



Daniela Botz und Karolina Friese:
„Körperorientierte Emotionsregulation“

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

KÖRPERACHTSAMKEIT UND SELBSTREGULATION

HERZLICH WILLKOMMEN
BEIM HYPNOSALON!



KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

GLIEDERUNG & INHALTE

- ▶ DER KÖRPER IM FOKUS
- ▶ WIE DER KÖRPER DIE PSYCHE BEEINFLUSST
- ▶ VEGETATIVE AMPEL: ÜBER RUHE, STRESS UND ERSCHÖPFUNG
- ▶ SELBSTREGULATION: KÖRPERACHTSAMKEIT, ATMUNG, BEWEGUNG, RESSOURCEN, TOLERANZFENSTER & RESILIENZ
- ▶ FORSCHUNG: ENTWICKLUNG DER EMBODIED APP

DER KÖRPER IM FOKUS

- ▶ Körper und Geist als Einheit
- ▶ Verständnis der psychophysiologischen Zusammenhänge (ZNS und ANS: Neurotransmitter und Hormone) als Basis der selbstwirksamen Emotionsregulation
- ▶ Körper als Vehikel zur positiven Beeinflussung emotionaler States und psychophysiologischer Erregungszustände

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

DER KÖRPER IM FOKUS



- ▶ Entpathologisierung psychischer Störungen durch psychoedukatives Verständnis der Funktionen von Bewältigungsstrategien
- ▶ Symptome als vegetativ gesteuerte psychophysiologische Lösungsversuche (salutogenetisches Konzept)

Botz, D. & Friese, K. (2024). *Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation*. Paderborn: Junfermann.

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

DER KÖRPER IM FOKUS

Das vegetative Nervensystem hat für alle Lebenslagen nur zwei antagonistische Optionen zur Verfügung, die in konstanter Bewegung zueinander bleiben (respiratorische Sinusarrythmie):

PARASYMPATHIKUS

- ▶ Regeneration: Ernährung und Wachstum
- ▶ Energiestärkung: Aufbau von Energiereserven
- ▶ trophotrope Wirkung: Energiereserven aufbauen

SYMPATHIKUS

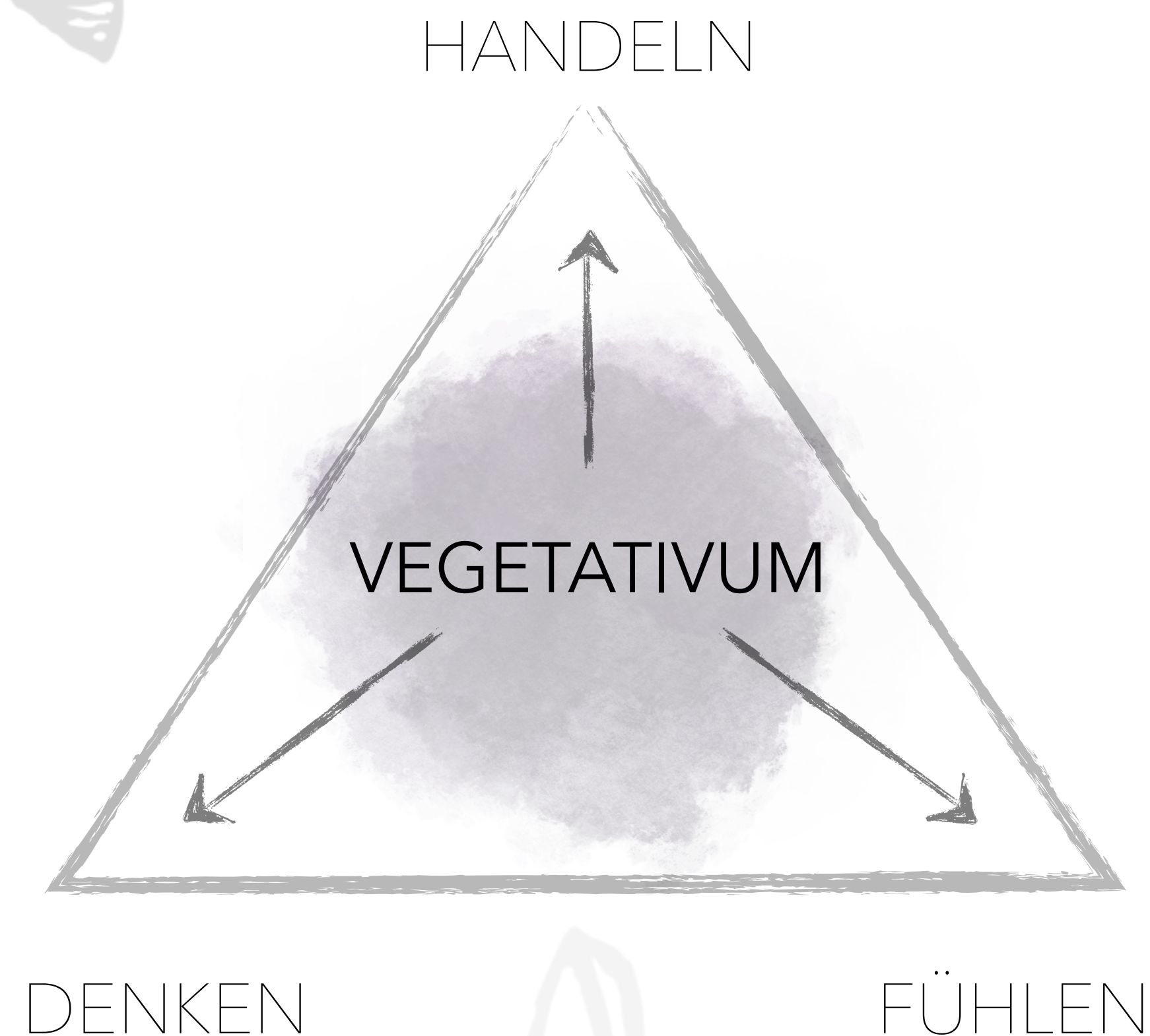
- ▶ Aktivierung: erhöhte Leistungsbereitschaft
- ▶ Energiebereitstellung: Abbau von Energiereserven
- ▶ ergotrope Wirkung: Energiereserven aufbrauchen

