Pipati
traumasensible körpertherapie

Momentaufnahme

Eine kleine Map für Situationen, in denen Gedanken, Gefühle und Körpersignale durcheinander geraten.

Es gibt Zeiten, in denen alles zu viel wird.
Dann fühlt es sich an, als würde das ganze System reagieren:

Overload · Error · Tilt

Gedanken kreisen.
Gefühle tauchen auf.
Der Körper reagiert.
Dann wird es schnell unübersichtlich.
Diese kleine Map hilft dir, eine Situation aus mehreren Perspektiven zu betrachten.

- Gedanken
- Emotionen
- Körpersignale
- Zeit

Manchmal braucht es nur einen kleinen Perspektivwechsel, und innen beginnt sich etwas zu ordnen.

dipali_bagga

Der Ausgangspunkt

Nimm dir einen Moment und denke an eine Situation,
die dich gerade beschäftigt.
Versuche sie möglichst konkret zu benennen.

.

Das kann sein:

- ein Gespräch
- eine Entscheidung
- ein Konflikt
- ein innerer Zustand

Schreibe ein paar Stichworte auf.

· Was daran fühlt sich gerade besonders wichtig oder schwierig an?

Für die Situation, die du gerade gewählt hast, schauen wir nun auf vier Perspektiven:
Körper · Emotionen · Gedanken · Zeit
Die Map zeigt, wie diese Ebenen nebeneinander sichtbar werden können.

Körpersignale :
Der Körper registriert oft als erstes, dass etwas passiert.

Manchmal zeigt er Spannung.
Manchmal Müdigkeit.
Manchmal Unruhe.
Oft bevor wir genau wissen, warum.

Vielleicht nimmst du dir einen Moment Zeit, kurz in deinen Körper hineinzuspüren:

- Was spüre ich gerade im Körper?
- Wo im Körper zeigt sich das am deutlichsten?

Emotionen
Welches Gefühl ist gerade am stärksten präsent?

Manchmal ist das sofort klar.
Manchmal zeigt sich eher eine Empfindung oder Stimmung, die schwer zu benennen ist.
Vielleicht gelingt es dir, dem Gefühl einen Namen zu geben.
Wenn es schwer ist, ein genaues Wort zu finden, kannst du auf die nächste Seit schauen, in welche Richtung das Gefühl geht.

Als Orientierung kann es helfen zu schauen, ob es eher in Richtung eines dieser Grundgefühle geht:

- Freude
- Angst
- Wut
- Trauer
- Ekel

Gefühle sind nicht immer eindeutig.

Oft sind sie eher wie eine diffuse Stimmung im Hintergrund.

Wenn es gelingt, ein Gefühl zu benennen, verliert es oft etwas von seinem Einfluss.

Gedanken

Gedanken versuchen oft, eine Situation einzuordnen.
Oft sind es die gleichen Sätze, die immer wieder auftauchen.

- Manchmal hilft das.
- Manchmal geraten sie aber auch in eine Art Gedankenhamsterrad.
- Dann kreisen sie immer wieder um das Gleiche.
- Sie kommentieren, bewerten und analysieren – finden aber nicht unbedingt eine Lösung.
- Es kann sich anfühlen wie eine innere Stimme, die sich in Schleifen verliert.

Gedanken sind nicht automatisch Fakten.
Sie sind eher Versuche deines Kopfes, eine Situation zu verstehen.

Probiere diese Fragen:

- Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?
- Welche Sätze gehen dir durch den Kopf?
- Wiederholt sich ein bestimmter Gedanke immer wieder?

Zeit

Gedanken bewegen sich oft zwischen Vergangenheit und Zukunft.
Sie erinnern, analysieren oder versuchen vorauszudenken.
Der Körper ist meist näher am Jetzt.

Im Jetzt bist du handlungsfähig – auch wenn es nur Mikroschritte sind.
In der Vergangenheit können wir nichts mehr verändern.
In der Zukunft sind wir noch nicht angekommen.

Das wahrzunehmen ist oft schon die erste kleine Intervention.

Eine kleine Beobachtung

Wo ist dein Kopf gerade eher unterwegs – Vergangenheit, Jetzt oder Zukunft?

Und dein Körper – fühlt er sich eher im Jetzt an oder auch woanders?

Wenn du merkst, dass du feststeckst

Manchmal geraten wir innerlich in eine Art Erstarrung.
Der Kopf dreht weiter seine Runden, aber Bewegung fühlt sich schwer an.
Oft führt der Weg zurück ins Jetzt über den Körper. Manchmal helfen kleine körperliche Impulse, das Nervensystem wieder in Bewegung zu bringen.

Ein kurzer Blick auf das Ganze

Wenn du alles nebeneinander betrachtest, entsteht oft ein anderes Bild der Situation.

Manches hängt zusammen.

Manches wird klarer.

Manches überrascht.

Ein paar Fragen

- Was fällt dir auf, wenn du alles zusammen anschaust?
- Gibt es Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen?
- Was verstehst du jetzt vielleicht ein bisschen besser?

Manchmal helfen kleine körperliche Impulse, das Nervensystem wieder in Bewegung zu bringen.

Manchmal helfen kleine Dinge wie:

- den ganzen Körper abklopfen
- Arme und Beine ausstreichen
- den Körper kurz ausschütteln
- Musik anmachen und dich bewegen

Ich persönlich mache in solchen Momenten manchmal einfach laute Musik an und bewege mich kurz dazu.

*Was hilft **deinem** Körper, wieder ein bisschen in Bewegung zu kommen?*

Abschluss

Diese kleine Map ist eine Momentaufnahme.
Sie hilft, Gedanken, Gefühle, Körpersignale und Zeitperspektiven nebeneinander zu sehen.
So entsteht oft mehr Verständnis für die Vielschichtigkeit unseres Erlebens.

Du kannst diese Map immer wieder nutzen – zum Beispiel:

- vor oder nach einem schwierigen Gespräch
- wenn Gedanken sich im Kreis drehen
- bei innerer Unruhe
- vor einer Entscheidung
- wenn dein Körper stark reagiert und du nicht genau weißt warum

Genau mit solchen Landkarten arbeite ich auch in meiner Praxis. Sie helfen, komplexe innere Prozesse zu sortieren und besser zu verstehen.

Ich hoffe, diese Map und die dahinterstehende Strategie sind für dich hilfreich.

Wenn beim Arbeiten damit Fragen auftauchen, kannst du mir gerne schreiben.

Gerade bei komplexeren Themen oder Situationen kann es hilfreich sein, nicht alleine darauf zu schauen. Manchmal entsteht im Gespräch noch einmal eine andere Klarheit.

Auf meiner Website findest du eine ausführlichere Beispiel-Map, die zeigt, welche weiteren Möglichkeiten es mit dieser Methode gibt.

Dort erfährst du auch, wie wir gemeinsam deine individuelle Map entwickeln können.

www.dipali.de

Dipali Bagga

Traumasensible Körpertherapie

Systemische Familientherapie

email: info@dipali.de · fon: +49 176 8555220 web: www.dipali.de