



Cliff Niewiesk

Im Körper ankommen

Fünf achtsame Übungen zur Selbstregulation im Alltag. Ein
ruhiger Begleiter für Momente, in denen Sie Halt, Orientierung
und innere Balance suchen.

Zurückfinden in den Moment, der gerade da ist.

Jeden Tag werden wir von Reizen und Anforderungen gezogen. Häufig verlieren wir dabei den Kontakt zu uns selbst. Selbstregulation bedeutet, in herausfordernden Momenten zu sich zurückzufinden – in einen Zustand innerer Balance. In dem wir achtsam in den Körper spüren, können wir Anspannung und Stress abmildern. Wir kommen im Körper an und finden so einen Anker im Hier und Jetzt.

WORUM ES GEHT

Achtsame Körperübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen und Sicherheit zu vermitteln. Sie verbinden Atem und Empfindungen mit dem Moment. So können wir uns auch im Alltag immer wieder neu erden und zentrieren.

Die folgenden fünf Übungen laden Sie ein, mit einfachen Gesten und Wahrnehmungen mehr Ruhe und Stabilität zu finden. Nehmen Sie sich Zeit, sie in Ihrem eigenen Tempo auszuprobieren. Jede Übung steht für sich und kann einzeln oder als kleine Ritualreihe praktiziert werden.

BEHUTSAMER HINWEIS

Diese Übungen sind als achtsame Selbstfürsorge gedacht. Sie dürfen klein, leise und unperfekt sein. Wenn eine Übung unangenehm wird, verändern Sie sie, öffnen Sie die Augen, orientieren Sie sich im Raum oder pausieren Sie.

Es geht nicht darum, etwas zu leisten. Es geht darum, wieder Kontakt zu finden: zum Boden, zum Atem, zum Herzen, zur Umgebung und zu einem Satz, der trägt.

Fünf Wege in mehr innere Stabilität.

Die Übungen bauen nicht linear aufeinander auf. Wählen Sie die Übung, die im jeweiligen Moment am einfachsten zugänglich wirkt. Manchmal genügt bereits eine Minute bewusste Wahrnehmung, um dem Körper ein erstes Signal von Sicherheit zu geben.

01

Füße spüren

Erdung finden und den Kontakt zum Boden als Halt erleben.

02

Atemraum entdecken

Den Körper von innen fühlen und den Atem als beruhigende Bewegung wahrnehmen.

03

Hand aufs Herz

Über Berührung Kontakt zu sich selbst aufnehmen und Selbstmitgefühl stärken.

04

Der Blick im Raum

Von Innen nach Außen regulieren und die Umgebung als sicheren Raumerfassen.

05

Der Satz, der trägt

Mit Worten Sicherheit erinnern und eine persönliche Ressource verankern.



Alltagstransfer

Am Ende finden Sie eine ruhige Einladung zu weiteren Informationen und Kontaktmöglichkeiten.

Füße spüren – Erdung finden.

Stellen Sie sich barfuß oder mit festem Schuhwerk bequem hin. Spüren Sie den Boden unter sich.

SCHRITT 01

Position einnehmen

Stehen Sie hüftbreit und lassen Sie die Knie locker. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, ohne sich anzuspannen.

SCHRITT 02

Fußsohlen wahrnehmen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu den Fußsohlen. Nehmen Sie den Kontakt zum Boden wahr – Druck, Wärme oder die Beschaffenheit des Untergrunds.

SCHRITT 03

Verbindung zur Erde

Stellen Sie sich vor, Wurzeln wachsen von Ihren Füßen in die Erde. Mit jedem Ausatmen sinkt Ihr Gewicht etwas tiefer und Sie werden stabiler.

SCHRITT 04

Atmen und spüren

Atmen Sie ruhig ein und aus. Mit jedem Atemzug fühlen Sie sich getragener. Lassen Sie mit dem Ausatmen alles Schwere in den Boden fließen.

Wirkung

Diese Übungerdet und beruhigt. Wenn Sie Ihre Füße bewusst fühlen, verlassen Sie das Gedankenkarussell und kommen im Körper an. Die Verbindung zum Boden signalisiert dem Nervensystem Sicherheit – Sie stehen buchstäblich fest auf dem Boden.

Körper und Geist können sich entspannen, weil sie spüren: Hier und jetzt ist Halt. Gerade bei Unruhe, Angst oder Stress hilft Grounding, den Kopf freier zu bekommen und sich stabiler zu fühlen.

Impuls: Wann immer Sie sich verloren oder unsicher fühlen, erinnern Sie sich daran, dass die Erde Sie trägt. Jeder Schritt, den Sie achtsam machen, sagt leise: Ich bin hier, und hier darf ich sein.

LEISER GEDANKE

„Wenn du etwas loslässt, bist du etwas glücklicher. Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher. Wenn du ganz loslässt, bist du frei.“

AJAHN CHAH

Atemraum entdecken – den Körper von innen fühlen.