WIE DER KÖRPER DIE PSYCHE BEEINFLUSST



- ▶ psychotherapeutischer Fokus häufig beim Einfluss kognitiver Prozesse auf das emotionale Erleben (TOP-DOWN-REGULATION)
- ▶ aber: Emotionen beeinflussen auch die Kognitionen, z.B. wenn wir traurig sind, erinnern wir uns eher an traurige Erlebnisse

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION WIE DER KÖRPER DIE PSYCHE BEEINFLUSST



- ▶ Affekt: somatische Komponente der Emotionen fokussieren (BOTTOM-UP-REGULATION)
- ▶ vegetatives/autonomes Nervensystem IST der gesamte Körper (Zielorgane, Muskeln, Herzschlag, Atmung, usw.)
- ▶ Aktivierung des ANS (z.B. sympathische Erregung) beeinflusst das Denken und Fühlen und somit auch das Handeln

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION WIE DER KÖRPER DIE PSYCHE BEEINFLUSST



NEUROZEPTION BEDROHUNGSMONITORING

- ▶ unbewusstes Lenken der Aufmerksamkeit auf potenzielle innere oder äußere Gefahren
- ▶ anschließende autonome Anpassung der psychovegetativen Reaktion

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

VEGETATIVE AMPEL

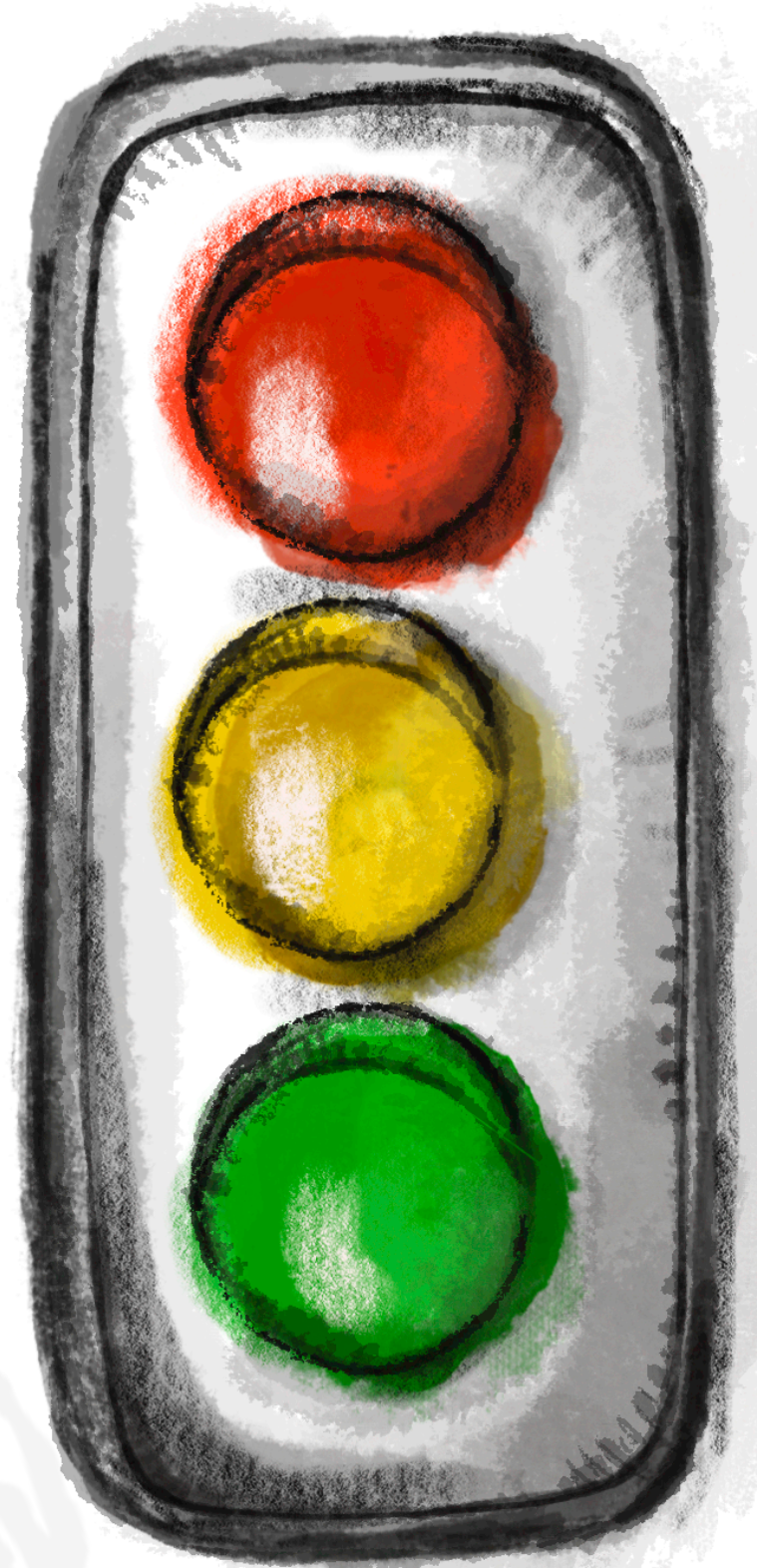


ÜBER
ERSCHÖPFUNG,
STRESS UND RUHE
MIT DEM NERVENSYSTEM
IN KONTAKT KOMMEN

Botz, D. & Friese, K. (2024). *Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation*. Paderborn: Junfermann.

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

VEGETATIVE AMPEL



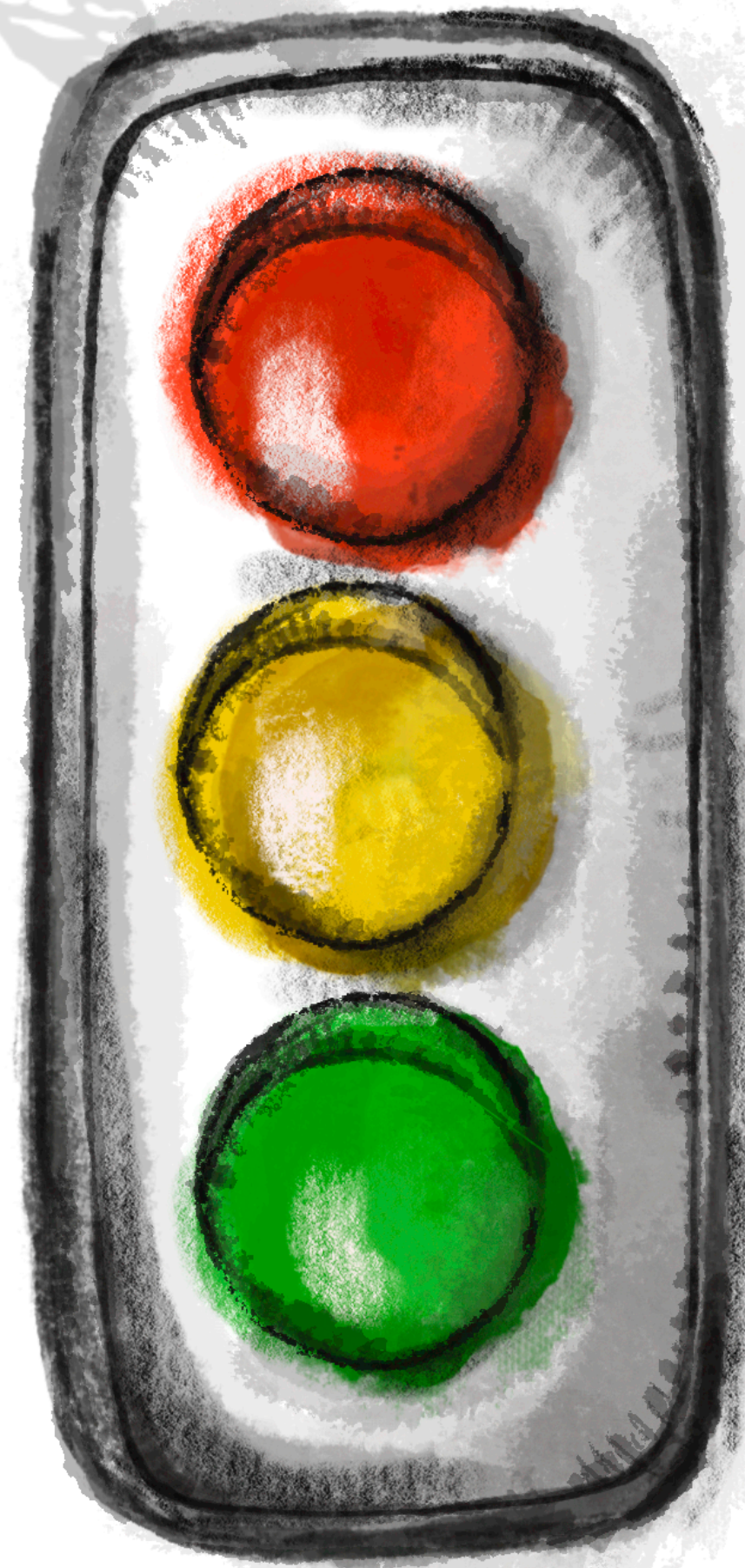
Botz, D. & Friese, K. (2024).
Wie der Körper die Seele heilt.
Paderborn: Junfermann.

