



Workbook

DEIN KÖRPER SPRICHT

LERNE ZU VERSTEHEN,
WAS ER DIR SAGEN
WILL

EIN ACHTSAMER EINSTIEG IN DAS
VERSTEHEN DEINES INNEREN SYSTEMS.

by
Daniela Holzschuh

EIN WORKBOOK FÜR MEHR RUHE, BEWUSSTSEIN UND
SELBSTMITGEFÜHL.

Schön, dass Du da bist

Hi, ich bin Daniela



Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coachin für Frauen, deren Körper immer häufiger "Nein" sagt. Ich war selbst jahrelang der Suche nach Antworten, weil mein Körper immer mehr Symptome entwickelt hat und sich gefühlt "gegen mich gewendet" hatte.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn dein Körper nicht mehr mitmacht. Wenn du erschöpft bist, funktionierst, und trotzdem das Gefühl hast, dass alles immer schwerer wird – körperlich wie seelisch.

Dieses Workbook soll dir helfen zu verstehen, warum seelische Belastungen oft körperliche Symptome auslösen oder verstärken.

Warum dein Körper immer lauter wird, wenn du dich selbst übergehst.

Und warum Schmerzen, Müdigkeit oder Unruhe manchmal bleiben, auch wenn medizinisch „alles in Ordnung“ scheint.

Du wirst entdecken, wie eng Körper, Nervensystem und Gefühle miteinander verwoben sind – und dass dein Körper die Fähigkeit hat, sich zu beruhigen, zu vertrauen und neu zu lernen.

🌟 *Je besser du verstehst, was in dir passiert, desto sanfter kann sich dein System wieder in Balance bringen.*

Deine Daniela

DEIN KÖRPER SPRICHT LERNE, IHM ZUZUHÖREN

KENNST DU DAS AUCH?

Dauerstress. Müdigkeit. Dieses Gefühl, innerlich ständig auf Alarm zu sein – als würdest du gleich explodieren oder einfach zusammenbrechen.

Du funktionierst. Machst weiter. Und bist eigentlich längst am Limit.

Aber tief in dir fragst du dich:

Wie lange noch? Woher soll die Kraft kommen?

Ich kenne dieses Gefühl.

Ich weiß, wie es ist, wenn der Körper erschöpft ist, der Kopf nicht abschaltet und die Seele nur noch nach Ruhe ruft.

Wenn wir zu lange gegen uns leben, gerät unser inneres Gleichgewicht durcheinander.

Unser Nervensystem bleibt im Alarmzustand, und der Körper sendet Signale: Spannung, Unruhe, Gereiztheit, Schlafprobleme, diffuse Beschwerden, bis hin zu starken Schmerzen und ernsthaften Erkrankungen.

Doch die **gute Nachricht** ist:

Dein Körper kann lernen, wieder zur Ruhe zu kommen – sanft, Schritt für Schritt, ohne Druck.

In diesem Workbook findest du:

 eine einfache Checkliste, um zu erkennen, in welchem inneren Zustand du dich gerade befindest

 kurze, sanfte Übungen, die dir helfen, dein System zu beruhigen und dich wieder mit dir zu verbinden

Ich wünsche mir, dass dich dieses Workbook ein Stück näher zu dir selbst bringt – **zu Ruhe, Klarheit und Vertrauen in deinen Körper.**

Deine Daniela

Nervensystemregulation

MEIN TIPP

So kannst du das Workbook für dich nutzen



Dieses Workbook ist eine Einladung – kein Muss.
Du darfst in deinem Tempo lesen, fühlen, ausprobieren.



Die Übungen sind kurz und sanft.
Mach sie so, wie es dir gerade möglich ist – lieber öfter ein paar Minuten als einmal zu viel.
Dein Körper liebt Wiederholung. Mit jedem Mal lernt er ein bisschen mehr Sicherheit, Ruhe und Vertrauen.



Du musst nichts „richtig“ machen.
Es geht nicht um Leistung, sondern ums Spüren.
Wenn du magst, nutze ein Notizbuch, um zu beobachten, was sich verändert.
Oft sind es kleine, leise Aha-Momente, die den größten Unterschied machen.

Wofür dieses Workbook nicht gedacht ist:



Dieses Workbook ersetzt keine Therapie oder medizinische Behandlung.
Es ist kein Werkzeug, um Symptome wegzumachen –
sondern eine Einladung, dich selbst besser zu verstehen.



Wenn du unter starken körperlichen oder seelischen Beschwerden leidest, such dir bitte Unterstützung bei einer Ärztin, einem Arzt oder einer Therapeutin deines Vertrauens.
Manchmal braucht es Begleitung, um Altes sicher loszulassen.



Dieses Workbook ist dein persönlicher Raum zum Innehalten.
Es darf dir helfen, Zusammenhänge zu erkennen, dich zu spüren und kleine Veränderungen einzuleiten.

Aber es ist **kein Leistungsprogramm** –
kein „Reparier dich selbst“, sondern ein „komm wieder bei dir an“. 🌟

DEIN INNERES SICHERHEITSSYSTEM VERSTEHEN

- **Dein Körper prüft in jedem Moment: Bin ich sicher – oder in Gefahr?**
- Dein Körper hat ein feinfühliges System, das ständig beobachtet, ob du dich sicher fühlst oder ob etwas Stress oder Alarm auslöst.
- Dieses System arbeitet ganz automatisch – es entscheidet, ob du entspannen kannst oder ob du dich anspannen musst, um dich zu schützen.
- Wenn dein Körper sich sicher fühlt, bist du ruhig, klar und verbunden mit dir selbst.
- Du kannst tief atmen, lachen, dich konzentrieren, Nähe zulassen. Dein Körper signalisiert: „Alles gut, du darfst hier sein.“
- Doch wenn er Unsicherheit wahrnimmt – auch unbewusst – schaltet er in den **Schutzmodus**.
- Dann sendet er Energie in Muskeln, Herz und Atmung, damit du kämpfen, fliehen oder dich zurückziehen kannst.
- Das ist wichtig, wenn wirklich Gefahr droht – aber belastend, wenn es dauerhaft so bleibt.
- Denn dein Körper kennt nur **zwei Zustände**:
-  **Sicherheit** → du fühlst dich ruhig, klar, verbunden.
-  **Alarm** → du bist angespannt, unruhig oder wie abgeschnitten.
- Unser Ziel ist nicht, das zu kontrollieren, sondern zu verstehen, wann dein inneres System auf Alarm geht – und wie du es wieder in Sicherheit führen kannst.