Nehmen Sie sich einen Moment, um Ihren Atem und Ihr Körper inneres bewusst zu erkunden.

SCHRITT 01

Zur Ruhe kommen

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie sanft die Augen, wenn Sie mögen. Nehmen Sie zunächst wahr, dass Sie atmen, ohne den Atem zu verändern.

SCHRITT 02

Atem spüren

Legen Sie die Hände auf Bauch oder Rippen. Fühlen Sie, wie sich Ihr Körper beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder sammelt.

SCHRITT 03

Innen lauschen

Richten Sie die Aufmerksamkeit nach innen. Vielleicht bemerken Sie Pulsieren, Kribbeln oder Wärme. Lassen Sie alle Empfindungen einfach da sein.

SCHRITT 04

Atem vertiefen

Atmen Sie nun etwas tiefer ein. Fühlen Sie, wie der Atem bis in den Bauch strömt. Atmen Sie langsam aus und lassen Sie Spannung ein wenig los.

Wirkung

Diese Übung schafft eine Brücke zwischen Körper und Geist. Indem Sie den Atem beobachten, verbinden sich innere Aufmerksamkeit und körperliches Empfinden. Bewusstes, tiefes Atmen kann dem Körper signalisieren: Es ist sicher, ich darf entspannen.

Gleichzeitig fördert das Spüren des Atemraums die Körperwahrnehmung. Sie entwickeln ein Gespür für Ihre innere Landschaft und können Anspannungen oder Gefühle besser wahrnehmen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.

Impuls: In Ihnen selbst finden Sie einen stillen Raum, der jederzeit da ist. Jeder Atemzug kann daran erinnern: Der Frieden, den Sie suchen, wohnt bereits in Ihnen.

LEISER GEDANKE

„Das ganze Universum ist in unserem eigenen Körper und Geist zu finden. Alle Antworten liegen bereits in uns.“

AYYA KHEMA

Hand aufs Herz – Kontakt zu sich selbst aufnehmen.

Legen Sie eine Hand sanft auf die Mitte Ihrer Brust, dorthin, wo Ihr Herz schlägt.

SCHRITT 01

Berührung wahrnehmen

Spüren Sie die Berührung der Hand auf Ihrem Herzen. Nehmen Sie Temperatur, Druck und vielleicht sogar Ihren Herzschlag wahr.

SCHRITT 02

Atmung hinzufügen

Atmen Sie bewusst ein und aus. Senden Sie mit jedem Einatmen sanft Aufmerksamkeit in den Bereich unter Ihrer Hand.

SCHRITT 03

Innere Ansprache

Sagen Sie sich im Geist mitfühlende Worte: „Ich bin für dich da. Es ist okay, so wie du dich fühlst.“

SCHRITT 04

Nachspüren

Verweilen Sie einige Atemzüge mit der Hand auf dem Herzen. Spüren Sie, was diese Geste verändert – vielleicht Wärme, Weichheit oder Beruhigung.

Wirkung

Die einfache Geste, eine Hand aufs Herz zu legen, kann unmittelbar beruhigen. Der sanfte Druck auf das Brustbein vermittelt dem Körper Halt. Psychisch sendet die warme Hand die Botschaft: Sie sind nicht allein – jemand ist da und hält Sie.

Auch wenn es die eigene Hand ist, kann Selbstberührung Gefühle von Geborgenheit und Mitgefühl aktivieren. In belastenden Momenten kann diese Übung in einen Zustand von Sicherheit und Trost zurückführen.

Impuls: Ihr eigenes Herz darf ein Zufluchtsort sein. In der Verbindung zu sich selbst liegt eine Quelle von Wärme und Verständnis.

LEISER GEDANKE

„Wenn du immer tiefer in dein eigenes Herz eintauchst, wirst du in einer Welt mit weniger Angst, Isolation und Einsamkeit leben.“

SHARON SALZBERG

Der Blick im Raum – von innen nach außen regulieren.

Diese Übung verbindet innere Achtsamkeit mit bewusster Wahrnehmung der Umgebung.

SCHRITT 01

Innere Wahrnehmung

Sitzen Sie bequem und richten Sie den Blick zunächst nach innen. Spüren Sie kurz Ihren Atem oder Herzschlag – etwas Vertrautes in Ihnen.

SCHRITT 02

Langsam umschauen

Öffnen Sie die Augen und lassen Sie den Blick langsam im Raum umherschweifen. Bewegen Sie den Kopf behutsam.

SCHRITT 03

Details bemerken

Suchen Sie drei Dinge, die auffallen: eine Farbe, ein Lichtspiel, einen Gegenstand. Verweilen Sie einige Atemzüge dabei, ohne zu bewerten.

SCHRITT 04

Kontakt mit Außenwelt

Spüren Sie weiterhin Ihren Körper auf Stuhl oder Boden. Nehmen Sie wahr, dass Innenraum und Außenraum gleichzeitig da sein dürfen.