ÜBUNG ZUM EINSTIEG: AMPEL-CHECK

- ▶ Körperachtsamkeit & Körperwahrnehmung
- ▶ Wie hoch ist Ihr inneres Stresslevel auf einer Skala von 0 (vollkommene Entspannung) bis 10 (allerstärkste Anspannung) jetzt gerade?
- ▶ Welche Ampelphase leuchtet gerade?
- ▶ Woran merken Sie es auf der körperlichen Ebene?

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

VEGETATIVE AMPEL



ROTES LICHT: ERSCHÖPFUNG & ERSTARRUNG (FREEZE)

- ▶ bei dauerhafter Übererregung: **Energierückzugsreaktion** als Schutz vor vollständigem Zusammenbruch („Sicherheit fliegt raus“)
- ▶ Herunterfahren der Erregung zum Schutz der somatischen Basisfunktionen (Energistoffwechsel durch Cortisol verlangsamt)

GELBES BIS ORANGES LICHT: ERREGUNG (FIGHT OR FLIGHT)

- ▶ bei potenzieller Gefahr: **Energiebereitstellungsreaktion** durch aktivierende sympathische psychophysiologische Erregung
- ▶ zunehmende Anspannung: von normaler Alltagsaktivierung bis zur intensiver Kampf- und Fluchtreaktion

GRÜNES LICHT: RUHE UND SICHERHEIT (REST & DIGEST)

- ▶ bei Sicherheitserleben: parasympathische **Entspannungsreaktion**
- ▶ Erleben von Ruhe & Verbundenheit: Prozess der Heilung & Regeneration

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

PSYCHOPHYSIOLOGISCHE MARKER FÜR ERSCHÖPFUNG

WIE ERKENNE ICH **DAS VEGETATIVE ROTE LICHT** AUF DER **KÖRPERLICHEN** EBENE?

- ▶ Schwermut
- ▶ Beengungsgefühle
- ▶ langsame, aber verflachte Atmung
- ▶ erschlaffte/erstarrte Muskulatur, Körperhaltung und Mimik
- ▶ starke Verlangsamung des Herzschlags
- ▶ Energielosigkeit

WIE ERKENNE ICH **DAS VEGETATIVE ROTE LICHT** AUF DER **MENTALEN** EBENE?

- ▶ starke Einschränkung mentaler und emotionaler Fähigkeiten („Blackout“)

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

PSYCHOPHYSIOLOGISCHE MARKER FÜR ERREGUNG

WIE ERKENNE ICH **DAS VEGETATIVE GELBE LICHT** AUF DER **KÖRPERLICHEN** EBENE?

- ▶ Kälte
- ▶ unangenehme Hitze
- ▶ Enge
- ▶ schnelle und flache Atmung
- ▶ Verstärkung der muskulären Anspannung
- ▶ Herzrasen
- ▶ unangenehmes Schwitzen
- ▶ unangenehmes Zittern der Muskulatur

WIE ERKENNE ICH **DAS VEGETATIVE GELBE LICHT** AUF DER **MENTALEN** EBENE?

