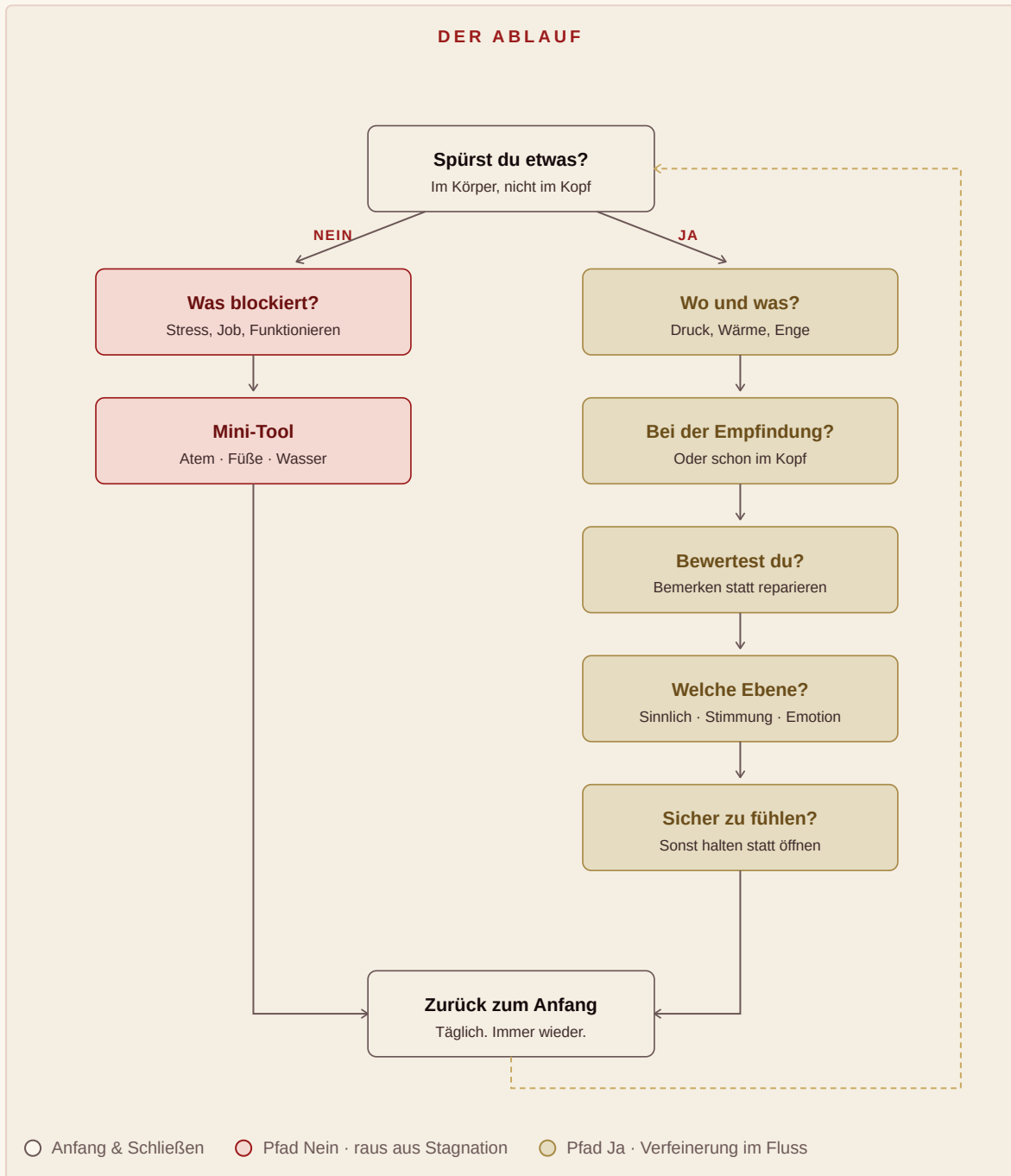


TÄGLICHE PRAXIS · JA ODER NEIN

Alignment im Körper

Ein einfacher Check-in zwischen Überlebensmodus und Fähigkeit.

Du bist hier durch deinen Körper. Das Bewusstsein wohnt drin, die Welt kommt durch ihn rein. Wenn du fühlen kannst, fließt Leben. Wenn etwas nicht gefühlt wird, staut es sich und meldet sich im Außen. Diese Übung ist kein Konzept. Sie ist Mechanik.



DER KÖRPER IST DAS TOR

Du erfährst die Welt nur durch ihn. Kein Körper, keine Realität. Nur Konzept im Kopf.

STAGNATION WIRD SICHTBAR

Was nicht gefühlt wird, taucht im Außen auf. Als Einladung zurück in den Fluss.

MIKRO VOR MAKRO

Der Regen auf der Haut zählt mehr als die große Geschichte. Da fängt Beziehung an.

Der Ablauf in Schrift

SIEBEN SCHRITTE · EIN KREIS

0 Spürst du gerade etwas im Körper?

Nicht denken. Nicht analysieren. Nur prüfen. Ist da eine Empfindung oder Stille bzw. Taubheit?

Pfad Nein

1 Was blockiert?

Stress, Job, Familie, Funktionieren, alte Spannung im Nervensystem. Sympathikus an. **Kein Raum zum Fühlen, weil das System mit Überleben beschäftigt ist.** Egal ob akut oder Altlast.

2 Mini-Tool

Drei Atemzüge tief in den Bauch. Füße bewusst auf dem Boden spüren. Schluck Wasser. Eine Tür öffnen, mehr nicht. Dann zurück zu 0.

Pfad Ja

1 Wo und was?

Konkret werden. Druck, Wärme, Kälte, Enge, Vibration, Pulsieren, Weite. **Nicht "ich bin traurig", sondern "Schwere im Brustkorb".**

2 Bist du bei der Empfindung?

Oder schon im Kopf am Erklären, Verstehen, Begründen? **Analyse ist auch eine Form von Flucht.** Wieder runter, zurück zur Empfindung.

3 Bewertest du gerade?

Falsch, zu viel, peinlich, schwach. Auch das nur bemerken. Die Bewertung ist auch nur eine Bewegung im System. Kein Eingriff nötig.

4 Welche Ebene ist das?

Sinnlich: Regen auf der Haut, Stoff am Körper, Temperatur, Luft, Licht. **Stimmung:** leise Spannung, leichte Weite, dumpfes Drücken. **Emotion:** Trauer, Wut, Freude, Angst. Die sinnliche Ebene ist das Tor. Harmlos genug, dass das System mitspielt.

5 Ist es sicher gerade weiter zu fühlen?

Ja: öffnen, dabei bleiben, neugierig sein. Zu viel: halten, nicht öffnen. **Halten ist auch Praxis. Halten ist auch Fortschritt.**

Zurück zum Anfang.

Im Alltag. Im Job. Beim Sport. In der Familie. In der Entspannung. Jeden Tag aufs Neue.
Ein Muskel, der trainiert wird, bis die großen Empfindungen gar nicht mehr groß sind.