Wirkung

In Momenten von Stress oder Grübelei ziehen wir uns oft in den Kopf zurück. Diese Übung holt behutsam in die Welt. Wenn Sie Ihre Umgebung mit wacher Aufmerksamkeit wahrnehmen, erinnert sich das Nervensystem daran, dass Sie sich in einem realen, meist sicheren Raum befinden.

Das Orientieren im Raum kann Anspannung abfließen lassen. Gleichzeitig integrieren Sie Innen- und Außenwahrnehmung: Sie erfahren sich selbst als Teil Ihrer Umgebung.

Impuls: Öffnen Sie die Augen für die kleinen Wunder um sich herum. Die Welt kann Halt geben, wenn sie bewusst aufgenommen wird.

LEISER GEDANKE

„Wo immer du bist,
bist du eins mit den
Wolken, eins mit der
Sonne und den
Sternen, die du
siehst. Du bist eins
mit allem.“

DAININ KATAGIRI

Der Satz, der trägt – mit Worten Sicherheit erinnern.

Finden Sie einen kurzen Satz, der Ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Zuversicht gibt. Diesen Satz nutzen Sie als persönliche Affirmation.

SCHRITT 01

Satz auswählen

Formulieren Sie einen einfachen, positiven Satz. Zum Beispiel: „Ich bin hier und jetzt sicher.“ oder „Ich darf mich geborgen fühlen.“

SCHRITT 02

Ruhig atmen

Setzen Sie sich bequem hin, legen Sie eine Hand auf Herz oder Bauch und atmen Sie einige Male tief durch.

SCHRITT 03

Worte verinnerlichen

Sprechen Sie den Satz leise aus oder denken Sie ihn mit jedem Ausatmen. Lassen Sie die Worte langsam und mit Gefühl er klingen.

SCHRITT 04

Gefühl aufnehmen

Achten Sie weniger auf die Worte als auf das Gefühl dahinter. Welche Empfindung entsteht, wenn Sie sich diese Botschaft geben?

SCHRITT 05

Abschluss

Atmen Sie tief ein, sprechen Sie den Satz ein letztes Mal im Geiste und atmen Sie langsam aus. Spüren Sie nach, wie es Ihnen jetzt geht.

Wirkung

Positive Selbstzusage kann kraftvoll sein. Worte beeinflussen die innere Haltung – das verletzbare Innere hört mit. Ein bewusst gewählter Sicherheitssatz lenkt den Geist weg von negativen Spiralen hin zu einem Gefühl von Geborgenheit.

In stressigen Situationen kann ein einfacher, wiederholter Satz das Gedankenkarussell unterbrechen und dem Gehirn ein neues Drehbuch anbieten: Vertrauen und Sicherheit. Wenn Sie Ihren persönlichen tragenden Satz regelmäßig üben, verknüpfen Sie ihn mit einem echten Beruhigungszustand.

Impuls: Finden Sie Worte, die tragen. Ihr eigener Zuspruch kann wie eine Hand sein, die hält, wenn es wackelig wird.

LEISER GEDANKE

„Liebes Herz, du leidest gerade. Entspann dich. Atme. Lass uns wahrnehmen, was geschieht – dann finden wir heraus, was zu tun ist.“

SYLVIA BOORSTEIN

Ein nächster Schritt darf behutsam sein.

Vielleicht war in einer der Übungen ein kurzer Moment von Ruhe, Halt oder Kontakt spürbar. Vielleicht auch nur ein erster Hinweis darauf, wo der Körper nach Aufmerksamkeit fragt. Beides darf da sein. Selbstregulation beginnt oft nicht groß, sondern leise: mit einem Atemzug, einem Blick, einer Hand auf dem Herzen oder einem Satz, der trägt.

WEITERFÜHRENDE ORIENTIERUNG

Wenn Sie merken, dass diese Übungen etwas in Ihnen berühren, darf daraus ein erster behutsamer Schritt entstehen. Auf der Website finden Sie mehr zur therapeutischen Haltung, zum beruflichen Profil und zur Möglichkeit eines unverbindlichen Erstgesprächs.

KONTAKT

Erstgespräch vereinbaren →

Für Fragen, Terminabstimmung und ein erstes Kennenlernen.

VERTIEFUNG

Haltung kennenlernen →

Mehrzurachtsamkeitsbasierten, körperorientierten und traumasensiblen Arbeitsweise.

VERTRAUEN

Profil ansehen →

Beruflicher Weg, Qualifikationen und persönlicher Hintergrund.

BEGLEITUNG IM ALLTAG

Selbstfürsorge →

Der passende Bereich für weitere Übungen und Impulse, sobald die Inhalte veröffentlicht sind.

Cliff Niewiesk

Praxis für psychotherapeutische Begleitung & traumasensible Arbeit
Telefonische Sprechzeiten: Di. & Do. 10:00 – 12:00 Uhr

Büro & Kontakt

Dreibrückenstraße 46a · 48231 Warendorf
+49 176 56710335 · hello@niewiesk-therapie.de