Die drei Hauptzustände deines Körpers

 **Kampf** – wenn du innerlich auf Widerstand bist. Du bist reizbar, willst alles im Griff haben, reagierst stark auf Druck. Dein Körper ist voller Energie – aber sie staut sich fest.

 **Flucht** – wenn du rastlos bist. Du hast Mühe, stillzuhalten, bist innerlich gehetzt oder überfordert. Oft kommt die Unruhe mit dem Gedanken: „Ich muss weg von hier.“

 **Erstarrung** – wenn alles zu viel ist. Du fühlst dich leer, müde, vielleicht sogar taub. Dein Körper fährt herunter, um dich zu schützen.

Das sind die Schutzprogramme deines Körpers – und sie zeigen dir, was er gerade braucht: **Sicherheit**.

Der Weg zurück in die Balance

Zwischen Alarm und Ruhe gibt es viele feine Abstufungen.

Dein Körper wechselt ständig hin und her. Das ist normal – **Leben ist Bewegung**.

Mit der Zeit wirst du merken, in welchem Zustand du dich gerade befindest.

Allein dieses Bewusstsein ist der erste Schritt, um dich selbst liebevoll zu regulieren – und deinem Körper zu zeigen:

„Es ist sicher, jetzt zu entspannen.“



Je besser du dich verstehst, desto sanfter kann Heilung geschehen..

FIGHT – WENN DEIN SYSTEM IM WIDERSTAND IST

„ICH KÄMPFE, UM MICH SICHER ZU FÜHLEN.“

Dein Körper ist voller Energie – bereit, etwas zu tun oder sich zu verteidigen.
Dieser Zustand entsteht, wenn du dich innerlich bedroht oder ausgeliefert fühlst.
Dein System will dich schützen – nicht bestrafen.



Was dahinter steckt

- ♥ Dein Körper glaubt, dass Anspannung dich schützt.
- ♥ Er versucht, Stärke zu erzeugen, wo du dich verletzlich fühlst.
- ♥ Tief im Inneren sehnt er sich nach Ruhe – aber er traut ihr noch nicht.



Reflexion

Wo in meinem Körper halte ich gerade Spannung?

Was passiert in mir, wenn ich loslasse und nichts mehr „mache“?

Wie fühlt sich Stärke an, wenn sie aus Ruhe statt aus Anspannung kommt?



- 🌟 Dein Körper will dich nicht sabotieren – er versucht, dich zu beschützen.

Wenn du ihm zeigst, dass es sicher ist loszulassen, findet er zurück in Ruhe.

CHECKLISTE FIGHT

Wenn dein Nervensystem in den Kampfmodus schaltet, spürst du oft eine intensive innere Aktivierung

–

dein System bereitet sich auf Konfrontation vor.
Du bist voller Adrenalin und Bewegungsenergie.

01 Muskelanspannung ☐

Du spürst körperliche Anspannung – z. B. in Kiefer, Fäusten oder Schultern.
→ Dein Körper ist in ständiger Alarmbereitschaft, bereit zu „kämpfen“.

02 Kampf ☐

Du kämpfst gegen Situationen oder Menschen an, statt sie anzunehmen. Und gegen dich!
→ Es fällt dir schwer, loszulassen oder dich hinzugeben.

03 Recht haben wollen ☐

Du hast oft das Bedürfnis, Recht zu haben.
→ Diskussionen fühlen sich für dich wie ein Kampf an, den du nicht verlieren darfst.

04 Widerstand ☐

Du gehst sofort in den Widerstand.
→ Du willst dich verteidigen, rechtfertigen oder kontrollieren, sobald du dich angegriffen fühlst.

05 Stress ☐

Du empfindest oft inneren Stress – auch wenn äußerlich nichts passiert.
→ Dein Nervensystem ist auf Hochspannung, auch ohne erkennbaren Auslöser.

06 Du ziehst dich zurück ☐

Du hast das Gefühl, dass von Menschen sowieso nichts Gutes kommt. Deshalb meidest du sie lieber gleich

07 Reizbarkeit und Wutausbrüche ☐

Du bist schnell gereizt & explodierst emotional.
→ Manchmal richtet sich diese Energie auch gegen dich selbst.
→ Deine Reaktionen fühlen sich wie ein innerer Vulkan an, der kaum zu kontrollieren ist.

08 Ungeduld ☐

Du hast wenig Geduld mit anderen – oder mit dir.
→ Fehler oder Verzögerungen bringen dich schnell aus dem Gleichgewicht.

09 Ruhelosigkeit ☐

Du empfindest oft inneren Stress und bist ruhelos – auch wenn äußerlich nichts passiert.
→ Dein Nervensystem ist auf Hochspannung, auch ohne erkennbaren Auslöser.

10 Kontrolle ☐

Du wirst laut oder bestimmend, um Kontrolle zurückzugewinnen.
→ Lautstärke oder Dominanz sind oft unbewusste Schutzstrategien.

FLIGHT – WENN DEIN SYSTEM AUF DER FLUCHT IST

„ICH HALTE MICH IN BEWEGUNG, DAMIT ICH NICHT FÜHLEN MUSS, WIE ERSCHÖPFT ICH BIN.“

In diesem Zustand versucht dein Körper, dich zu schützen, indem er dich in ständiger Aktivität hält.

Du bleibst beschäftigt, um nicht in Kontakt mit Überforderung, Trauer oder Angst zu kommen.

Dein System glaubt: „Wenn ich in Bewegung bleibe, passiert mir nichts.“ bewahren.



Was dahinter steckt

- ♥ Dein Körper versucht, dich vor unangenehmen Gefühlen zu schützen.
- ♥ Bewegung und Aktion geben ihm ein Gefühl von Kontrolle.
- ♥ Tief im Inneren wünscht er sich, dass du einfach mal ankommst.



Reflexion

Wann fällt es mir besonders schwer, ruhig zu werden?

Was passiert in mir, wenn ich einfach mal nichts tue?

Welche kleinen Momente der Langsamkeit fühlen sich trotzdem sicher an?



