

HerPath Wahlfreiheit

~ VERKÖRPERTE PRAXIS ~
ENERGETISCHE INITIATION IN
DIE VERKÖRPERTE INNERE
FÜHRUNG

Kristina Starke





Diese Praxis ist eine Einladung, den Körper wieder in die Selbstführung einzubeziehen. (Dauer ca. 39 Minuten)

Diese Praxis ist Teil von HerPath Wahlfreiheit und ergänzt die inhaltliche Orientierung um eine körperliche Ebene.

Sie ist entstanden für Momente, in denen du vieles verstehst, aber merkst, dass dein System nicht folgt.

Wenn Gedanken klar sind, der Körper aber weiter unter Spannung steht, reicht Einsicht allein oft nicht aus.

Diese verkörperte Praxis unterstützt dich dabei, deine Aufmerksamkeit bewusst vom Denken zurück in den Körper zu lenken und die innere Schleife aus Leistung, Liebe oder Anerkennung zu unterbrechen.

Die geführte Praxis führt dich achtsam durch verschiedene Ebenen von Körperwahrnehmung und Präsenz. Sie unterstützt Regulation, innere Sammlung und eine ruhige Aufrichtung von innen heraus.



Wichtig:

Diese Praxis ist **keine allgemeingültige Methode** und **kein tägliches Ritual**.

Sie ist ein Angebot,
das du nutzen kannst,

- wenn du merkst, dass du festhängst
- wenn dein Körper im Alarm bleibt, obwohl du verstanden hast
- wenn du wieder bei dir ankommen möchtest, ohne etwas „zu lösen“

Sie ersetzt keine Auseinandersetzung und keine persönliche Begleitung.

Sie schafft die körperliche Voraussetzung dafür, dass Wahlfreiheit wieder spürbar wird.

Nutze diese Praxis:

- freiwillig
- in deinem Tempo
- so oft oder so selten, wie es für dich stimmig ist

Du musst nichts erreichen. Du darfst wahrnehmen.

Worum es geht — in einem Satz

Diese geführte Praxis führt fokussiert durch deine sieben Energie- bzw. Bewusstseinszentren, lenkt dort die Aufmerksamkeit und nährt jedes Zentrum mit kohärenter, hoher Information. So entsteht im Körper eine spürbare Neuordnung: mehr Balance, Selbstführung und innere Stabilität.

Keine Sorge – du musst nicht meditieren können. Die verkörperte Praxis der HerPath Wahlfreiheit ist eine klare, geführte Reise, die dich Schritt für Schritt in die Erfahrung bringt. Auch wenn dein Kopf laut ist oder du dich schwer auf dich konzentrieren kannst – genau dafür ist sie gemacht.



WIE DIE VERKÖRPERTE PRAXIS WIRKT — KURZ, SACHLICH, FUNDIERT

- **Aufmerksamkeitslenkung + Intention:** Du richtest deine bewusste Aufmerksamkeit nacheinander auf definierte Körperräume. Aufmerksamkeit wirkt wie ein Steuerorgan: sie verstärkt neuronale Netze und hormonelle Reaktionen genau dort, wo du sie platzierst.
- **Fühlen statt Grübeln:** Nicht Denken ist hier das Werkzeug, sondern das Gewahrsein des körperlichen Gefühlsfelds. Das löst reflexhafte Stressreaktionen und ermöglicht Regulation.
- **Emotionale Kodierung:** Bewusste, hohe Emotionen (z. B. Dankbarkeit, Ruhe, Wertschätzung) werden als „Information“ in Gewebe, Nervensystem und hormonelle Balance eingebracht — das unterstützt Kohärenz auf mehreren Ebenen (neurologisch, hormonell, vegetativ).
- **Autonome Regulation:** Durch Atem, Haltung und fokussierte Wahrnehmung wird das Nervensystem stabilisiert (vagal) — das verbessert Herzratenvariabilität (HRV), reduziert chronische Sympathikus-Übererregung und erhöht Fähigkeit zu klarer Entscheidung unter Druck.
- **Kohärenz & Resonanz:** Wenn einzelne Zentren in kohärenten Zustand gebracht werden, verbessert sich die Gesamtkoordination zwischen Organen, Hormonen und dem Nervensystem — das ist spürbar als mehr Energie, Klarheit und Widerstandsfähigkeit.

Was du fühlen / erwarten kannst

- **Sofort:** mehr Erdung, klarere Atmung, reduzierter innerer Nebel.
- **Kurzfristig:** bessere Regulation in stressigen Momenten, sauberere Grenze zwischen Verantwortung und Überverantwortung.
- **Mittelfristig:** höhere Präsenz in Meetings, weniger Reaktivität, stabilere Leistungsfähigkeit ohne Erschöpfung.

