



Die Sprache der Empfindungen

Karin Intveen
LET'S TALK ABOUT TRAUMA

VIELE

... Menschen haben gelernt,
über sich nach zu denken,
aber nicht, sich zu spüren.



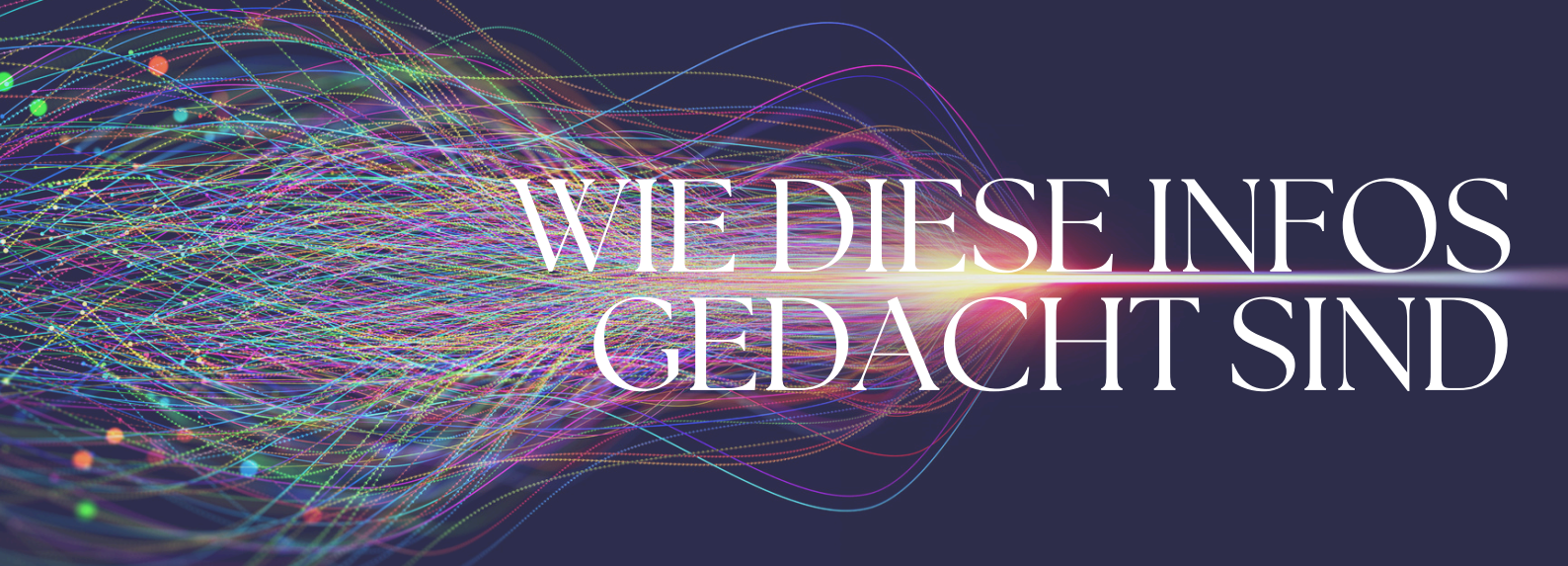
In der Arbeit mit Trauma, Stress und innerer
Entwicklung zeigt sich immer wieder:

Heilung, Integration und Orientierung beginnen dort,
wo wir lernen, die feinen Signale unseres Körpers
wieder wahrzunehmen – ohne sie sofort zu deuten,
zu bewerten, zu erklären oder gleich etwas zu
verändern.

Die Sprache der Empfindungen hilft dabei,

- aus Geschichten ins Hier und Jetzt zu kommen
- das Nervensystem zu entlasten
- innere Prozesse differenziert wahrzunehmen
- Selbstregulation und Selbstkontakt zu stärken

Empfindungen sind keine Symptome, die
wegmüssen. Sie sind Information.



WIE DIESE INFOS GEDACHT SIND

Diese folgende Liste ist kein Diagnoseinstrument und kein Werkzeug zur Selbstoptimierung.

Sie ist eine Einladung:

- langsamer zu werden
- genauer hinzuspüren
- Worte für das zu finden, was sich im Körper zeigt

Wichtig:

Es geht nicht darum, „richtig“ zu fühlen.
Es geht darum, ehrlich wahrzunehmen.

Nutze die Begriffe:

- als Inspiration, nicht als Vorgabe
- beschreibend, nicht erklärend
- neugierig, nicht korrigierend

Manchmal reicht ein einziges Wort, um wieder in Kontakt zu kommen.



Was fühlst Du jetzt in diesem Moment in Deinem Körper?

Wo in Deinem Körper spürst Du diese Empfindung?
Was genau spürst Du gerade?

Was fühlst Du sonst noch, wenn Du dieser Empfindung nachspürst?

Die Spache der Empfindungen:

angenehm
angespannt
atemlos
bebend
brennend
dicht
drückend
kalt
elektrisierend
energiegeladen
eng
entspannt
flackernd
flatternd
fröstelnd
furchtsam
Gänsehaut
gelähmt
geschwollen
glatt
gurgelnd
hart
heiß
hektisch
intensiv
kalt

kitzelig
klamm
klebrig
klopfend
kraftvoll
kühl
lebendig
leer
leicht
locker
nervös
offen
pelzig
pochend
prickelnd
pulsierend
roh
ruhig
scharf
schaudernd
schimmernd
schlaff
schmerzend
schüttelnd
schwach
schwer

schwindelig
sich ausdehnend
sich bewegend
sich drehend
sich verengend
stachelig
stark
still
stumpf
taub
übel
unangenehm
verengt
verkrampft
verstopft
vibrierend
voll
wackelig
warm
weich
wuselig
zäh
zart
zerbrechlich
zitternd
zittrig

DRAN BLEIBEN

Bleib eine Weile bei
dem, was Du gerade
wahrnimmst und lass
Dich überraschen,
was (dann) passiert.



Karin Intveen
LET'S TALK ABOUT TRAUMA

Verfeinern



Wo fängt die Empfindung an? Wo hört sie auf?

Welche Eigenschaften hat diese Empfindung?

Hat sie eine Form, Größe oder Farbe?

Wenn sich die Empfindung bewegt, hat sie eine Richtung?



Wenn Du ... fühlst/
wahrnehmst, was passiert
dann im Rest Deines
Körpers?

Was passiert dann als
nächstes?

Verändert sich die
Empfindung, wenn Du
dranbleibst und ihr weiter
nachspürst?

Wie ist es, all das
wahrzunehmen?



SO WICHTIG

Nimm gerade wahr:

Wenn man ihnen Zeit gibt, sind
Empfindungen keine Symptome, die
wegmüssen.

Sie sind Information. Die kommen.
Und wieder gehen.

Und:
Sie wollen wahrgenommen werden.



LUST AUF MEHR ?

www.intveen.pro

Karin Intveen
LET'S TALK ABOUT TRAUMA