

HerPath Gefühlsklarheit

GEFÜHRTE
SCHÜTTELMEDITATION ZUR
EMOTIONALEN ENTLADUNG &
SELBSTFÜHRUNG

Kristina Starke





Willkommen zur bewegten Praxis: Im Tempel deiner Würde (Dauer ca. 16 Minuten)

Diese Praxis führt über Bewegung, Atmung und Präsenz in eine bewusste Entladung.

Sie hilft, gespeicherte Spannungen im Nervensystem zu lösen und emotionale Energie in bewusste Selbstführung zu verwandeln. So entsteht Klarheit, Würde und authentische Präsenz – spürbar im Körper.

Dies ist eine Einladung an Frauen in Verantwortung, die spüren, dass ihr Nervensystem zu viel trägt.

In Momenten hoher Anspannung oder emotionaler Überladung bietet die Praxis einen klaren, körperbasierten Zugang zur Regulation – präzise, schnell und traumasensitiv.

Keine Sorge – du musst nichts „richtig“ machen. Diese Praxis ist dafür gemacht, dich sanft an Bewegung und Körperpräsenz heranzuführen. Richte dir einen ungestörten Raum ein, in dem du dich frei bewegen kannst, ohne beobachtet zu werden.



WIE DIE PRAXIS WIRKT – KURZ, SACHLICH, FUNDIERT

Schütteln ist ein natürlicher Regulationsmechanismus.

Tiere zittern nach Stress, um ihr Nervensystem zu entladen. Menschen haben diesen Reflex meist verlernt.

Durch rhythmische Bewegung und bewusste Atmung kann der Körper diese Fähigkeit reaktivieren – ohne Worte, ohne Analyse.

- **Neurophysiologisch:** Rhythmische, nicht-lineare Bewegung aktiviert den Parasympathikus, insbesondere den Vagusnerv. So kann überschüssige Energie abfließen, Cortisol sinkt, und das autonome Nervensystem findet zurück in Balance.
- **Psychologisch:** Schütteln löst gespeicherte emotionale Spannungen aus Muskeln und Faszien. Das System bekommt das Signal: „Ich bin sicher.“ Frühere Stressmuster können sich lösen, ohne sie erneut durchleben zu müssen.
- **Energetisch & symbolisch:** Bewegung wird zur Brücke zwischen Emotion, Körper und Bewusstsein. Loslassen wird erfahrbar – als Form von Selbstführung, nicht als Kontrollverlust.



Wenn du dich bewegst, erinnert sich dein Körper an Freiheit.





WARUM DIESE PRAXIS WIRKT

Hohe Verantwortung, Daueraktivierung und mentale Präsenz führen oft zu einem überlasteten Nervensystem.

Die Folge: innere Unruhe, Entscheidungsmüdigkeit, emotionale Übersteuerung.

Die Bewegte Praxis ist ein präzises Regenerationsinstrument für Frauen, die Klarheit und Präsenz im Alltag halten wollen.

Ihre Wirkung im Überblick:

- **Schnelle Regulation:** 15 Minuten genügen, um Sympathikus-Aktivität zu senken und Klarheit zu gewinnen.
- **Hohe Wirksamkeit:** Spürbare Beruhigung und Weite nach nur einer Anwendung.
- **Kein Kontrollverlust:** Du bleibst im Bewusstsein und steuerst selbst.
- **Nachhaltige Wirkung:** Regelmäßige Praxis stärkt vagale Flexibilität – das Fundament innerer Selbstführung.

Kurz gesagt:

Du handelst klarer, wenn dein Nervensystem ruhig ist.



ANWENDUNG & RAHMENBEDINGUNGEN

- Bewege dich nur so intensiv, wie es sich sicher anfühlt.
- Bleib mit der Aufmerksamkeit im Atem und in deinem Körper.
- Wenn starke Emotionen auftauchen, erinnere dich: Heute bist du sicher.
- Trinke vor der Praxis etwas Wasser, und nimm dir danach Zeit zum Nachspüren oder Schreiben.

Empfohlen:

1× wöchentlich oder situativ – nach intensiven Tagen, Konflikten, Präsentationen oder emotionalem Druck.

Rahmen: allein, aufrecht stehend, in einem geschützten Raum.

Ziel: Entladung → Regulation → Selbstführung.

Kontraindikation: Bei akuten psychischen Krisen bitte Rücksprache mit einer Fachperson halten.

WIRKUNG UND INTEGRATION

Sofort: Entlastung, ruhiger Atem, mehr Weite im Körper.

Kurzfristig: erhöhte Selbstwahrnehmung, emotionale Klarheit, weniger Reaktivität.

Mittelfristig: stabile Präsenz, klare Grenzen, mehr Energie & Selbstwirksamkeit.

REFLEXION

Nach der Praxis:

Nimm dir 3 Minuten Stille.

Spüre nach, was sich verändert hat.

Wenn du magst, notiere:

- Was hast du während des Schüttelns gespürt?
- Welche Emotion hat sich bewegt?
- Was nimmst du als neue Qualität mit in deinen Alltag?



Deine HerPath Gefühlsklarheit

Wenn du dich bewegst, erinnert sich dein Körper an Freiheit.
Loslassen ist keine Schwäche – es ist Selbstführung in Bewegung.
Diese Praxis führt dich zurück in deine innere Würde –
dorthin, wo Führung nicht aus Kontrolle entsteht,
sondern aus geerdeter Präsenz.

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen willst,
um das Erlebte stabil in deinen Alltag zu integrieren,
dann begleite ich dich in den Räumen von HerPath.

Dort verbinden wir kognitive Klarheit, emotionale Regulation
und körperliche Präsenz zu einer verkörperten Identität,
die trägt – in Drucksituationen ebenso wie in Balance.

Kristina ♦ HerPath



NACHKLANG

Hier darf sich setzen, was in Bewegung kam.
Notiere, zeichne, atme – alles ist willkommen.