- ▶ mentale und emotionale Rigidität („Tunnelblick“ & Gefahrenfokus)
- ▶ chaotische (Über-)Reaktion

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

PSYCHOPHYSIOLOGISCHE MARKER FÜR ENTSPANNUNG

WIE ERKENNE ICH **DAS VEGETATIVE GRÜNE LICHT** AUF DER **KÖRPERLICHEN** EBENE?

- ▶ Wärme
- ▶ Weite
- ▶ tiefere und langsamere Atmung
- ▶ Loslassen der muskulären Anspannung
- ▶ Verlangsamung des Herzschlags
- ▶ Schwere- oder Leichtigkeitsgefühl
- ▶ Empfindung des Abfließens oder Abfallens

WIE ERKENNE ICH **DAS VEGETATIVE GRÜNE LICHT** AUF DER **MENTALEN** EBENE?

- ▶ Erweiterung des gedanklichen Fokus
- ▶ Empathie- und Verbindungsfähigkeit

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

FREEZE & KOLLAPS: Energierückzugsreaktion

- ▶ in sichere Aktivierung & Lebensbewegung kommen
- ▶ parasympathische Sicherheit somatisch wiederherstellen & bewusst spüren
- ▶ Sympathikus achtsam reaktivieren: wieder in einen vitalen Lebensfluss kommen

FIGHT & FLIGHT: Übererregung & Energiebereitstellungsreaktion

- ▶ sympathische Aktivierungsenergie abbauen & konstruktiv nutzen
- ▶ Sicherheitserleben wiederherstellen & bewusst spüren
- ▶ Parasympathikus physiologisch stimulieren

REST & DIGEST: Sicherheit & Ruhe & Verbundenheit

- ▶ Sicherheitserleben stärken & bewusst spüren
- ▶ Parasympathikus physiologisch stimulieren

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

WIE KANN DIE LEBENSKRAFT AUS DER **KOLLAPSSREAKTION**
WIEDER SICHER AKTIVIERT WERDEN?

- ▶ körperliche, sanfte und ruhige Bewegung in der Natur
- ▶ sanfte Bewegungsarten
- ▶ Freude und Lebendigkeit in der Bewegung entdecken
- ▶ Bewegung in der Imagination
- ▶ Kraft der Stressgefühle konstruktiv nutzen lernen

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

WIE KANN DIE **SYMPATHISCHE ERREGUNG** PHYSIOLOGISCH
ABGEBAUT WERDEN?

- ▶ intensive Bewegung: auf der Stelle rennen, Hampelmänner, Kniebeugen, Burpees, Mountain Climbers, usw.
 - ▶ Angst & Flight: unterer Körper: Psoasmuskel und Beine: Schnelligkeit fördern
 - ▶ Wut & Fight: Oberkörper: Schulter und Arme: Abgrenzung ohne Aggression fördern
- ▶ Körper ausschütteln
- ▶ Körper (bilateral) abklopfen
- ▶ Wippen & Schaukeln

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

WIE KANN DER **PARASYMPATHIKUS** PHYSIOLOGISCH STIMULIERT WERDEN?

- ▶ Fokussierung **interozeptiver Reize**: Körperachtsamkeit & achtsame Körperwahrnehmung als Grundlage der vegetativen Selbstregulation
- ▶ Muskelentspannung: Schwere- & Leichtigkeitsgefühl
- ▶ Körperkontakt & Berührung
- ▶ Orientierung im Raum: Blick wandern lassen & Geräusche wahrnehmen
- ▶ Fokussierung **propriozeptiver Reize**: Erdung: Füße auf dem Boden - Sitzfläche unter dem Gesäß - Rückenlehne im Rücken
- ▶ Naturkontakt

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

- ▶ langsame, sanfte & vertiefte Atmung (in den Unterbauch: Bauchdecke bewegen)
- ▶ verlängertes Ausatmen
- ▶ Gähnen: doppelte Einatmung
- ▶ Seufzen
- ▶ Summen
- ▶ breiter & peripherer visueller Fokus
- ▶ Eisbaden & Kältereize
- ▶ Wärme

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

TOP-DOWN: VON OBEN NACH UNTEN

durch mentale Interventionen dem vegetativen Nervensystem ein Gefühl von **Sicherheit, Ruhe** und **Verbundenheit** vermitteln

