DEIN TRAUMASENSIBLER TOOLKOFFER –

NEUROSOMATISCHE ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

Workbook von Soona Haas

Hey, ich bin Soona!

Ich kenne diese Momente, in denen der Kopf längst versteht, aber der Körper noch nicht nachkommt. Auch ich habe erfahren, wie es ist, in Mustern festzustecken – bis ich begonnen habe, mit meinem Nervensystem zu arbeiten und die somatische Arbeit als Weg zu entdecken.

Heute begleite ich Menschen darin, sich selbst wieder zu spüren – achtsam, körperlich, traumasensibel. Meine Arbeit verbindet Bewusstsein, Berührung und somatische Begleitung.

Es geht nicht darum, etwas zu reparieren. Es geht darum, dich in deinem Tempo zu erleben – echt, weich, verbunden.
Ich halte den Raum. Du darfst ankommen.

Herzlich Willkommen

Dieser Toolkoffer ist für dich – wenn du dich nach mehr innerer Sicherheit, Selbstregulation und sanfter Begleitung sehnst.

Ob im Stress, in Momenten von Angst oder innerer Leere: Dein Körper kennt den Weg zurück.
Mit diesen traumasensiblen Übungen kannst du dich wieder mit dir verbinden – in deinem Tempo.

Wie du diesen Koffer nutzt:

- Spür kurz in dich hinein: Was brauche ich gerade?
- Wähle den passenden Bereich
- Probiere 1–2 Übungen – nicht mehr! Weniger ist hier mehr.
- Wiederhole regelmäßig, damit dein Nervensystem neue Wege lernt

Wenn du dich überfordert/unruhig fühlst

Boden spüren – Grounding
Diese Übung hilft dir, dich im Hier und Jetzt zu verankern.
So geht's:
- Stelle dich barfuß oder mit festem Schuhwerk auf den Boden.
- Spüre das Gewicht deiner Füße.
- Verlagere langsam dein Gewicht von einem Fuß auf den anderen.
- Sage dir innerlich: „Ich bin hier. Der Boden trägt mich."

Langer Ausatem
Diese Atemtechnik aktiviert den Vagusnerv und hilft deinem Körper zu entspannen.
So geht's:
- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein.
- Atme 6–8 Sekunden durch gespitzte Lippen aus.
- Wiederhole das 4–5 Mal.

Wenn du dich überfordert/unruhig fühlst

Schütteln

Durch leichtes Schütteln kann der Körper Spannung entladen.

So geht's:

- Stehe locker mit leicht gebeugten Knien.
- Beginne sanft deine Arme, dann Beine und den ganzen Körper zu schütteln.
- Atme aus und spüre danach nach.

Kiefer & Schultern entspannen

Viele Menschen halten Anspannung im Kiefer- und Schulterbereich.

So geht's:

- Spanne den Kiefer bewusst für 3 Sekunden an.
- Lasse los und spüre den Unterschied.
- Rolle sanft die Schultern – erst vorwärts, dann rückwärts.

Wenn du dich überfordert/unruhig fühlst

Schmetterlingsklopfen (EMDR)

Bilaterale Stimulation aus dem EMDR, beruhigend und stabilisierend.

So geht's:

- Verschränke die Arme und lege die Hände auf die Oberarme.
- Klopfe sanft im Wechsel links und rechts.
- Sprich innerlich beruhigende Sätze, z. B. „Ich bin sicher."

Wenn du dich leer oder abgekoppelt fühlst

Selbstkontakt – Hand aufs Herz
Sanfte Berührung kann Sicherheit und Präsenz fördern.
So geht's:
- Lege eine Hand aufs Herz, eine auf den Bauch.
- Atme ruhig und spüre Wärme, Gewicht, Verbindung.

Orientierung im Raum
Sinneswahrnehmung hilft dir, wieder im Hier & Jetzt anzukommen.
So geht's:
- Benenne 5 Dinge, die du siehst.
- 3 Geräusche, die du hörst.
- 1 Körperempfindung, die du wahrnimmst.

Wenn du dich leer oder abgekoppelt fühlst

Summen

Stimmvibrationen stimulieren den Vagusnerv.

So geht's:

- Summ leise ein „Mmmm“ oder „Ommm“.
- Spüre die Vibration in Kehle und Brust.

Klang & Vibration

Töne fördern deine Selbstwahrnehmung.

So geht's:

- Töne ein langes „Nnnn“ oder „Aaaah“.
- Lege die Hand auf Brust oder Kehle und spüre.

Impulse wahrnehmen

Diese Übung hilft, gebundene Energie zu entladen.

So geht's:

- Spüre, ob dein Körper einen Bewegungsimpuls zeigt (Gähnen, Strecken).
- Folge ihm sanft, ohne ihn zu erzwingen.

Wenn du dich ängstlich oder unsicher fühlst

Wandübung – Grenzen spüren
Hilft dir, körperlich und emotional Begrenzung zu spüren.
So geht's:
- Lehne dich an eine Wand oder drücke mit den Händen gegen sie.
- Spüre deine Kraft und Präsenz im Widerstand.

