

TOOLS UND GAMECHANGER AM  
TIEFPUNKT MEINES LEBENS

YINAWAKENING© YOGA



YINAWAKENING© YOGA

# Eine trauma-sensitive Morgen- Routine

BY BIRTHE SCHÜTZ

# Ahoi meine Schöne

Ich kenne Erschöpfung als ein zentrales Thema in meinem Leben. Das hat mit dem Nervensystem zu tun. Die meisten Menschen haben nie gelernt, ihres wirklich nachhaltig zu regulieren und das ist völlig normal. Es klärt uns doch niemand darüber auf, wie beeinträchtigt unser Leben als Erwachsene sein kann, wenn wir als Kind in großer Anspannung, Angst oder anderen komplizierten Umständen aufwuchsen. Oft denken wir, es muss etwas ganz Großes, Schlimmes passiert sein, um Traumafolgen davon zu tragen. Dem ist nicht so.

Falls du oft erschöpft oder überfordert bist, Panikattacken hast, in Gedankenschleifen hängst oder wirklich nicht zur Ruhe kommst... Falls du Schlafstörungen hast, schnell wütend wirst oder dich am liebsten alle 2 Wochen in ein Mauseloch vor der Welt verkriechen möchtest, kann es sein, dass du dir wirklich ein Reset in Form von Regelmäßigkeit und liebevollem Umlernen deiner Tagesstrukturen gönnen darfst, damit dein Nervensystem (der Parasympathikus) lernt, wieder zu aktivieren.



Hier jetzt weiter auszuholen, was mögliche Gründe für emotionale Traumata wären, würde zu weit führen. Fakt ist jedoch: Ich möchte dich handlungsfähig sehen. Kraftvoll. Und nicht in der Opferschleife gefangen. Ich möchte, dass dein Leben lebenswert, fröhlich und selbstbestimmt ist. Hier teile ich mit dir meine ganz persönlichen Tools, die ich einer meiner größten Krisen angewandt habe.

*Birthe Schütz*

# Meine Gamechanger-Tools

---

#1

Klare Ausrichtung

#2

Yoga

#3

Verbindung schaffen

#4

Dein Körper ist dein Tempel

#5

Ziele & Verantwortung

#1

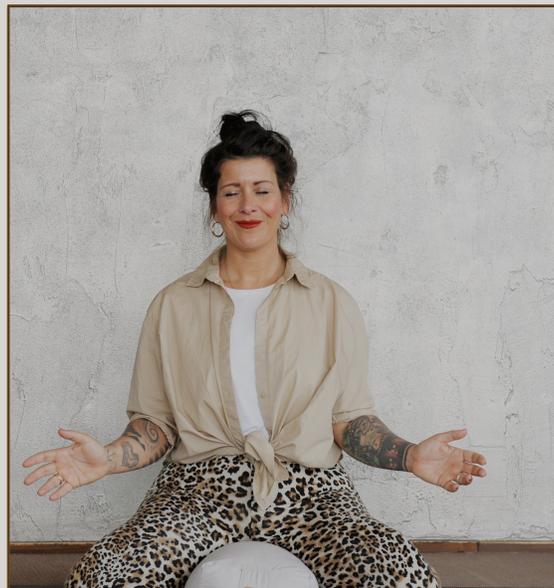
# Klare Ausrichtung

---

Noch im Bett richtete ich mich klar aus,  
habe mich mit meinem Atem verbunden.

Das kannst du auch:

Atme durch den Mund ein und wieder aus, direkt in deinen Herzraum hinein. Verbinde dich mit dem Gefühl von Dankbarkeit. Vielleicht funktioniert das nicht immer (vor allem am Anfang). Mach einfach weiter. Spüre dein anatomisches Herz. Spüre den rechten und den linken Lungenflügel, erforsche gedanklich deinen Herzraum mit allem, was da ist.



# #2 Yoga

Ich nahm mir vor, jeden Morgen Yoga zu praktizieren.  
Nur zwei Posen, insgesamt 10 Minuten.  
Selbst wenn du bisher keine Erfahrung hast, das macht  
nichts. Probiere es einfach aus. Kleine Schritte, 2 Posen:



## "Der herabschauende Hund

hilft dir gegen Stress, beruhigt deinen Geist und gibt dir Energie.