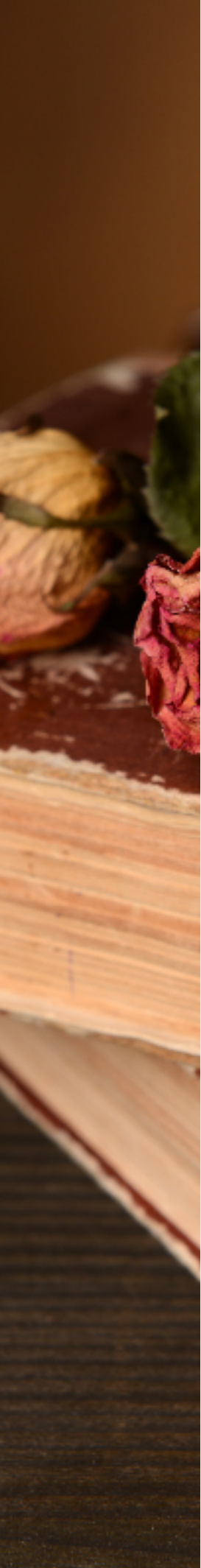


WAS PASSIERT KONKRET (ABLAUF / STRUKTUR)

Die Praxis führt dich sequenziell durch die klassischen Energiezentren; in jeder Phase gilt der gleiche Ablauf: Hinlenken der Aufmerksamkeit → Körperbefragung (was ist spürbar?) → Einbringen einer hohen emotionalen/intentionalen Information → kurz verweilen → Übergabe an das größere Feld. Die Zentren sind so adressiert:

1. Wurzelzentrum (Erdung) – Stabilität, Zugehörigkeit, anatomisch: Beckenboden, vegetative Regelkreise.
2. Sakralzentrum (Lebenskraft) – Kreativität, Beziehungsenergie, Unterbauchbereich.
3. Solarplexus (Kraft & Handeln) – Willenskraft, Verdauung, Entscheidungsenergie.
4. Herzzentrum (Verbundenheit) – Resonanz, soziale Kohärenz, Atmungs-/Vagus-Regulation.
5. Halszentrum (Ausdruck) – Kommunikation, Integrität des Wortes.
6. Stirnzentrum (Intuition) – inneres Wissen, Perspektive jenseits reinen Denkens.
7. Kronenzentrum (Anbindung) – Sinn, Ausrichtung, übergeordnetes Feld.
8. Übergeordnetes Feld (Integration) – Raum über dem Kopf und das aurische Feld, verbindet persönliches mit kollektiver Information.

Abschließend folgt eine Integration: Bild-/Identitätsanker, Embodiment und sanfte Rückkehr.



HINWEISE ZUR PRAXIS

- **Rahmen:** allein, sitzend oder liegend, ungestört, mit Headset oder Lautsprecher.
- **Dauer & Frequenz:** diese Version ~39 Minuten; empfehlenswert 2–3× in den ersten zwei Wochen, danach 1× pro Woche zur Vertiefung.
- **Absicht:** bevor du startest, setze eine klare Absicht (z. B. „Klarheit in Druckmomenten“, „Ruhe in Verantwortung“).
- Keine Erwartung: die Übung wirkt durch Wiederholung; erwarte keine sofortige „Lösung“. Wirkung ist kumulativ.
- **Kontraindikationen:** bei akuten psychischen Krisen bitte mit einer betreuenden Fachperson absprechen.

Warum das besonders für High-Performer wirkt

Weil es keine esoterische Flucht ist: die Praxis ist präzise, zielorientiert und auf Regulation ausgerichtet. Sie liefert direkten Einfluss auf das autonome System, schafft Handelsfreiheit und reduziert die Energieverluste, die durch alte Antreiber-Muster entstehen.

Resultat: mehr Wirkung bei geringerem Energieverbrauch.



Deine HerPath Wahlfreiheit

Orientierung. Verkörperte Praxis. Anker.

Drei Wege, ein Ziel: verkörperte Selbstführung aus deiner wahren Kraft. Du hast begonnen, dich zu erinnern.

Bleib in Verbindung – mit dir, deinem Körper, deinem Weg.

Diese Praxis öffnet den Raum für verkörperte Selbstführung – nicht als Konzept, sondern als tägliche Erfahrung.

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 Identität, die trägt – in Drucksituationen ebenso wie in Balance.

Kristina ♦ HerPath