

10 einfache Embodiment Übungen für Körper und Psyche

1. Die Power-Posen: Selbstbewusstsein durch Haltung stärken **Power-Posen helfen dir, dich sofort selbstbewusster und stärker zu fühlen.**

Eine der bekanntesten ist die Superhelden-Pose:

- **Stelle dich hüftbreit hin, drücke deine Füße fest in den Boden.**
- **Platziere deine Hände in die Hüften, ziehe die Schultern leicht nach hinten und öffne deinen Brustkorb.**
- **Halte den Kopf aufrecht, schaue leicht nach oben und atme tief in den Bauch.**

Bleibe zwei Minuten in dieser Position und spüre die Veränderung in deinem Körper.

Es gibt wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass Power-Posen das Gefühl von Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen steigern können.

2. Atemtechniken zur Beruhigung und Fokussierung **Dein Atem beeinflusst deine Emotionen unmittelbar.**

Eine einfache, aber effektive Übung ist die 4-7-8-Atmung:

- **Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein.**
- **Halte die Luft für 7 Sekunden.**
- **Atme 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.**
- **Wiederhole die Übung 4-5 Mal.**

Diese Atemtechnik beruhigt dein Nervensystem und hilft dir, in stressigen Momenten gelassener zu bleiben.

3. Erdungsübungen für mehr Stabilität und innere Ruhe **Erdung hilft dir, dich bewusst im Hier und Jetzt zu verankern.**

Eine einfache Übung für den praktischen Einsatz:

- **Stelle dich barfuß auf den Boden, spüre den festen Kontakt.**
- **Verlagere langsam dein Gewicht von einem Fuß auf den anderen.**
- **Atme tief ein und stelle dir vor, wie deine Füße Wurzeln schlagen.**
- **Bleibe für einige Minuten in dieser Position und spüre die Stabilität.**

Diese Übung gibt dir Sicherheit und reduziert Nervosität.

4. Lächeln als Stimmungsbooster: Die Kraft der Gesichtsmuskulatur

Dein Gehirn erkennt an der Mimik, wie du dich fühlst – also nutze ein bewusstes Lächeln, um dich besser zu fühlen:

- **Nimm einen Stift quer zwischen die Zähne, sodass sich deine Mundwinkel nach oben ziehen.**
- **Halte diese Position 1-2 Minuten und beobachte, wie sich deine Stimmung hebt.**
- **Alternativ: Lächle dich selbst im Spiegel an.**

Das aktiviert Glückshormone wie Dopamin und Serotonin und hebt deine Laune.

5. Körper-Scan: Achtsamkeit für Körperempfindungen entwickeln

Diese Übung hilft dir, Körperverspannungen und emotionale Blockaden wahrzunehmen:

- **Lege dich bequem hin, schließe die Augen.**
- **Scanne mental deinen Körper von Kopf bis Fuß.**
- **Spüre, wo du Verspannungen oder Unruhe wahrnimmst.**
- **Atme bewusst in diese Stellen hinein und lasse die Anspannung los.**

Regelmäßige Körper-Scans fördern Achtsamkeit und Entspannung. So schaffst du Raum für eine bewusste Verbindung zwischen Körper und Geist.

6. Bewegung und Rhythmus: Die Wirkung von Tanzen, Schwingen und Schütteln

Tanzen, Schütteln und rhythmische Bewegungen lösen Anspannungen und steigern deine Energie:

- **Stell dich hin und beginne, deinen Körper leicht zu schütteln.**
- **Fange mit den Händen an, dann Arme, Schultern, Oberkörper, Beine.**
- **Spüre, wie Anspannung abfällt und Leichtigkeit entsteht.**

Diese Übung bringt Lebensfreude und körperliche Entspannung.

7. Haltung und Emotion: Wie du durch kleine Veränderungen deine Stimmung hebst

Selbst wenn du nur wenig Platz hast, kannst du Angst- und Stressbewältigung im Alltag mit schon kleinen, als embodiment bezeichneten Körperbewegungen, durchführen. Setze dich beispielsweise bewusst aufrecht hin, um Klarheit und Stärke zu spüren:

- **Rolle die Schultern nach hinten, öffne den Brustkorb.**
- **Setze dich mit geradem Rücken hin und atme tief ein.**
- **Spüre die Veränderung: Dein Geist fühlt sich sofort klarer an.**

Schon diese kleine, bewusste Bewegung im Alltag unterstützt die Verbindung zwischen Psyche und Körper.