- Spreize deine Finger, der Mittelfinger zeigt nach vorn.
- Deine Handgelenke zeigen nach vorn.
- Deine Hände drücken fest in den Boden.

Deine Schulterblätter rotieren auf dem Rücken zusammen, sodass deine Schultern von den Ohren wegziehen.



**Das Kind** dehnt deinen Rücken ganz sanft, außerdem werden deine Schultern, dein Nacken und deine Brustwirbelsäule entspannt. Durch den nach innen gerichteten Blick kannst du dich auf deine Atmung, deine Gedanken und Gefühle fokussieren. Außerdem senkt diese Pose den Blutdruck, vermindert Kopfschmerzen und Müdigkeit.

#3

# Verbindung schaffen

---

Ich legte mich auf den Bauch, fühlte mit meinen Händen den Boden. Sagte mir selbst das Mantra: „Der Boden ist stabil und tragend.“

Diese Übung bringt dir Ruhe und schenkt dir das Gefühl von Geborgenheit. Probier es selbst aus:

Atme mindestens 5 Minuten in den Bauch. Gehe in Verbindung mit der Erde und sprich (laut oder innerlich) dieses

Mantra:

„Der Boden ist stabil und tragend.“

# #4

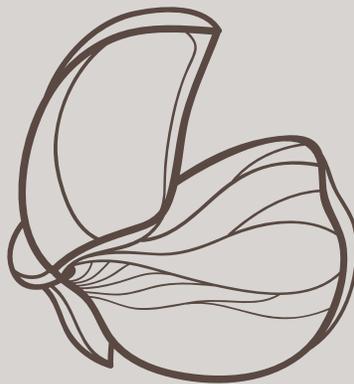
# Dein Körper ist dein Tempel

---

Ich verzichtete gänzlich auf Koffein, Tabak und Alkohol. Versuche dies ebenfalls. Wenn du nicht ganz aufhören kannst, versuche stark zu reduzieren. Dein Körper ist dein Tempel - pflege und hüte ihn und achte genau darauf, was du herein lässt.

Vermeide eine Zeit lang alles, was dein System schädigt, dich noch dünnhäutiger und unzentrierter sein lässt.

Als Kaffeeersatz empfehle ich von Herzen Lupinen-Kaffee.



#4

# Ziele & Verantwortung

---

Ein Fehler, den viele Menschen in Krisensituationen begehen ist es, sich gigantische Ziele zu setzen. Die Folge davon ist das Gefühl von „Du schaffst es wieder nicht“.

Bleib also realistisch und spüre genau, was du gerade leisten kannst. Übernimm aber dennoch Verantwortung für deine Veränderung und mache sie zur Priorität, wenn du gerade nur wenig Kapazitäten hast.



Merk dir: Ein krankes System kann nicht in seiner gewohnten Umgebung heilen.

Es ist wichtig, Dinge zu verändern und bewusst anders zu machen. Schaffe dir aber durch diese Veränderung nicht den nächsten Raum, um dich klein zu machen und dich für deine gefühlte Wertlosigkeit zu geißeln. Auch das ist eine typische Folge von Trauma.

Deswegen nochmal als Erinnerung: Bleib unbedingt realistisch und arbeite mit deinem Körper. Vielleicht setzt du nicht alle 5 Schritte gleichzeitig um, sondern erstmal einen oder zwei. Nimm dir genau das vor, was du gerade bewältigen kannst. Wenn du dich stabil fühlst, nimmst du ein weiteres Element hinzu.

Die Arbeit mit deinem Körper sollte deine oberste Priorität sein, da unsere emotionalen Traumata sich oft in unserem Körper manifestieren und eben durch die Arbeit mit unserem Körper am ehesten aufgelöst werden können.

Journaling ist nett, aber es reicht nicht!

Auch wenn es anfangs schwer fällt, lege großen Wert auf Regelmäßigkeit. Du und dein Körper, ihr lernt hier etwas völlig neues. Du lernst Entspannung und Regeneration. Es wird eine Weile dauern, bis sich der Effekt bemerkbar macht. Bleib also dran. Jeden Morgen wieder.

---

Ich hoffe sehr, ich konnte dir mit diesen Übungen für deine aktuelle Situation etwas Halt geben. Wenn du mehr möchtest, tritt gern ein in meine Räume. Ich bin hier für dich.

Love,

*Birthe Schütz*