



# *Momentaufnahme*

Wenn Alltag = Overload

eine einfache map für dein inneres erleben

Momentaufnahme · eine einfache map für dein inneres erleben

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

## *Overload · Error · Tilt*

Diese Map hilft dir, das Durcheinander sichtbar zu machen,  
statt im Kreis zu drehen.

Eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.

- Gedanken
- Emotionen
- Körpersignale
- Zeit



Vier Perspektiven. Nebeneinander, statt durcheinander.

## Körper · Emotionen · Gedanken · Zeit

Die Map zeigt, wie diese Ebenen nebeneinander sichtbar werden können.



Schreib alles auf, was dir spontan einfällt — ohne nachzudenken.

## Körpersignale :

Der Körper registriert oft als erstes, dass etwas passiert.

Manchmal zeigt er Spannung.

Manchmal Müdigkeit.

Manchmal Unruhe.

Oft bevor wir genau wissen, warum.

Nimm dir einen Moment Zeit. Spüre kurz nach.

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

# Emotionen

Welche kennst du — und welche fallen dir noch ein?

**Erschöpfung / Taubheit:** ausgebrannt  
betäubt · innerlich leer · funktionierend  
abgestumpft

**Überraschung:** neugierig · verwirrt  
fasziniert · wach · erstaunt

**Traurigkeit:** enttäuscht · einsam  
leer · erschöpft · sehnsüchtig

**Ambivalenz:** hin- und

hergerissen · zerrissen · gespalten  
unentschlossen · zweifelnd

**Abwehr / Ekel:** unwohl vermeidend  
verschlossen · widerständig  
· distanziert

**Freude / Wohlbefinden:** ruhig  
erleichtert · dankbar · verbunden  
lebendig

**Wut:** gereizt · frustriert · ungeduldig  
gekränkt · explosiv

**Scham / Selbstbewusstsein:**  
beschämt · unzulänglich · gehemmt  
· bloßgestellt · klein

**Vertrauen / Liebe:** sicher  
geborgen · wertgeschätzt · gesehen  
geerdet

## **Erinnerst du dich an das Märchen: Rumpelstilzchen.**

Solange die Königin seinen Namen nicht kannte, hatte er Macht über sie. In dem Moment, in dem sie ihn aussprach, war die Macht weg.

Gefühle funktionieren ähnlich.

Ein Gefühl ohne Namen bleibt diffus, eine Stimmung, ein Druck, ein Unwohlsein. Es bestimmt dein Verhalten, ohne dass du es merkst.

Bekommt es einen Namen, verändert sich etwas. Aus dem diffusen „irgendwie ist mir komisch“ wird etwas Konkretes, dadurch Begreifbares.

**Probier es aus:** Schau auf die Gefühlslandkarte: Welches Gefühl hat gerade einen Namen bekommen?

## Gedanken

Gedanken sind **keine** Fakten. Sie sind Versuche deines Kopfes, eine Situation einzuordnen.

Manchmal hilft das. Manchmal verlieren sie sich in Schleifen — kommentieren, bewerten, analysieren, finden aber keine Antwort.

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



Momentaufnahme · eine einfache map für dein inneres erleben

Wenn du merkst, dass du feststeckst

**Kleine Impulse können helfen:**

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

Bewegung bringt das System wieder in Gang. Das Herz schlägt etwas schneller, der Atem wird spürbarer, die Energie fließt wieder.

Ich selbst habe eine Vorliebe für Techno entdeckt. Die tiefen Bässe erden mich.

Was hilft deinem Körper wieder in Bewegung zu kommen?



Momentaufnahme · eine einfache map für dein inneres erleben



Dipali Bagga

Traumaisensible Körpertherapie

Systemische Familientherapie

email: [info@dipali.de](mailto:info@dipali.de) · fon: +49 176 8555220 web: [www.dipali.de](http://www.dipali.de)