8. Spiegeltechnik: Mehr Empathie durch bewusste Körperwahrnehmung

Die Spiegeltechnik hilft dir, eine tiefere Verbindung zu deinem Gegenüber aufzubauen. Dabei ahmst du die Körpersprache deines Gesprächspartners bewusst nach, um ein besseres Gefühl für seine Emotionen zu entwickeln.

- **Wähle eine Person aus – sei es ein Freund, ein Kollege oder ein Familienmitglied – und beobachte aufmerksam ihre Körperhaltung.**
- **Achte darauf, ob sie gerade oder gebeugt sitzt, die Arme verschränkt oder locker hält.**
- **Dein Körper als Spiegel übernimmt unauffällig ihre Haltung, Bewegungen oder Mimik und spüre, wie sich das auf deine eigene Wahrnehmung auswirkt.**
- **Bleibe entspannt und authentisch – es geht nicht um exaktes Nachmachen, sondern um ein sanftes Spiegeln.**
- **Nach einigen Minuten wirst du merken, dass sich die Verbindung vertieft und das Gespräch harmonischer verläuft.**

Diese Übung fördert Empathie, soziale Bindungen und ein besseres Verständnis für nonverbale Kommunikation. Sie unterstützt Kontakte positiv zu beeinflussen.

9. Klopfübungen zur Aktivierung des Energiesystems und mehr Well-being Das sanfte Klopfen auf bestimmte Körperbereiche kann Blockaden lösen, Stress abbauen und deine Lebensenergie aktivieren.

Eine besonders wirkungsvolle Klopfübung ist die Thymus-Klopftechnik:
Stelle dich bequem hin oder setze dich entspannt.

- **Klopfe mit den Fingerspitzen oder der lockeren Faust sanft auf die Mitte deines Brustbeins (Thymusdrüse).**
- **Klopfe für etwa 30 Sekunden, während du tief ein- und ausatmest.**
- **Währenddessen kannst du positive Affirmationen wie „Ich bin voller Energie“ oder „Ich fühle mich sicher und stark“ wiederholen.**
- **Nach der Übung wirst du dich wacher, stabiler und energetischer fühlen.**

Diese Technik stammt aus der Energiearbeit und Kinesiologie und soll helfen, das Immunsystem zu stärken und emotionale Anspannung zu lösen.

10. Dehnübungen zur Entspannung von Körper und Geist

Sanfte Dehnübungen helfen dir, Verspannungen zu lösen und den Kopf freizubekommen.

Besonders wirkungsvoll ist die Vorbeuge-Dehnung:

- **Stelle dich hüftbreit hin und lasse langsam deinen Oberkörper nach vorne sinken.**
- **Lass den Kopf, die Arme und Schultern entspannt hängen.**
- **Halte die Position für mindestens 30 Sekunden und atme tief in den unteren Rücken.**
- **Falls nötig, beuge leicht die Knie, um die Dehnung angenehmer zu machen.**
- **Rolle die Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel wieder nach oben auf.**

Diese Übung fördert die Durchblutung des Gehirns, reduziert Stress und entspannt den gesamten Rückenbereich.

5 Bonus - Embodiment Übungen:

1. Embodiment Übungen mit dem Partner, die Spaß machen

Körperliche Nähe und gemeinsames Atmen mit einem Partner können das Vertrauen und die emotionale Verbindung stärken.

Probiere die Rücken-an-Rücken-Atmung aus:

- **Setzt euch mit gekreuzten Beinen Rücken an Rücken auf den Boden.**
- **Schließt die Augen und konzentriert euch auf euren Atem.**
- **Versucht, eure Atemrhythmen sanft aufeinander abzustimmen, sodass ein harmonischer Fluss entsteht.**
- **Spürt die Wärme des anderen und die Stabilität, die ihr euch gegenseitig gebt.**
- **Nach etwa zwei Minuten könnt ihr euch sanft mit dem Rücken gegeneinander lehnen und entspannen.**

Diese Übung fördert Achtsamkeit, Verbundenheit und inneren Ausgleich.