- 🌟 Du musst nicht davonlaufen, um dich zu schützen. Manchmal ist das mutigste, was du tun kannst: still bleiben.

CHECKLISTE FLIGHT

Im Flight-Modus reagiert dein Nervensystem mit Flucht.

Dein Körper ist in Alarmbereitschaft und will „weg“ – vor der Situation, dem Gefühl oder dem Stress.

Dieser Zustand ist ein automatischer Schutzmechanismus, um dich vor Überforderung zu bewahren.

01 Rastlosigkeit ☐

Du fühlst dich innerlich gehetzt oder rastlos.
→ Es fällt dir schwer, zur Ruhe zu kommen oder „nichts zu tun“.

02 Aktivismus ☐

Du flüchtest dich in To-Do-Listen, Arbeit oder Aktivismus.
→ Stille fühlt sich unsicher oder sogar bedrohlich an.

03 Konfrontation ☐

Du vermeidest unangenehme Gespräche oder Situationen.
→ Konfrontation fühlt sich an wie Gefahr – also gehst du ihr aus dem Weg.

04 Fluchtgefühle ☐

Du hast das Gefühl, ständig „auf der Flucht“ zu sein.
→ Auch wenn du zu Hause bist, ist dein Körper in Bewegung.

05 Leistungsdenken ☐

Du überforderst dich regelmäßig mit Aufgaben.
→ Leistung wird zur Fluchtstrategie, um dich sicher zu fühlen.

06 Anpassung ☐

Du kannst schwer „nein“ sagen – aus Angst vor Ablehnung oder Unruhe.
→ Du passt dich lieber an und hältst dich unsichtbar.

07 Getrieben sein ☐

Du fühlst dich getrieben, auch wenn niemand dich drängt.
→ Dein innerer Motor läuft ohne Pause – oft ohne erkennbaren Grund.

08 Ruhelosigkeit ☐

Du hast Schlaf- oder Einschlafschwierigkeiten.
→ Dein Körper bleibt in Alarmbereitschaft, obwohl du Ruhe brauchst.
Du fühlst dich ständig erschöpft und kommst nicht mehr in deine Kraft.

09 Angst und Panik ☐

Du verlierst schnell den Überblick oder bekommst Angst und Panik bei zu vielen Reizen.
→ Dein Nervensystem ist überflutet und versucht, allem zu entkommen.

10 Ablenkung ☐

Du bist ständig damit beschäftigt, dem was deinem Körper unangenehm ist, zu entkommen.
→ Du versinkst in Arbeit, hast extrem viele Verabredungen, brauchst Sport wie die Luft zum Atmen, lenkst dich mit allem Möglichen ab - SocialMedia, Netflix, Shopping, Drogen

FREEZE – WENN DEIN SYSTEM ERSTARRT

„ICH HALTE STILL, UM ZU ÜBERLEBEN.“

Wenn dein Körper zu viel Stress, Druck oder Überforderung erlebt, kann er wie „einfrieren“.

Alles wird langsamer: Gedanken, Bewegung, Gefühle.

Dieser Zustand schützt dich vor weiterer Überforderung – doch er lässt dich auch erstarren, abgeschnitten von Energie und Lebendigkeit.



Was dahinter steckt

- ♥ Dein Körper versucht, dich vor weiterer Überlastung zu schützen.
- ♥ Erstarrung ist keine Schwäche, sondern ein Not-Aus-Programm.
- ♥ Tief im Inneren wünscht sich dein System, wieder sicher auftauen zu dürfen.



Reflexion

Wann spüre ich dieses Gefühl von „Ich bin wie eingefroren“?

Was hilft mir, langsam wieder in Bewegung oder Kontakt zu kommen?

Wie fühlt sich „sicher auftauen“ für mich an – körperlich, emotional, innerlich?



🌟 Erstarrung ist kein Stillstand

–

sie ist eine Pause,
bis dein Körper sich wieder
sicher fühlt.

CHECKLISTE FREEZE

Im Freeze-Modus fühlt sich alles wie „eingefroren“ an.

Dein Körper und dein Geist ziehen sich zurück, du fühlst dich wie gelähmt, kraftlos oder innerlich abgeschnitten.

Das ist ein Überlebensmodus deines Nervensystems – eine Art Schutzabschaltung bei starker Überforderung oder emotionaler Bedrohung.

01 Einfrieren

☐

Du fühlst dich innerlich wie eingefroren.

→ Es fällt dir schwer, dich zu bewegen, Entscheidungen zu treffen oder zu reagieren.

06 Taubheit

☐

Du kannst schwer fühlen – weder Freude noch Schmerz.

→ Emotionale Taubheit ist ein Schutzmechanismus in der Erstarrung

02 Rückzug

☐

Du ziehst dich zurück und meidest Kontakt.

→ So versucht dein Nervensystem, sich vor Reizüberflutung zu schützen.

07 Vermeidung

☐

Du vermeidest Entscheidungen oder Aufgaben.

→ Alles fühlt sich zu groß oder zu anstrengend an.

03 Abwesenheit

☐

Du hast das Gefühl, neben dir zu stehen.

→ Dein Körper ist da, aber du fühlst dich emotional oder mental abgekoppelt.

08 Atmung

☐

Du hast einen flachen Atem oder hältst unbewusst den Atem an.

→ Dein Körper versucht, so wenig wie möglich „aufzufallen“.

04 Antrieb

☐

Du bist antriebslos, obwohl du weißt, was zu tun wäre.

→ Der Körper blockiert jede Aktivität, um „Energie zu sparen“ und dich zu schützen.

09 Zeit

☐

Du verlierst das Zeitgefühl oder verbringst Stunden im Grübeln oder Scrollen.

→ „Dissoziation“ kann eine Flucht aus der Realität sein, wenn alles zu viel wird.

05 Müdigkeit

☐

Du fühlst dich müde oder wie betäubt.

→ Dein Nervensystem fährt runter, um dich vor weiterer Überforderung zu bewahren.

10 Ohnmacht

☐

Du fühlst dich ohnmächtig oder wie gelähmt im eigenen Leben.

→ Es scheint, als ob du keinen Einfluss mehr auf das Geschehen hast.

Sonderzustand

FUNKTIONELLER FREEZE – WENN DU FUNKTIONIERST, ABER DICH NICHT FÜHLST

„ICH MACHE WEITER – ABER INNERLICH BIN ICH LEER.“

Dieser Zustand sieht oft ruhig und kontrolliert aus, doch innen fühlt sich alles taub oder abgeschnitten an.