Schutzblase visualisieren
Visualisierung kann Schutz und Sicherheit stärken.
So geht's:
- Stelle dir vor, du bist von einer schützenden Hülle umgeben.
- Sage dir: „Nur das, was mir guttut, darf näher kommen."

Wenn du dich ängstlich oder unsicher fühlst

Pendeln

Wechsel zwischen Gefühl und Ressource für mehr Stabilität.

So geht's:

- Spüre kurz ein Gefühl (z. B. Angst), dann fokussiere etwas Angenehmes.
- Wechsel 2–3 Mal hin und her.

Zunge entspannen

Die Entspannung der Zunge wirkt direkt auf das Nervensystem.

So geht's:

- Lege die Zunge locker hinter die unteren Zähne.
- Spüre, wie sich dein Kiefer, Hals und Gesicht entspannen.

Wenn du dich ängstlich oder unsicher fühlst

Blickpendel

Sanfte Augenbewegungen fördern Orientierung und Regulation.

So geht's:

- Bewege die Augen langsam von links nach rechts.
- Nutze dafür z. B. einen Stift oder Finger als Fokuspunkt.

Wenn du Verbindung oder Trost brauchst

Innere Begleiterin rufen

Imaginative Übung zur Selbstanbindung und Trost.

So geht's:

- Stelle dir eine liebevolle Figur vor (Mensch, Tier, höheres Selbst).
- Höre, was sie dir sagen würde. Spüre ihre Präsenz.

Selbstumarmung

Berührung kann Co-Regulation auch ohne andere ermöglichen.

So geht's:

- Umarme dich selbst. Spüre Arme, Haut, Druck.
- Halte die Position für 1–2 Minuten in Ruhe.

Wenn du Verbindung oder Trost brauchst

Weicher Blick

Der Blickkontakt mit etwas Positivem kann das Nervensystem beruhigen.

So geht's:

- Richte deinen Blick auf ein freundliches Gesicht, Tier, Symbol oder Foto.
- Lass deinen Blick weich und offen werden.

Kontaktpunkte im Körper stärken

Hilft, sich im Körper zu verankern und Co-Regulation zu erleben.

So geht's:

- Lege eine Hand aufs Herz, die andere auf den Bauch.
- Spüre: Wo fühle ich mich gehalten? Bleib dort mit deiner Aufmerksamkeit.

Wenn du Verbindung oder Trost brauchst

Stimme zur Selbstregulation

Stimme als Werkzeug für Verbindung und Sicherheit.

So geht's:

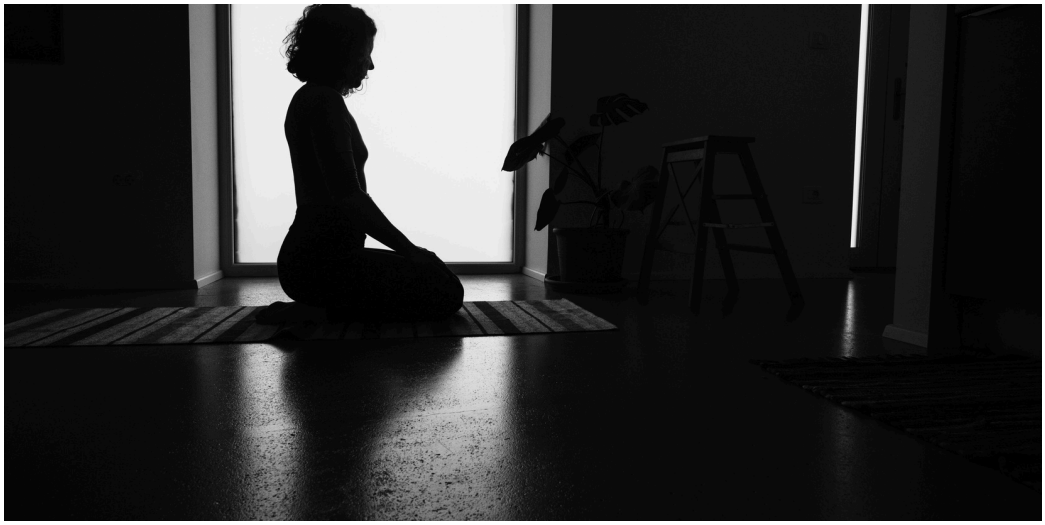
- Sprich einen Satz wie „Ich bin sicher. Ich darf da sein." laut aus.
- Achte auf deinen Tonfall – weich, liebevoll, langsam.

Dein täglicher Check-in

3-Minuten-Routine

1. Was spüre ich körperlich gerade?
2. Welche Emotion ist präsent?
3. Was brauche ich – jetzt, ganz konkret?

Heute spüre ich:

Heute brauche ich:

Diese Übung hat mir gutgetan: