



KÖRPERKOORDINATION

EINE ÜBUNG, DIE IM TUN EINE ERSTE
KÖRPERLICHE ERLEICHTERUNG SCHAFFT

Unser Körper ist nicht nur Bühne für unsere Gefühle, er trägt auch untrügliches Erfahrungswissen mit sich, das sich nutzen lässt, z. B. hilft es Problem- und Lösungserleben körperlich auszudrücken. Also durch Bewegung, Gestik, Körperhaltung. Auf diese Weise lernt der Körper mit. Er schafft neue Verbindungen im eigenen neuronalen Netzwerk und verinnerlicht Veränderung.

Auf zur Erleichterung!

Stellen Sie sich bewusst aufrecht hin, in eine Haltung, in der Sie sich sicher, geschützt und kraftvoll fühlen. Mit gestärktem Rücken und gutem Überblick. Stellen Sie sich dazu Situationen aus dem Urlaub vor, oder aus guten, starken, erfolgreichen Momenten - in denen Sie diese Haltung einnahmen, eine Weite spürten und Möglichkeiten sahen. Z.B. Am Strand, im Meer oder auf einem Gipfel.

Machen Sie jetzt mit beiden Händen eine Handbewegung nach vorne, die alles so ein bisschen auf Abstand schiebt. Dabei gewinnen sie tatsächlich Abstand. Atmen Sie währenddessen tief ein, was diesen Eindruck verstärkt. Verbinden Sie Ihre Ausatmung mit einem bekräftigenden **“JA”**, oder **“SO!”**. So schaffen Sie einen Zugang zu Ihrer Fähigkeit, in Ruhe einen Überblick zu finden und und in neue Handlungsfähigkeit zu kommen.

Von da aus machen Sie weiter.

Überlegen Sie, wie Ihre Füße stehen müssen, damit Sie sich sicher fühlen und einen stabilen Halt haben? Was (in diesem Raum) könnte Ihnen den „Rücken stärken“? Welche Erinnerungen an überstandene Krisen fallen Ihnen ein? Was haben Ihnen diese Krisen über Ihre Lösungskompetenzen verraten?

Stellen Sie sich vor, dass all dieses intuitive Wissen weiterhin in Ihnen vorhanden ist, Sie stützt und Ihnen sagt „Ich packe es an.“

Wo in Ihrem Körper spüren Sie Erleichterung?

