

---

## WOCHE 2

---

DIE PSYCHE PRÄGT DEN  
KÖRPER ...  
DER KÖRPER PRÄGT DIE  
PSYCHE ...

---

GUTES KÖRPERGEFÜHL UND  
DAS WOHLBEFINDEN

---

MITMACH-EXPERIMENTE

---

---

## EMOBODIMENT

---

Dass menschliches Fühlen und Wahrnehmen bzw. Urteilen massiv vom Körper beeinflusst wird, wissen Psychologen seit vielen Jahren. Das Prinzip des Embodiments besagt, dass nicht nur die Psyche den Körper beeinflusst, sondern auch umgekehrt. Somit wirkt sich die Selbstwahrnehmung und der Umgang mit dem Körper auch auf die Psyche aus.

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche ist also eine beidseitige, denn psychische Zustände drücken sich nicht nur im Körper aus, also nonverbal, in der Körpersprache und Haltung, sondern auch Körperzustände beeinflussen psychische Zustände. Ein gutes und realistisches Körpergefühl ist somit essenziell für menschliches Wohlbefinden.

Gefühle und andere mentale Vorgänge können daher durch körperliche Empfindungen beeinflusst werden, denn wenn Menschen etwa in einem Experiment einen Bleistift quer zwischen die Zähne nahmen und sich dadurch automatisch ihre Mundwinkel hoben, fanden sie eine Reihe von Cartoons deutlich lustiger als ohne Stift im Mund, d.h., auch das unbewusste Lächeln versetzt in eine fröhlichere Stimmung.

Aber nicht nur die Mimik sondern auch die Körperhaltung beeinflussen, wie man sich fühlt und wie man sich selbst sieht. Mit einer **aufrechten Körperhaltung** strahlt man einerseits mehr

---

Selbstbewusstsein aus und fühlt sich tatsächlich auch deutlich selbstsicherer als jemand, der eher zusammengekauert dasitzt.

---

## MOMENTAUFNAHME

---

Erst geht es darum, Dich auf den aktuellen Moment einzustellen. Nimm wahr, was Du gerade machst, wie Du Dich dabei fühlst - wie sich der Körper anfühlt (verspannt, verkrampft, müde etc.). Halte inne, und nimm eine würdevolle, aufgerichtete Haltung ein. Schließe dann Deine Augen. Nimm anschließend bewusst wahr, was Du jetzt im Moment im Körper spürst:

### I. WAS PASSIERT JETZT?

---

- Wie fühlt sich der Körper an?
- Was für Empfindungen und Gefühle hast Du gerade?
- Welche Gedanken ziehen durch Deinen Sinn?

Nimm alles wahr - Angenehmes und Unangenehmes gleichermaßen.

### 2. WO IST DER ATEM?

---

Bringe jetzt Deine volle Aufmerksamkeit zu Deinem Atem, zu jedem einzelnen Atemzug, dem Einatmen, dem Ausatmen, den Pausen; zur Stille in den Pausen. Lasse Dich durch den Atem immer wieder auf's Neue in die Gegenwart bringen. Atme hier eine Minute.

### 3. ERWEITERE DIE AUFMERKSAMKEIT

---

Dehne das Feld Deiner Wahrnehmung – vom Atem ausgehend – immer weiter aus, so dass Du Deinen Körper als Ganzes, Deine Haltung, den Spannungszustand Deiner Muskulatur, Deinen Gesichtsausdruck einbeziehst und durchatmen lässt. Spüre, wie Dein Körper im Raum steht / sitzt umgeben von Luft und in Dir.

---

Atme dann dreimal tief ein und aus und öffne wieder Deine Augen.

## EINSTELLUNG

---

## TIPPS FÜR BÜRO-YOGA

---

Beim Yoga geht es nicht darum, wie weit du deinen Körper in eine Richtung dehnen und verrenken kannst. Es geht darum, dass Du Dein Bewusstsein trainierst und lernst die Signale deines Körpers frühzeitig wahrzunehmen.

Büro-Yoga ist also keine „Strafe“, sondern vielmehr eine gute Möglichkeit, im Hier und Jetzt anzukommen, das Körperbewusstsein zu trainieren und natürlich Spannungen zu lösen.

## ATMUNG

---

Grundsätzlich ist es so, dass Du einatmest, wenn Du Deinen Körper „öffnest“ oder streckst und ausatmest, wenn Du deinen Körper „schließt“ oder zusammenbeugst.

## ORT

---

Yoga kannst du überall üben, wo bewusstes Atmen möglich ist; auf einer Yoga-Matte, im Stehen, im Gehen oder am Schreibtisch.

## LUST AUF MEHR?

---

Wenn Du feststellst, dass Yoga genau Dein Ding ist, dann empfehle ich Dir eine App zu verwenden, z.B.: DOWN DOG. Hier entscheidest Du selbst wie lange, mit welchem Fokus, welchem Schweregrad usw. Du üben möchtest.



---

## KAFFEE-ATMUNG

---

Setze Dich vorne auf den Stuhl, und nimm eine aufrechte Haltung ein. Bringe zwei lockere Fäuste zu den Schultern, und entspanne die Arme und die Schultern.

Atme einmal tief ein und aus.



Beginne die Übung, indem Du kräftig durch die Nase einatmest, die Arme nach oben streckst und die Finger zur Decke zeigen lässt.

Fahre nun mit einer kräftigen Ausatmung fort, lasse dann die Arme nach unten fallen, damit sie wieder in der Ausgangsposition landen.

Setze die Übung fort, und atme kräftig und dynamisch durch die Nase ein und aus - 20 mal.

Wiederhole die Übung 3-mal.

Und - vergiss nicht Dein Lächeln 😊

---

## HAUSAUFGABEN WOCHE 2

---

---

### ZUHAUSE-PROGRAMM (AB JETZT IMMER DIESE DREI SCHRITTE)

---

1. Fange mit 2-3 **Yoga**-Übungen an
2. Setze Dich hin und führe eine **Atemübung** durch (Woche 1).
3. Führe drei Runden Kaffeeatmung durch (jeweils 20 dynamische Atemzüge).
4. Zum Schluss führe entweder eine kurze oder lange **Meditation**, wie beispielsweise den Body Scan, durch.

---

### KURZE PAUSEN

---

Die **Momentaufnahme** und **2-3 Büro-Yoga-Übungen** werde ich mindestens 2-mal täglich im Büro üben. Ich werde mich daran erinnern indem ich:

---

---