Du erledigst, was getan werden muss, doch Freude, Nähe und echte Lebendigkeit sind kaum spürbar.

Der funktionelle Freeze ist eine Art „**Überlebensmodus im Alltag**“ – dein Körper hält dich stabil, indem er Gefühle dämpft.

Das ist kein Versagen, sondern eine **Schutzleistung**.



Was dahinter steckt

♥ Dein Körper hat gelernt, Gefühle zu dämpfen, um dich zu schützen.

♥ „Funktionieren“ war einmal die sicherste Form von Kontrolle.

♥ Tief im Inneren sehnt sich dein System danach, wieder lebendig zu sein.



Reflexion

Wann merke ich, dass ich nur noch „funktioniere“ statt wirklich lebe?

Welche kleinen Momente bringen mich wieder etwas ins Spüren?

Was würde sich ändern, wenn ich mir erlaube, langsam aufzutauen?



🌟 Du bist nicht leer

–

du bist geschützt.

Wenn dein Körper sich sicher fühlt,
kehrt das Leben sanft zurück.

CHECKLISTE FUNKTIONELLER FREEZE

Du befindest dich innerlich im Freeze (siehe Checkliste), funktionierst nach außen aber **„ganz normal“**.

Die Menschen merken dir nicht an, dass etwas nicht in Ordnung ist - du fühlst dich allerdings wie ein Roboter.

01 Funktionieren ☐

Du funktionierst und machst „dein Ding“ nach außen, aber fühlst dich innerlich leer und abgeschnitten.

06 Abschaltung ☐

Du fühlst dich wie „abgeschaltet“, sobald es zu viel wird.

→ Dein System schützt dich vor Reizüberflutung durch Rückzug.

02 Erschöpfung ☐

Du bist ständig erschöpft, obwohl du genug schläfst.

→ Dein Körper arbeitet im Überlebensmodus – das kostet Kraft.

07 Rückzug ☐

Du ziehst dich sozial zurück, ohne es bewusst zu wollen.

→ Nähe ist anstrengend – du brauchst innere Schonung.

03 Emotionen ☐

Du bist emotional nicht richtig erreichbar.

→ Gefühle sind wie hinter einer Glaswand. Du nimmst sie gedämpft wahr.

08 Entscheidungen ☐

Du vermeidest Konfrontationen oder klare Entscheidungen.

→ Aktivität fühlt sich zu riskant oder überfordernd an.

04 Erledigungen ☐

Du erledigst Aufgaben automatisch, fast roboterhaft.

→ Du läufst im Autopilot, ohne wirklich präsent zu sein.

09 Ablenkung ☐

Du verlierst dich oft in Ablenkungen (z. B. Social Media, Serien).

→ Dein Nervensystem sucht Wege, unangenehme Gefühle zu vermeiden.

05 nach Außen ☐

Du lachst oder redest, obwohl du innerlich nichts spürst.

→ Deine Außenwirkung passt nicht zu deinem inneren Erleben.

10 Körperwahrnehmung ☐

Du spürst deinen Körper schlecht oder gar nicht.

→ Körperempfinden wird im Freeze heruntergefahren, um Schmerz nicht zu fühlen.

Sonderzustand

FAWN – WENN DEIN SYSTEM SICH ANPASST

„ICH HALTE DEN FRIEDEN, DAMIT ICH SICHER BIN.“

Dieser Zustand entsteht, wenn dein Körper gelernt hat:

„Ich bleibe sicher, wenn ich es allen recht mache.“

Du spürst schnell, was andere brauchen – und stellst deine eigenen Bedürfnisse hinten an, um Harmonie zu bewahren.

Das war früher einmal wichtig, um dazuzugehören oder Konflikte zu vermeiden. Heute darfst du langsam lernen, dass Nähe auch ohne Anpassung möglich ist.



Was dahinter steckt

- ♥ Dein Körper hat gelernt: Anpassung bedeutet Sicherheit.
- ♥ Harmonie war einmal überlebenswichtig – jetzt darf sie echt werden.
- ♥ Dein System sehnt sich nach Verbindung, die nicht auf Leistung beruht.



Reflexion

In welchen Situationen sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich meine eigenen Grenzen übergehe?

Was würde passieren, wenn ich mir selbst ein Stück treuer bleibe?



🌟 Anpassung
war einst dein Schutz

–

heute darf sie zu
echter Verbundenheit
werden.

CHECKLISTE FAWN-MODUS

Der Fawn-Modus ist eine Reaktion deines Nervensystems auf Stress oder Gefahr, bei der du versuchst, durch **Anpassung, Gefallen und Harmonieverhalten** sicher zu bleiben.

Du stellst die Bedürfnisse anderer über deine eigenen – oft unbewusst – um Konflikte oder Ablehnung zu vermeiden.

01 Gefallen wollen ☐

Du sagst oft „Ja“, obwohl du „Nein“ meinst.
→ Du willst niemanden enttäuschen oder verärgern.

06 Bedürfnisse ☐

Du unterdrückst deine eigenen Bedürfnisse.
→ Selbstfürsorge erscheint dir egoistisch oder gefährlich.

02 Anpassung ☐

Du passt dich schnell den Erwartungen anderer an.
→ Anpassung gibt dir ein Gefühl von Sicherheit.

07 Bestätigung ☐

Du suchst ständig Bestätigung oder Anerkennung von außen.
→ Dein Selbstwert hängt stark vom Urteil anderer ab.

03 Verantwortung ☐

Du fühlst dich verantwortlich für die Gefühle anderer.
→ Du übernimmst emotionale Last, um Harmonie zu wahren.

08 Schuld ☐

Du fühlst dich schnell schuldig, wenn du dich abgrenzt.
→ Grenzen setzen löst in dir ein schlechtes Gewissen aus.

04 Konflikte ☐

Du hast Angst vor Ablehnung, wenn du deine Meinung sagst.
→ Konflikte bedeuten für dein Nervensystem eine Bedrohung.

09 Anpassung ☐

Du verlierst dich in Beziehungen und passt dich völlig an.
→ Du stellst das „Wir“ über dein „Ich“.

05 Entschuldigung ☐

Du entschuldigst dich oft – auch wenn du nichts falsch gemacht hast.
→ Du willst auf keinen Fall negativ auffallen.

10 Wille ☐

Du spürst oft nicht, was du wirklich willst oder brauchst.
→ Deine Aufmerksamkeit ist dauerhaft auf andere ausgerichtet.

REGULIERT – WENN DEIN KÖRPER SICH SICHER FÜHLT

„ICH BIN DA – RUHIG, KLAR UND VERBUNDEN.“

In diesem Zustand ist dein System in **Balance**.

Dein Körper fühlt sich sicher, dein Atem fließt ruhig, und du bist präsent – mit dir und mit dem Leben.

Hier brauchst du dich nicht zu schützen oder zu kontrollieren.

Du kannst fühlen, denken, handeln – ohne dich zu verlieren.

Ruhe und Lebendigkeit dürfen gleichzeitig da sein.



Was dahinter steckt

- ♥ Dein Körper hat genug Sicherheit, um offen und präsent zu sein.
- ♥ Energie darf fließen, Gefühle dürfen kommen und gehen.
- ♥ Dein System vertraut: „Ich bin sicher. Ich darf mich spüren.“



Reflexion

Wann erlebe ich Momente, in denen ich mich wirklich ruhig und sicher fühle?

Was unterstützt mich dabei, in Verbindung mit mir zu bleiben?

Wie fühlt sich echte Ruhe in meinem Körper an?



🌟 Reguliert

zu sein heißt nicht,
immer entspannt zu sein

–

sondern dich selbst zu halten,
egal, was in dir passiert.

CHECKLISTE FÜR EIN REGULIERTES NERVENSYSTEM

Im regulierten Modus befindet sich dein Nervensystem im Gleichgewicht – du fühlst dich sicher, präsent, handlungsfähig und verbunden mit dir und deiner Umwelt. Es ist der Zustand, in dem Heilung, Lernen, Kreativität und echte Verbindung möglich sind.

01 *Ruhig und Wach*

☐

Du fühlst dich ruhig und gleichzeitig wach.
→ Dein Körper ist entspannt, aber nicht müde. Du bist präsent.

06 *Nein-Sagen*

☐

Du kannst Nein sagen, ohne Schuldgefühle.
→ Gesunde Grenzen fühlen sich möglich und richtig an.

02 *Klarheit*

☐

Du kannst klar denken und Entscheidungen treffen.
→ Dein Gehirn ist online, ohne Stress-Überladung.

07 *Neugier*

☐

Du bist neugierig, statt ängstlich oder kontrollierend.
→ Deine Welt ist kein Bedrohungsort, sondern offen für Erfahrung.

03 *Verbundenheit*

☐

Du fühlst dich mit dir selbst verbunden.
→ Du spürst, was du brauchst und wie es dir geht.

08 *Atmung*

☐

Du atmest ruhig und tief.
→ Dein Atem fließt frei – ein Zeichen für Sicherheit im Körper.

04 *Nähe*

☐

Du kannst Nähe zulassen, ohne dich zu verlieren.
→ Beziehungen fühlen sich sicher und ausgeglichen an.

09 *Freude*

☐

Du kannst Freude empfinden – auch an kleinen Dingen.
→ Genuss, Leichtigkeit und Dankbarkeit sind zugänglich.

05 *bewusste Reaktion*

☐

Du reagierst bewusst statt impulsiv.
→ Zwischen Reiz und Reaktion entsteht Raum.

10 *Sicherheit*

☐

Du fühlst dich innerlich sicher – selbst wenn außen etwas herausfordernd ist.
→ Du bleibst bei dir, auch wenn es wackelt.

Das sind die wichtigsten Zustände deines inneren Sicherheitssystems – die Schutzreaktionen deines Körpers, wenn er sich bedroht oder überfordert fühlt:

Fight (Kampf), Flight (Flucht), Freeze (Erstarrung), der funktionelle Freeze und Fawn (Anpassung).

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt, welche dieser Zustände dir besonders vertraut sind. Und vielleicht verstehst du nun ein Stück besser, warum dein Körper manchmal so reagiert, wie er reagiert.

🌟 *Jeder dieser Zustände erzählt eine Geschichte von Schutz – und jeder kann sich wandeln, wenn dein Körper wieder Sicherheit erlebt.*

Ausblick nächstes Kapitel:

Auf den nächsten Seiten findest du kurze, einfache Übungen, die dir helfen können, dein Nervensystem sanft zu beruhigen und Schritt für Schritt zurück in Balance zu finden.

Erwarte keine schnellen Wunder – dein Körper hat Zeit gebraucht, um in Anspannung zu geraten, und er darf genauso sanft wieder herausfinden.

Sei liebevoll mit dir.

Wähle die Übungen, die sich für dich stimmig anfühlen, und schenke ihnen immer wieder kleine Momente im Alltag.

🌟 *Mit jedem Mal lernt dein Körper ein Stück mehr Sicherheit, Ruhe und Vertrauen.*

Reflexion

Nimm dir einen Moment, um wirklich hinzuspüren:

Konntest du erkennen, in welchem Zustand du dich am häufigsten wiederfindest?

Oder merkst du, dass du zwischen verschiedenen Zuständen **hin und her wechselst?**

Allein dieses Bewusstsein ist bereits ein Schritt in Richtung Ruhe und Verbindung.

Denn sobald du erkennst, was in dir passiert, kannst du dich selbst mit mehr Verständnis und Mitgefühl begleiten.

🌟 *Ich freue mich, wenn dich dieses Wissen ein Stück näher zu dir selbst führt – zu mehr Sicherheit, Klarheit und innerer Stabilität.*

Notizen

REFLEXION

Nimm dir einen Moment und spüre achtsam in dich hinein.

Wann am Tag gerät dein System in Anspannung – in Kampf, Flucht oder Erstarrung?

Und wann fühlst du dich ruhig, sicher und verbunden mit dir selbst?

Geh liebevoll in Gedanken durch deinen Tag.

Beobachte, was du fühlst, was du denkst –

und wie dein Körper auf verschiedene Situationen reagiert.

☀ Nicht, um etwas zu verändern – sondern um dich besser zu verstehen.

Notizen

♥ Anleitung zu den Übungen

Dein Weg zurück in die Verbindung mit dir selbst

Bevor du beginnst, nimm dir einen Moment Zeit. Spüre deinen Körper. Vielleicht sitzt du, vielleicht liegst du. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Du bist genau richtig, so wie du jetzt gerade bist.

Diese Übungen sind wie kleine Anker, die dich liebevoll zurückholen können – zurück zu dir, in deinen Körper, in die Verbindung mit deinem inneren sicheren Ort.

Vielleicht spürst du auch Widerstand. Vielleicht erscheint dir manches fremd oder ungewohnt. Das ist vollkommen in Ordnung. Du darfst neugierig bleiben und ausprobieren, was sich für dich stimmig anfühlt.

Du musst nichts leisten, nichts erreichen. Es geht nicht um Perfektion – sondern um ein sanftes Erinnern. Ein Zurückfinden in deine eigene Sicherheit.

✿ **Tipp:** Lies dir die Übung einmal durch, bevor du sie machst. Gib dir Raum. Lass deine Atmung fließen. Und erinnere dich: Du darfst Schritt für Schritt deinen ganz eigenen Rhythmus finden.

♥ Was du brauchst:

- Einen geschützten Moment nur für dich – auch wenn es nur 3 Minuten sind.
- Einen ruhigen Ort, an dem du dich sicher fühlst.
- Ein offenes Herz – mit allem, was gerade da ist.

✨ Während der Übungen:

- Wenn Gefühle auftauchen, begrüße sie wie alte Freunde. Du musst nichts analysieren. Nur da sein.
- Wenn du merkst, dass du dich unwohl fühlst oder dein Körper eine Übung ablehnt – dann stoppe. Das ist ein Akt der Selbstfürsorge.
- Du kannst die Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen machen – ganz so, wie dein Körper es heute braucht.

💛 Nach der Übung:

- Spüre nach: Wie geht es dir jetzt?
- Atme bewusst noch ein paar Mal tief ein und aus.
- Vielleicht möchtest du deine Erfahrungen aufschreiben – oder dir einfach nur einen Moment die Hand auf dein Herz legen.

Erlaube dir, dich Stück für Stück neu zu entdecken. Du bist auf einem liebevollen Weg zurück in deine Kraft – in deine Selbstwirksamkeit.

Ich bin an deiner Seite.

Von Herz zu Herz,
Daniela



FIGHT – ENERGIE IN BEWEGUNG BRINGEN

„ICH DARF LOSLASSEN, WAS ICH NICHT MEHR HALTEN MUSS.“



Wenn dein Körper im Kampfmodus ist, fühlt sich alles nach Druck an – nach „Ich muss“, „Ich sollte“, „Ich darf nicht aufgeben.“

Dein System ist voller Energie, die eigentlich **fließen** will, aber keinen sicheren Weg findet.

Bevor du beginnst, **atme einmal tief ein ... und noch länger aus.**

Du musst diese Spannung nicht wegbekommen – du darfst sie **spüren.**

Diese drei kleinen Übungen helfen dir, gespeicherte Energie sanft in Bewegung zu bringen und deinen Körper wieder in Ruhe zu führen.

☀ *Mach sie langsam, achtsam und ohne Leistung.*

Dein Körper weiß, wie Loslassen geht – du erinnerst ihn nur daran.



🍂 Reflexionsimpuls nach den Übungen

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an – leichter, weiter, ruhiger?

Welche Spannung darf heute einfach da sein, ohne sie zu verändern?

Was brauchst du, um dich sicher in dir zu fühlen?

3 ÜBUNGEN FÜR DEN FIGHT



1. Druck ableiten durch bewusste Körperarbeit

☞ Drücke z. B. gegen eine Wand oder ziehe ein Handtuch auseinander – für 10–20 Sekunden mit Kraft.

🔍 Wirkung: Entlädt überschüssige Kampfenergie sicher und gibt ein Gefühl von Kontrolle.



2. Lautes Ausatmen mit Ton

☞ Atme tief durch die Nase ein und lasse den Atem durch deinen Mund mit einem Seufzen oder einem Ton (“haaaaa”, “ommmmm” etc.) wieder ausströmen.

🔍 Wirkung: Aktiviert den ventralen Vagus, reduziert Muskelspannung und senkt den inneren Druck.



3. Boxen oder Schütteln

☞ Luftboxen, in Kissen schlagen oder kräftig Arme/Beine ausschütteln.

🔍 Wirkung: Überschüssige Energie verlässt den Körper, das Nervensystem darf sich neu sortieren.

FLIGHT

ZUR RUHE KOMMEN

„ICH DARF ANHALTEN. ES IST SICHER, STILL ZU SEIN.“



Wenn dein Körper im **Fluchtmodus** ist, fühlt sich alles wie ein Dauerlauf an – du bist innerlich getrieben, rastlos, ständig „unter Strom“.

Dein System glaubt: „
Wenn ich in Bewegung bleibe, bin ich sicher.“

Bevor du beginnst, atme tief durch.
Spüre, wo in deinem Körper diese Getriebenheit sitzt.

Du musst sie nicht stoppen – du darfst sie einfach wahrnehmen.

Diese drei kleinen Übungen helfen dir, dein Tempo zu drosseln, deinen Atem zu verlangsamen und deinem Körper zu zeigen: „**Jetzt ist es sicher, anzuhalten.**“

🌟 *Mach sie langsam und mit weichem Atem.*

Dein Körper darf das schnelle Tempo loslassen – er erinnert sich mit jeder bewussten Pause daran, dass Stille sicher sein kann.



🌿 Reflexionsimpuls nach den Übungen

Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du verlangsamst?

Welche Momente im Alltag laden dich ein, kurz stehen zu bleiben?

Wie kannst du heute ein kleines Stück weniger „müssen“?

3 ÜBUNGEN FÜR DEN FLIGHT-



1. Orientierungsübung

☞ Sieh dich langsam im Raum um und benenne 5 Dinge die du siehst, 4 die du spürst, 3 die du hörst, 2 die du riechst und 1 das du schmeckst.

🔍 Wirkung: Bringt das Nervensystem vom Fluchtimpuls ins Hier & Jetzt (ventraler Vagus).



2. Bewusstes Gehen mit Atem

☞ „Ich atme ein, ich gehe einen Schritt. Ich atme aus, ich gehe einen Schritt.“

🔍 Wirkung: Beruhigt die Aktivierung und gibt Struktur im Tun.



3. Tempo verlangsamen (Micro-Pause)

☞ lege dir zwischendurch immer wieder die Hand aufs Herz , atme 3x langsam und tief in den Bauch. Durch die Nase ein und durch den Mund aus.

🔍 Wirkung: Durchbricht die Getriebenheit, fördert Selbstwahrnehmung.

FREEZE – LANGSAM AUFTAUEN

„ICH DARF MICH SICHER FÜHLEN, AUCH WENN ICH STILL
BIN.“



Wenn dein System im **Freeze** ist, scheint alles stillzustehen.

Dein Körper hat den Pause-Knopf gedrückt, um dich zu schützen.

Du funktionierst vielleicht noch, aber innerlich fühlt sich alles leer oder eingefroren an.

Das ist kein Fehler – es ist ein kluger Schutzmechanismus.

Bevor du beginnst, atme einmal sanft ein ... und noch länger aus.

Spüre, dass du nichts erzwingen musst.

Du darfst langsam, Schritt für Schritt, wieder in Bewegung kommen.

☀️ *Mach die Übungen mit Geduld und Freundlichkeit.*

Dein Körper taut nicht durch Druck auf – sondern durch Sicherheit.



🍂 Reflexionsimpuls nach den Übungen

Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dich wieder ein wenig bewegst?

Gibt es Stellen, die wärmer, weicher oder lebendiger wirken?

Was hilft dir, dich sicher zu fühlen, wenn du „auftaust“?

3 ÜBUNGEN FÜR DEN FREEZE-MODUS



1. Kleine Bewegungsimpulse

☞ Komm langsam in Bewegung: Wackle mit den Zehen, bewege deine Finger leicht, rolle die Schultern.

🔍 Wirkung: Holt dich sanft aus der Starre in die Bewegung – ohne zu überfordern.



2. Gewicht spüren (Grounding)

☞ Stell dich hin und gib ganz bewusst dein Körpergewicht in deine Füße ab. Mal auf den ganzen Fuß, auf den Ballen, die Ferse

🔍 Wirkung: Fördert Körperpräsenz und ein Gefühl von Erdung und Kontrolle.



3. Temperaturreiz bewusst wahrnehmen

☞ Z. B. kaltes Tuch auf Gesicht oder lauwarmes Wasser über Hände, kalt duschen

🔍 Wirkung: Reiz aktiviert sanft das System und hilft beim „Auftauchen“.

FUNKTIONELLER FREEZE – WIEDER INS LEBEN KOMMEN

„ICH DARF FÜHLEN, OHNE DIE KONTROLLE ZU
VERLIEREN.“



Wenn du im funktionellen Freeze bist, läuft dein Leben nach außen scheinbar ruhig – doch innerlich fühlst du dich leer, müde oder abgetrennt.

Du funktionierst, aber das Gefühl von Lebendigkeit fehlt. Dein Körper schützt dich, indem er Gefühle dämpft.

Er hält dich stabil – so lange, bis du dich wieder sicher genug fühlst, um dich dem Leben zu öffnen.

Bevor du beginnst, nimm dir einen Moment.

Atme tief durch und erinnere dich:

Du musst dich nicht „auftauen“ – du darfst dich sanft wieder spüren.

☀ *Mach die Übungen langsam, mit Neugier statt Erwartung.
Dein Körper weiß, wie Lebendigkeit entsteht – er braucht nur Raum und Sicherheit, um sie zuzulassen.*



🍃 Reflexionsimpuls nach den Übungen

Wann spüre ich Momente von echter Lebendigkeit?

Welche kleinen Dinge im Alltag lassen mich aufatmen?

Was bedeutet „leben“ für mich – jenseits von Funktionieren?

3 ÜBUNGEN FÜR DEN FUNKTIONELLEN FREEZE



1. Realitäts-Check über Berührung

☞ Reibe deine Hände aneinander, streich dir über die Arme, klopfe deinen Körper leicht ab.

🔍 Wirkung: Sensorische Stimulation bringt dich zurück in den Körper.



2. „Was spüre ich wirklich gerade?“ – Körper-Scan light

☞ Halte 30 Sekunden inne: „Wo spüre ich Spannung, Wärme, Kälte, Druck?“ - gehe dabei achtsam durch deinen Körper

🔍 Wirkung: Fördert körperliche Verbindung und unterbricht Routinen.



3. Wechselatmung (Nadi Shodhana)

☞ Halte dir wechselweise die Nasenlöcher zu und atme. Einatmen durch das rechte Nasenloch und ausatmen durch das Linke. Dann umgekehrt.

🔍 Wirkung: Balanciert die Gehirnhälften und stärkt Präsenz + Regulation.

FAWN – IN VERBINDUNG BLEIBEN, OHNE DICH ZU VERLIEREN

„ICH DARF ECHT SEIN – UND TROTZDEM SICHER.“



Wenn du im Fawn-Modus bist, spürst du schnell, was andere brauchen – und stellst dich selbst zurück.

Du suchst Harmonie, vermeidest Streit, sagst Ja, obwohl du Nein meinst.

Das war einmal eine schlaue Strategie, um sicher zu bleiben.

Doch heute darfst du lernen:
Echte Verbindung entsteht, wenn du du selbst bist.

Dein Körper darf erfahren, dass Nähe auch mit Grenzen sicher bleibt.

Bevor du beginnst, atme bewusst ein ...
und sag dir innerlich: „Ich darf da sein – auch mit meinen Bedürfnissen.“

☀️ *Mach die Übungen mit Weichheit.*

Es geht nicht ums Durchsetzen, sondern darum, dich im Kontakt selbst zu spüren.



🍃 Reflexionsimpuls nach den Übungen

Wann verliere ich im Kontakt mit anderen den Zugang zu mir selbst?

Wie fühlt sich ein ehrliches „Nein“ in meinem Körper an?

Was verändert sich, wenn ich mich nicht mehr klein mache, um geliebt zu werden?

3 ÜBUNGEN FÜR DEN FAWN - ZUSTAND



1. Herz-Hand-Übung mit Frage

☞ Lege deine Hand aufs Herz und frage dich: „Was will ich gerade wirklich?“

Sag dir leise: „*Meine Wahrheit darf Raum haben.*“

🔍 Wirkung: Stärkt Selbstkontakt und das innere „Ja/Nein“-Empfinden.



