



7-Minuten Body Check- In Guide

**Der erste Schritt vom
Funktionieren zurück ins
Spüren**

@creative.body.psychology



Warum dieser Guide wichtig für dich ist

Viele Menschen funktionieren jeden Tag, ohne wirklich zu fühlen.

Sie halten durch, sind für andere da, leisten viel – und merken irgendwann, dass sie den Kontakt zu sich selbst verloren haben.

Ein überlastetes Nervensystem schaltet automatisch in den Funktionsmodus.

Es reduziert Gefühle, dämpft Körperwahrnehmung und konzentriert sich nur noch darauf, „zu überleben“.

Das bedeutet nicht, dass etwas mit dir „falsch“ ist.

Es bedeutet, dass dein Körper dich schützt.

Der 7-Minuten Body Check-In ist eine Einladung, wieder langsamer zu werden, in dich hineinzuspüren und mit deinem Körper in Verbindung zu treten – sanft, klar und ohne Druck.

Diese sieben Minuten sind dein erster Schritt zurück zu dir.



Warum Spüren so schwer werden kann.

Wenn du viel Stress hast, ständig angespannt bist oder emotional überlastet bist, passiert Folgendes:

- Dein Nervensystem priorisiert Sicherheit. Es fährt alles herunter, was „nicht überlebenswichtig“ erscheint – darunter Emotionen und Körperwahrnehmung.
- Du nimmst weniger wahr, um weiter zu funktionieren. Das ist ein Schutzmechanismus, kein persönliches Versagen.
- Reize kommen ungefiltert an. Geräusche, Licht, Stimmen, To-do-Listen – alles fühlt sich „zu viel“ an.
- Dein Körper redet – aber du hörst ihn nicht mehr. Anspannung, Druck auf der Brust, flache Atmung, Kloß im Hals, Kopfschmerzen.

**Der Body Check-In hilft dir, die Verbindung wiederherzustellen.
Sanft. Ohne Überforderung. Ohne Perfektion.**

**Es liegt nicht an dir – es liegt an deiner Biologie.
Und Biologie kann man beeinflussen.**



So funktioniert der Body Check-In

Du brauchst nur dich, einen Moment Ruhe und die Bereitschaft, präsent zu sein – auch wenn es ungewohnt ist.

1
Minute

Ankommen

- Setze dich bequem hin, beide Füße auf dem Boden.
- Lass deine Schultern sinken.
- Atme drei Mal tief aus — länger aus als ein.

2
Minute

Orientierung

- Setze dich bequem hin, beide Füße auf dem Boden.
- Lass deine Schultern sinken.
- Atme drei Mal tief aus — länger aus als ein.

3
Minute

Körper registrieren

- Spüre deinen Nacken, Schultern, Brustkorb, Bauch, Kiefer.
- Wo ist Spannung? Wo ist Weite? Wo ist gar nichts?
- Versuche nichts zu verändern. Nur wahrnehmen.

4
Minute

Atmung beobachten

- Lass deine Atmung normal fließen.
- Spüre: Ist sie flach? Ruhig? Schnell? Blockiert?
- Beobachte, ohne einzugreifen.

5
Minute

Emotionale Resonanz

- Stelle dir eine einzige Frage: „Was fühle ich JETZT, in diesem Moment?“
- Nicht analysieren.
- Nicht bewerten.
- Nur benennen.

6
Minute

Mikro-regulation

- Wähle EINE kleine Bewegung, die dich unterstützt:*
- sanftes Schulterrollen
 - weicher Seufzer
 - Hände auf den Bauch legen
 - Brustkorb öffnen
 - Nacken lockern
- Es geht nicht um Technik.
Es geht um Kontakt.

7
Minute

Integration

- Frage dich: „Wie geht es mir jetzt im Vergleich zu vor 7 Minuten?“
 - Was ist spürbar anders?
 - Was brauche ich als Nächstes? Eine Pause? Wasser? Ruhe? Bewegung?
- Das ist dein Körper, der wieder spricht.*



Reflexion

**Was hast du mitgenommen?
Nimm dir einen Moment & schreibe auf:**

**Welche Körperbereiche waren
besonders präsent?**

**Welche Stellen waren angespannt –
und welche entspannt?**

**Wie hat sich deine Atmung
verändert?**

**Welche Emotion war am stärksten
spürbar?**

**Was hat sich im Laufe der 7 Minuten
verändert?**

**Was brauchst du für den Rest des
Tages?**



Du bist auf dem richtigen Weg

Du bist wieder ein Stück näher bei dir angekommen.

Das Spüren muss nicht perfekt sein.

Es muss nicht intensiv sein.

Es darf klein, zart und unsicher sein.

Wichtig ist nur:

Du bist in Kontakt.

Wenn du das Gefühl hast, dass dieser kleine Moment dir gut getan hat —
dann ist das erst der Anfang.

In meinem kommenden Online-Kurs

„Raus aus dem Funktionieren – zurück ins Spüren“
begleite ich dich tiefer hinein in Körperwahrnehmung,
Regulation, innere Stabilität und echte Verbindung mit
dir selbst.

Wenn du als Erste:r erfahren möchtest, wann der Kurs
startet, folge  creative.body.psychology. Hier erfährst
du sobald der Kurs verfügbar ist.

Ich freue mich unheimlich, dich auf deinem Weg zu
begleiten!

Deine Nora

Creative Body Psychology