- ▶ bewusste Aufmerksamkeitsverschiebung durch Imaginationsübungen und innere Bilder
- ▶ auch hier gilt: Veränderung des psychovegetativen Erlebens durch Fokussierung des körperlichen Erlebens der parasymphatischen Umschaltung

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

INNERES & ÄUßERES PENDELN ZWISCHEN DER SONNEN- UND SCHATTENSEITE

SONNENSEITE

Sicherheit
Ressourcen
Kraft & Stärke
Verbundenheit
Lebendigkeit



SCHATTENSEITE

Bedrohung:
Erleben einer
vegetativen
Stressreaktion

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

RESSOURCEN FÜR DIE SONNENSEITE

- ▶ alles, was uns innerlich zum positiven Erleben bringt, d.h. Halt, Kraft, Trost, Mut, Sicherheit und Verbundenheit vermittelt
- ▶ muss stark genug sein, um uns wirklich durch eine Herausforderung zu „tragen“, d.h. in einer Krise stabilisieren
- ▶ Fokus auf den Körper: Intensität des somatischen Erlebens entscheidend!

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

INNERES & ÄUßERES PENDELN ZWISCHEN DER SONNEN- UND SCHATTENSEITE

- ▶ Probleme als Herausforderungen betrachten
- ▶ Ressourcen aktivieren
- ▶ Bewältigungsstrategien wieder vertrauen lernen
- ▶ Bewegungen (z.B. Schaukeln, Selbstumarmung, Klopfen) können den Vorgang symbolisch und psychophysiologisch unterstützen

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

TITRIEREN

- ▶ das Spüren unangenehmer Empfindungen und Emotionen IM KÖRPER schrittweise dosieren
- ▶ nicht das Denken von Horrorgedanken!
- ▶ langsame Habituation an das unangenehme Erleben ohne Überforderung
- ▶ ANS strebt das Gleichgewicht an: graduelle parasympathische Umschaltung einladen

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

VEGETATIVE SELBSTREGULATION



Botz, D. & Friese, K. (2024). *Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation*. Paderborn: Junfermann.

- ÜBUNG OPTION 1.
PENDELN ZWISCHEN
SONNEN- UND SCHATTENSEITE
- ▶ Aufmerksamkeit auf die Schattenseite richten & sich dem Unangenehmen stellen
 - ▶ Aufmerksamkeit auf die Sonnenseite richten & bei den Ressourcen Kraft tanken
 - ▶ Pendeln

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

VEGETATIVE SELBSTREGULATION



ÜBUNG OPTION 2.

PENDELN ZWISCHEN EXTERO- UND INTEROZEPTION

- ▶ Aufmerksamkeit nach Innen richten & Emotion spüren
- ▶ Aufmerksamkeit nach Außen richten & somit Intensität abschwächen
- ▶ Pendeln

Botz, D. & Friese, K. (2024). *Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation*. Paderborn: Junfermann.

KÖRPERORIENTIERTE EMOTIONSREGULATION

VEGETATIVE SELBSTREGULATION



WARUM INTERESSIERT UNS DAS PENDELN?

TOLERANZFENSTER

- ▶ Erlebensbereich, in dem wir unsere Emotionen beobachten, selbstwirksam kontrollieren und angemessen reagieren können

Botz, D. & Friese, K. (2024). *Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation*. Paderborn: Junfermann.

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

TOLERANZFENSTER

- ▶ innerhalb des Toleranzfensters behalten wir unsere **emotionale Handlungsfähigkeit**: wir entscheiden, wie wir mit der Emotion umgehen möchten
- ▶ wie ein Gefäß, in dem die unangenehmen Gefühle „gehalten“ werden

VEGETATIVE SELBSTREGULATION

TOLERANZFENSTER

Emotion größer als Gefäß = Überforderung

- ▶ nach Außen: „explodieren“ und Emotion unkontrolliert ausagieren, z. B. verbal aggressives Verhalten bei überwältigender Wut
- ▶ nach Innen: „implodieren“ und die Emotion unterdrücken/internalisieren, z. B. Panikattacken bei verdrängter Angst oder vegetativer Überforderung

VEGETATIVE SELBSTREGULATION



Botz, D. & Frieze, K. (2024). *Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation*. Paderborn: Junfermann.

