv ist, erleben wir uns ganz unterschiedlich.

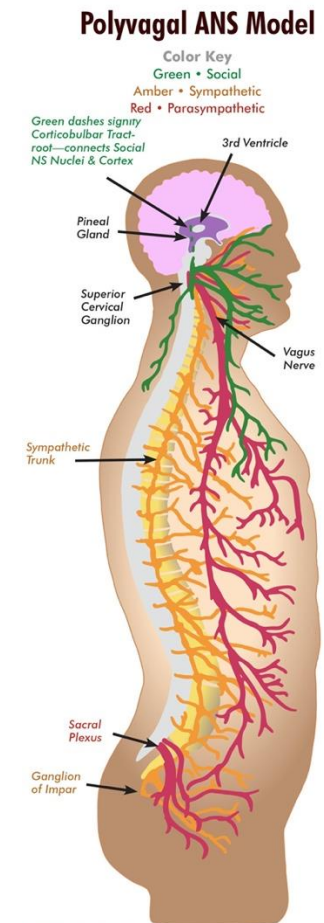
Polyvagal-Theorie**:

- Beschreibt Reaktionen des ANS auf Bedrohung, Gefahr, Stress, sozialen Kontakt und Sicherheit, steuert unsere Verteidigungsreaktionen.
- Betont die Bedeutung des Vagusnervs 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.

→ Mit Embodiment können wir **bewusst Einfluss nehmen** – und so schneller wieder in die Verbundenheit und das Gefühl der Sicherheit kommen.




*bzw. die Vagusgruppe, denn es ist nicht nur ein einziger Hirnnerv

**Dr. Stephen Porges, Neurowissenschaftler



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

Polyvagal-Theorie: 3 Zustände des Nervensystems

Zustand*	Was passiert im Nervensystem?	Wie fühlt es sich an?	Körperzeichen
 Verbunden & sicher (Ventraler Vagus aktiv)	Ruhiger Zustand, soziale Verbindung möglich	Klar, interessiert, kreativ, gelassen, entspannt	Weicher Blick, ruhiger Atem, aufrechte Haltung
 Alarm / Aktion (Sympathikus aktiv)	Stress-/Angstmodus: Kampf oder Flucht	Angespannt, unruhig, gereizt	Muskelanspannung, schnelle Atmung, starrer Blick
 Rückzug / Erstarrung (Dorsaler Vagus aktiv)	Shutdown-Modus	Leere, Müdigkeit, "nicht ganz da"	Flacher Atem, schlaffe Haltung, Leere im Blick

*Diese Zustände können auch kombiniert vorkommen, z.B. grün und rot oder grün und gelb. Alles gut und „normal“. Problematisch wird es, wenn wir irgendwo „feststecken“, also z. B. chronisch im gelben oder roten Bereich sind.

Was bedeutet die Polyvagal-Theorie für die Arbeitswelt?

- Evolutionär: Verteidigungsstrategien haben unser Überleben gesichert.
- Im Alltag: “Erlernete” 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: Spaziergehen, Duschen, sich eincremen, streicheln, Sport...

Gezielt/therapeutisch, je nach Thema/Symptom:

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

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



Übungen: Vagus-Nerv

Stimmt die Stimme?

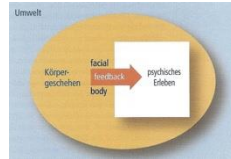
- Singen, Summen, viel Wert auf die Stimme und die Prosodie legen
- RRRRR artikulieren, Zungenbrecher

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



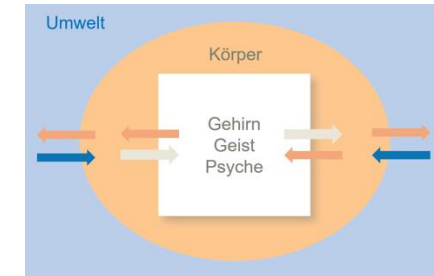
Maja Storch (Psychoanalytikerin, Autorin, Trainerin)



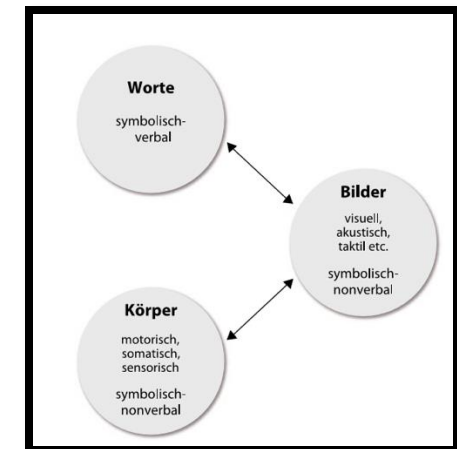
- Selbstmanagement-Training
- entwickelt von Maja Storch und Frank Krause
- Haltungsziele, Motivation, Symbolkraft (Worte, Bilder, Körper)

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

Kurzversion: Ressourcen-Embodiment

Gezielt einen Wunschzustand erzeugen

1. Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich stark, sicher oder entspannt gefühlt haben – je nach Bedarf in diesem Moment.
2. Was war Ihre Körperhaltung dabei?
3. Gibt es eine passende Bewegung dazu?
4. Nehmen Sie diese Haltung jetzt ein, machen Sie eventuell die Bewegung einige Male.
5. Was erleben Sie jetzt?



Tipp: Dieses Ressourcen-Embodiment können Sie jederzeit „ansteuern“.

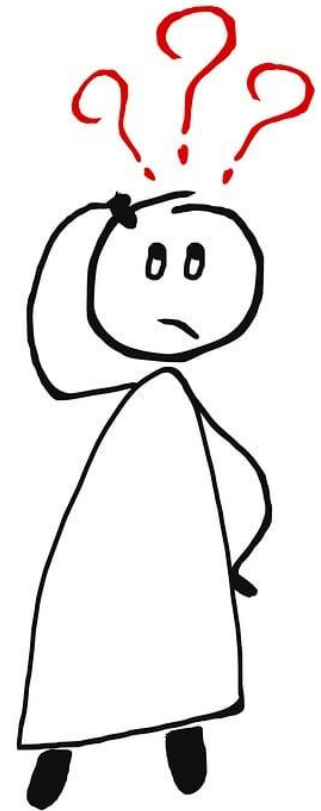
Zusammenfassung: Embodiment lohnt sich 😊

- 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.*

Feldman Barrett, Lisa: *Wie Gefühle entstehen. Eine neue Sicht auf unsere Emotionen.*

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*



Alle Übungen und diese Präsentation unter...

www.anja-pusch.de/embodiment-mediathek