2. Spiegellarbeit – mit sich selbst sprechen

☞ Schau dich 1 Minute im Spiegel an und sage dir: „Ich darf mir selbst wichtig sein.“

🔍 Wirkung: Baut Selbstverbindung auf, stärkt Identität und Selbstwert.



3. Grenze im Körper spüren (Visualisierung)

☞ Schließe die Augen und stelle dir eine farbige Linie oder Blase um dich herum vor. Dies ist dein persönlicher Bereich.

🔍 Wirkung: Trainiert innere Abgrenzung auf somatischer Ebene.

REGULIERT – WENN DEIN KÖRPER SICH SICHER FÜHLT

„ICH DARF GANZ DA SEIN – RUHIG, KLAR UND VERBUNDEN.“



In diesem Zustand fühlst du dich präsent.

Dein Atem fließt, dein Herz schlägt ruhig, dein Körper wirkt weich und lebendig.

Du bist im Hier und Jetzt, ohne zu kämpfen, ohne zu fliehen, ohne dich zurückzuziehen.

Du bist einfach da – in dir, mit dir, im Leben.

Dieser Zustand ist kein Dauerzustand, sondern ein innerer Ort, zu dem du immer wieder zurückfinden kannst.

Bevor du beginnst, atme ruhig ein ...
und erinnere dich: **Sicherheit ist kein Ziel – sie ist eine Erfahrung.**

☀️ *Mach die Übungen mit Dankbarkeit.*

Du darfst genießen, dass dein System gerade loslässt und vertraut.



🍃 Reflexionsimpuls nach den Übungen

Wann fühle ich mich sicher und verbunden mit mir selbst?

Was hilft mir, diesen Zustand im Alltag zu nähren?

Wie kann ich mich daran erinnern, wenn das Leben wieder lauter wird?

☀️ *Reguliert zu sein heißt nicht, dass alles perfekt ist – sondern, dass du dich selbst halten kannst, egal was kommt.*

3 ÜBUNGEN FÜR DEN REGULIERTEN ZUSTAND



1. Genuss bewusst verankern

☞ Genieße etwas Kleines (z. B. Tee, Duft, Musik, Kaffee, Sonnenstrahl) ganz bewusst – mit allen Sinnen.

🔍 Wirkung: Verstärkt die neuronale Verknüpfung zwischen Sicherheit und Gegenwart („Neuroception of safety“).



2. Dankbarkeitsmoment + Körperanker

☞ Wofür bist du dankbar? Überlege dir 1 Sache, für die du dankbar bist und lege dabei z. B. deine Hand aufs Herz.

🔍 Wirkung: Verknüpft positive Emotion mit deiner Körperempfindung – als Ressource abrufbar.



3. Verbindung feiern (soziale Regulation)

☞ Schreibe jemandem eine liebevolle Nachricht (auch dir selbst), höre einer Freundin zu oder halte bewusst mit einem Menschen den Augenkontakt.

🔍 Wirkung: Soziale Verbindung stärkt den ventralen Vagus – das Nervensystem „spürt sich sicher“.



Übe täglich – in kleinen, liebevollen Dosen.
Nicht aus Pflicht, sondern aus Fürsorge.
Wiederholung schenkt deinem Nervensystem Sicherheit.
Mit jedem Mal lernt dein Körper ein Stück mehr:
„Ich bin sicher. Ich darf vertrauen.“

Spüre achtsam in dich hinein,
was jede Übung in dir bewegt, beruhigt oder verändert.

Dein Körper zeigt dir den Weg – sanft, ehrlich und im eigenen Tempo.

★ Kleine Schritte, immer wieder, verändern mehr,
als ein großer Sprung voller Druck.

Danke

Danke, dass du dir Zeit geschenkt hast – für dich, für deinen Körper, für dein inneres Erleben.

Dass du dieses Workbook in Ruhe gelesen hast und dich auf die Sprache deines Nervensystems eingelassen hast, ist bereits ein großer Schritt hin zu mehr Selbstverbundenheit.

Ich hoffe von Herzen, dass du wertvolle Impulse mitnehmen konntest – über dich, deinen Körper und die feinen Signale, die er dir jeden Tag sendet.
Jeder kleine Moment des Spürens ist ein liebevoller Akt der Heilung.

Du musst nichts leisten – du darfst einfach **du** sein.

Wenn du magst, lass uns in Verbindung bleiben.

Erzähl mir von deinen Erfahrungen, schreib mir eine Nachricht, folge mir auf Facebook oder Instagram oder  komm in meine geschützte Facebook-Gruppe – ein Ort für Austausch, Inspiration und echte Verbindung.

Von Herz zu Herz,

deine Daniela

LASS UNS GERNE IN KONTAKT BLEIBEN!



[@DANIELAHOLZSCHUH](#)



[WWW.FACEBOOK.COM/PRAXISDANIELA
HOLZSCHUH/](https://www.facebook.com/praxisdaniela.holzschuh/)



[FACEBOOK-GRUPPE](#)

*Schreib mir auch gerne dein Feedback unter
Daniela@danielaholzschuh.com - Ich freue mich auf deine Geschichte*

URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt. Du darfst es gerne für dich persönlich verwenden, in deinem eigenen Tempo durcharbeiten und daraus schöpfen – aber bitte veröffentliche es nicht und gib es nicht an andere weiter.

Das Urheberrecht liegt – sofern nicht anders angegeben – bei mir, Daniela Holzschuh (@resilienz.trotz.schmerz). Wenn du etwas daraus weiterverwenden möchtest, freue ich mich über eine kurze Anfrage vorab.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte und Übungen in diesem Workbook basieren auf meinem Wissen, meiner Erfahrung und meiner Begleitungspraxis – sie dienen der Inspiration und Unterstützung auf deinem Weg. Bitte beachte, dass sie keine medizinische oder therapeutische Behandlung ersetzen können. Ich bin keine Ärztin, und dieses Workbook ersetzt keine individuelle Beratung oder Therapie.

Die Anwendung der Inhalte erfolgt in eigener Verantwortung. Für mögliche Folgen wird keine Haftung übernommen.

Alle Inhalte unterliegen dem Urheberrecht und dürfen ohne meine ausdrückliche Zustimmung nicht vervielfältigt oder weitergegeben werden.

Deine Daniela

Copyright