TOLERANZFENSTER

- ▶ je größer die Selbstregulationsfähigkeit, umso größer auch das Toleranzfenster und die Frustrationstoleranz
= RESILIENZ
- ▶ mehr Annäherungsziele
- ▶ höhere Selbstwirksamkeit
- ▶ höheres inneres Kontrollerleben

FORSCHUNGSPROJEKT

ENTWICKLUNG DER EMBODIED-APP

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

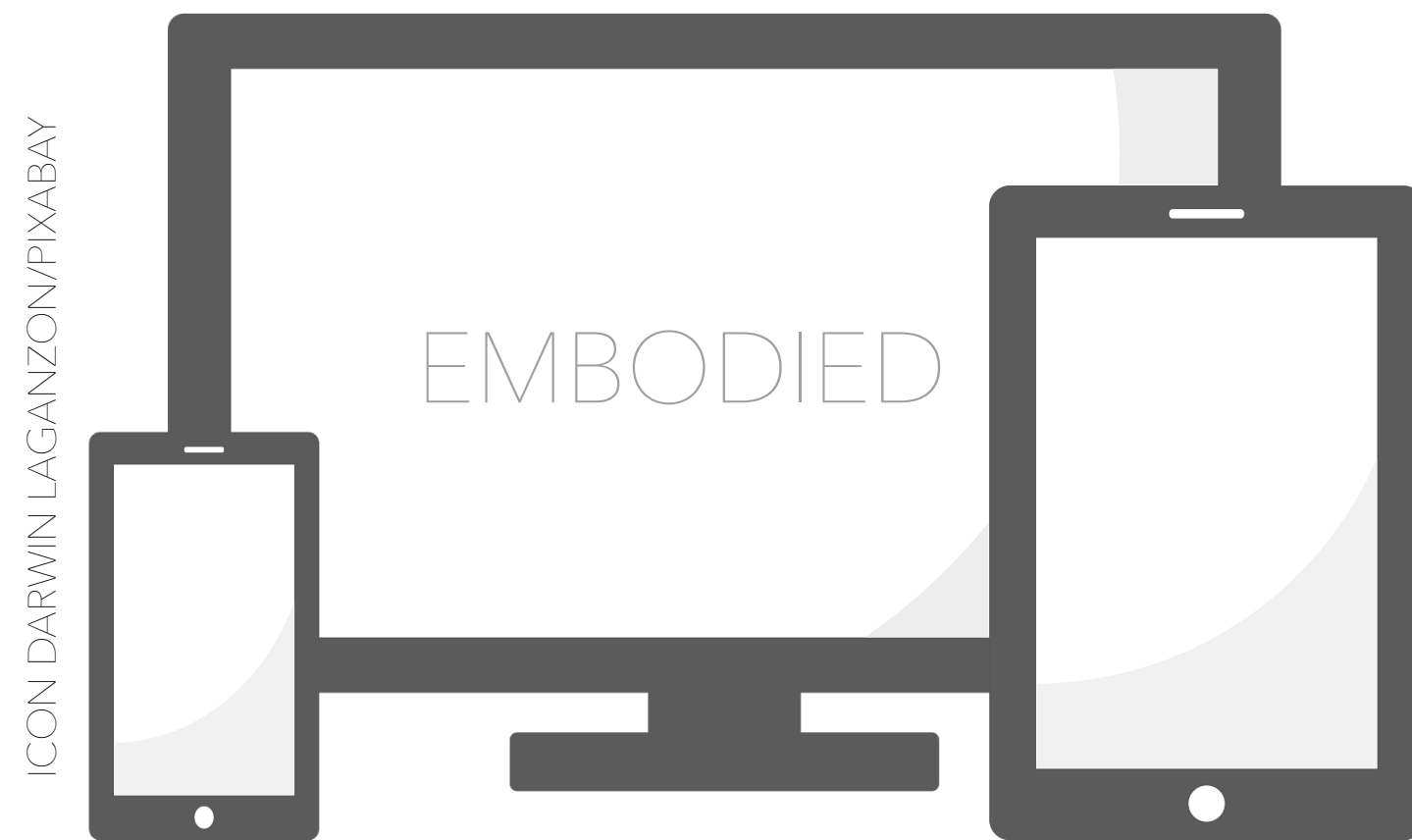
LVR 
Qualität für Menschen

EMBODIED
KÖRPERORIENTIERTE SELBSTREGULATION

- ▶ in Kooperation mit der **Uni Duisburg/Eszen** und der **Psychosomatik der LVR-Klinik Essen** entwickeln wir ein **digitales eHealth Gesundheitsangebot**
- ▶ EMBODIED: multimedialer Online-Kurs (zukünftig auch als App verfügbar)
- ▶ psychoedukative Grundlagen und Praxis der körperorientierten Emotionsregulation in 8 Modulen

FORSCHUNGSPROJEKT

ENTWICKLUNG DER EMBODIED-APP



- ▶ Ziel der Wirksamkeitsstudie: Zulassung als digitales Präventionsangebot zur Stressreduktion über die gesetzlichen Krankenkassen
- ▶ in Kombination mit der zur Verfügung stehenden Literatur erhoffen wir uns die Verbreitung des Verständnisses für die körperorientierte Selbstregulation im leicht zugänglichen Format
- ▶ KONTAKT: embodied.ehealth@mail.de

