



Raus aus dem Kopf.

zurück ins Lebendige

FRAGEN UND KLEINE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Schön, dass du da bist.

Die meisten von uns haben nicht verlernt zu fühlen. Wir haben nur früh gelernt, ins Denken zu gehen, wenn etwas zu viel wurde. Das hat uns einmal geschützt. Heute hält es uns oft vom Leben ab.

Auf den nächsten Seiten findest du Fragen und kleine Übungen, die dich aus dem Kopf zurück in den Körper holen. Du musst nichts davon richtig machen. Probier aus, was dich anspricht, und lass den Rest liegen.

Alles, was du suchst, ist bereits in dir.

Asha & Marie-Luise



1

BIN ICH GERADE IM KOPF?

Kurz innehalten und ehrlich hinschauen.

Wann habe ich mich diese Woche wirklich lebendig gefühlt? Und wann habe ich nur funktioniert?

Was erkläre ich mir gerade, statt es zu fühlen?

Wo in meinem Körper spüre ich gerade etwas, wenn ich hinschaue?



2

WOVOR SCHÜTZE ICH MICH?

Aufschieben, Starksein, Kontrolle: oft alte Schutzstrategien.

Was schiebe ich gerade auf und welches Gefühl wartet dahinter?

Wo bin ich stark, obwohl ich eigentlich gehalten werden möchte?

Was würde passieren, wenn ich heute einmal nicht funktioniere?



ÜBUNG 1

ZWEI MINUTEN ZURÜCK IN DEN KÖRPER

1. Spür deine Füße. Drück sie fest in den Boden oder ins Bett.
2. Atme länger aus als ein: 4 Zählzeiten ein, 6 aus.
3. Leg eine Hand auf den Bauch und spür, wie er sich hebt und senkt.
4. Frag dich: Was fühle ich gerade? Nicht: Was denke ich?

Gut für: Gedankenkarussell, Einschlafen, vor schwierigen Gesprächen.

ÜBUNG 2

DREI MINUTEN SCHÜTTELN

Stell dich hin, die Knie locker. Fang an, aus den Knien heraus zu federn, und lass das Schütteln langsam durch den ganzen Körper gehen: Beine, Becken, Schultern, Arme, Hände. Lass den Atem kommen, wie er will, gern auch mit Ton. Nach drei Minuten bleibst du still stehen und spürst nach.

Gut für: wenn du festhängst, müde bist oder dich innerlich taub fühlst.



FÜR DEN SONNTAGABEND

Fünf Minuten, bevor die Woche dich wieder hat. Am Freitag noch einmal lesen.

Wofür bin ich diese Woche dankbar? Nicht das Große, das Kleine.

Was hat mich lebendig gemacht?

Was brauche ich wirklich in der neuen Woche?

UND JETZT?

Vielleicht hast du gemerkt, wie schnell der Kopf wieder übernimmt. Das ist normal. Lebendigkeit lässt sich nicht erdenken, nur erleben.

Wenn du das einmal ein ganzes Wochenende lang erfahren möchtest:

Ekstase Leben

Raus aus dem Kopf. Rein ins Herz.

6. bis 8. November 2026 • Seminarzentrum El Molino, Waldviertel

biotic-institute.com/ekstase-leben