2. Motivierende Embodiment Kinder-Übungen

Kinder profitieren besonders von spielerischen Bewegungsübungen.

Eine Tierspiel-Übung bringt Spaß und stärkt das Körperbewusstsein:

- **Lass dein Kind wie einen Bären auf allen Vieren durch den Raum laufen.**
- **Danach kann es sich wie eine Katze dehnen: Auf Hände und Knie gehen, den Rücken rund machen und dann ins Hohlkreuz wechseln.**

- **Alternativ kann es wie ein Frosch hüpfen oder wie eine Schlange schlängeln.**
- **Während der Bewegung kann das Kind Tiergeräusche machen – das verstärkt den spielerischen Effekt.**

Diese Übungen fördern nicht nur die Motorik, sondern helfen auch, Energie abzubauen und Emotionen spielerisch auszudrücken.

3. Zu viel Zeit vor dem Bildschirm? Embodiment Übungen für die Augen helfen Langes Starren auf Bildschirme kann die Augen ermüden.

Eine einfache Übung zur Entspannung der Augenmuskulatur ist der Wechsel-Fokus:

- **Setze dich bequem hin und suche dir einen Punkt in der Ferne, zum Beispiel ein Fenster oder ein Objekt auf der anderen Seite des Raums.**
- **Schau für fünf Sekunden auf diesen Punkt, dann wechsele zu einem nahen Punkt, etwa deine Fingerspitze.**
- **Wiederhole diesen Wechsel 10- bis 15-mal.**
- **Danach kannst du die Augen für 30 Sekunden schließen und sanft deine Augenlider mit den Fingerspitzen massieren.**

Diese Übung beugt Augenverspannungen und Kopfschmerzen vor und sorgt für eine bessere Durchblutung.

4. Körper und Psyche im Fokus: Embodiment Übungen bei Angst Körperliche Berührung kann helfen, Ängste zu reduzieren und ein Gefühl von Sicherheit zu schaffen.

Eine effektive Übung ist die Bauch-Atmung mit Handauflage:

- **Setze oder lege dich bequem hin und lege beide Hände auf deinen Unterbauch.**
- **Atme tief in den Bauch ein, sodass sich deine Hände mit der Atmung leicht heben und senken.**
- **Konzentriere dich auf die Bewegung und spüre die Wärme deiner Hände.**
- **Wiederhole diesen Atemrhythmus für mindestens 10 Atemzüge.**
- **Stelle dir dabei vor, wie mit jedem Ausatmen Anspannung aus deinem Körper weicht.**

Diese Übung hilft, dein Nervensystem zu beruhigen und innere Sicherheit zu spüren.

5. Wechselwirkung zwischen Körper und Geist: körperlicher Anker zur Beruhigung der Gedanken

Ein körperlicher Anker kann dir helfen, dich in stressigen Situationen sofort zu beruhigen.

Eine einfache Technik ist die Hand-auf-Herz-Methode:

- **Lege deine rechte Hand auf dein Herz und spüre den Herzschlag.**
- **Atme bewusst langsam ein und aus.**
- **Wiederhole eine beruhigende Affirmation wie „Ich bin sicher“ oder „Alles ist in Ordnung“.**
- **Halte die Position so lange, bis du merkst, dass dein Körper sich entspannt.**
- **Diese Geste kannst du in stressigen Momenten jederzeit unauffällig nutzen.**

Durch die bewusste Berührung verknüpfst du positive Gefühle mit einer körperlichen Bewegung – und kannst dich dadurch jederzeit selbst beruhigen.

Diese einfachen, aber wirkungsvollen Embodiment-Übungen helfen dir, Körper und Geist in Einklang zu bringen und dein Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Es lohnt sich diese Übungen in dein Leben zu integrieren. Probiere sie aus und spüre den Unterschied!