FORSCHUNGSPROJEKT

IM KONTAKT BLEIBEN



ICON: FREEPIK FLATICON

INSTAGRAM

@embodied.ehealth

@psychotherapy.to.go

KAROLINA FRIESE & DANIELA BOTZ



LITERATUR

KÖRPERORIENTIERTE
EMOTIONSREGULATION



KAROLINA FRIESE & DANIELA BOTZ

LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Botz, D. & Friese, K. (2024). *Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation*. Paderborn: Junfermann.
- Botz, D. & Friese, K. (2024). *Wie der Körper die Seele heilt*. Paderborn: Junfermann.
- Gendlin, E. T. (2018). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensorientierten Methode* (4. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Kurtz, R. (2021): *Hakomi. Eine körperorientierte Psychotherapie*. Lichtenau: Probst.
- Langlotz-Weis, M. (2020): *Körperorientierte Verhaltenstherapie*. München: Ernst Reinhardt.
- Levine, P. A. (1999). *Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrung zu transformieren* (2. Auflage). Essen: Synthesis Verlag.
- Maté, G. (2022). *Wenn der Körper nein sagt. Wie verborgener Stress krank macht – und was Sie dagegen tun können*. Kandern: Unimedica Verlag.
- Mischke-Reeds, M. (2019): *Somatische Psychotherapie. Ein Werkzeugkasten: 125 Arbeitsblätter und Übungen für die Behandlung von Trauma und Stress*. Lichtenau: Probst.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2007): *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- van der Kolk, B. (2023). *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann* (8. Aufl.). Lichtenau: G. P. Probst Verlag.

KÖRPERORIENTIERTE SELBSTREGULATION

SELBST DIE BESTE THEORIE
BRINGT NICHTS OHNE REGELMÄßIGE PRAXIS!

Das tägliche Bewusstsein für die eigene Selbstregulationskompetenz soll die
Maxime all unserer Bemühungen sein.

Wir hoffen, dass Sie dem Ansatz einige Inspirationen entnehmen konnten!

Fragen, Kritik und Anregungen sind herzlich willkommen.

Daniela Botz und Karolina Friese

KAROLINA FRIESE & DANIELA BOTZ

KÖRPERORIENTIERTE SELBSTREGULATION

HERZLICHEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!

Literatur:



Bestellbar über:



und

t1p.de/kompetenzbox-niehues

Neu im MethodenSchatz:

Emotionsregulation

Daniela Botz und

Karolina Friese:

„Pulsieren“

Handout und Audio

„Erden-Atmen-Pendeln-Summen“ Handout und Audio

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Zukünftige *Live* - HypnoSalons:



03.04.24	Matthias Ohler	Poetisch Denken – kreativ Schreiben in Beratung/Therapie
08.05.24	Carla Benz	Zahnärztliche Hypnose
05.06.24	Cornelie Schweizer	Hypnotherapie bei Angst
04.12.24	Prof. Friedrich Glasl	Windows of Opportunity zur De-Eskalation nutzen
02.04.25	Gunther Schmidt	Thema folgt

Anmeldung über:

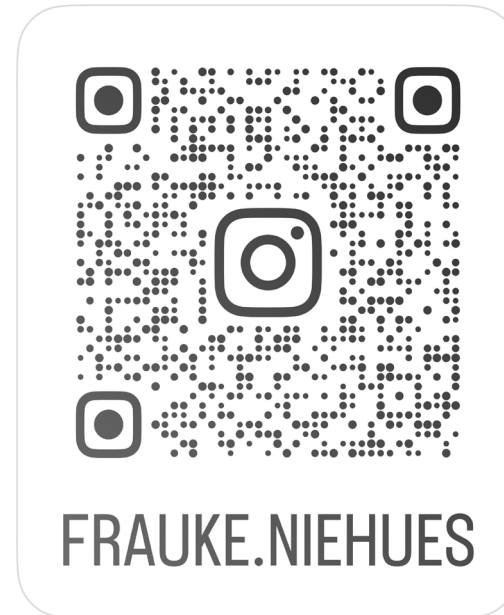
www.meg-frankfurt.de/hypnosalon



**3.4.24 Matthias Ohler Poetisch Denken – kreativ
Schreiben in Beratung/Therapie**

**Anmeldung ab sofort unter:
www.meg-frankfurt.de/hypnosalon**

Follow us on Instagram



<https://t1p.de/frauke-niehues-instagram>