



CREATE CAPACITY to live courageously *alive*

BY CHARLOTTE WEITERER



LERNE DIE LANDKARTE DEINES NERVENSYSTEMS KENNEN UND FINDE
ZURÜCK ZU DEINER KÖRPERWEISHEIT, DEINEN VISIONEN & DEINEM VOLLEN LEBEN!



HELLO, MY FRIEND

Bevor wir in die Tiefen des Körpers eintauchen und die Pfade des Nervensystems erforschen, möchte ich dich an dieser Stelle zwei Dinge fragen: Was wünschst du dir, wirklich? Und ich meine so ganz ohne jede Zurückhaltung, wenn alles möglich wäre? Und wie fühlt sich das in deinem Körper an?

Vorfreude und Aufregung liegen oft nur ein paar Atemzüge auseinander..

Ich freue mich darauf für all das Raum zu schaffen und dich auf diesem Weg zu unterstützen.

Deine Charlotte



Inhalt



01 - SELF-AWARENESS:

MOMENTAUFNAHME

02 - BODY FIRST, MINDSET FOLLOWS:

UNSER NERVENSYSTEM

03 - THE EXPLORATION:

SOMATISCHES COACHING

04 - COURAGEOUSLY ALIVE:

EIN- UND AUSBLICK

A scenic landscape featuring a winding asphalt road that curves through a valley. In the background, there are majestic mountains with patches of snow under a clear blue sky. In the foreground, a person's hands are visible, holding an open map. The overall scene conveys a sense of adventure and exploration.

MIT WIE VIEL
LEBEN
MÖCHTEST
DU DIE JAHRE
FÜLLEN?



01 - SELF-AWARENESS:

EINE MOMENTAUFNAHME

Erlaub dir einen vollständigen Atemzug ein und aus. Spür deine Füße gut geerdet auf dem Boden unter dir, um genau hier zu landen.



WHAT ARE YOU PAYING ATTENTION TO?

Du bist hier und meine Vermutung ist, dass du etwas verändern möchtest. Vielleicht möchtest du mehr *Energie* und *Präsenz* fürs Leben, vielleicht mehr *Nähe*, vielleicht mehr *Kontakt* zu dir selber. Egal, was es ist – wann immer wir etwas verändern wollen, ist es zuerst einmal notwendig festzustellen wo wir gerade sind. Uns zu lokalisieren.

Nimm dir gerne ein paar Minuten Zeit, um folgende Fragen zu beantworten:

- Wo in deinem Körper hältst du Spannung? Wo fühlt es sich weit an?
- Wie fließt dein Atem?
- Welche Gedanken und Gefühle sind präsent?
- Fällt es dir leicht oder schwer dich damit zu verbinden?





STEP ONE

ALLES BEGINNT MIT AUFMERKSAMKEIT

Je mehr wir lernen mit unseren Empfindungen und unserer Innenwelt Kontakt aufzunehmen, desto besser können wir diese Informationen für unser Leben, kleine und große Entscheidungen oder auch für die Veränderung von Verhaltensweisen nutzen.

STEP TWO

ALLTÄGLICHE ACHTSAMKEIT

Meine erste Einladung für unsere gemeinsame Reise: Nimm dir im Alltag immer wieder kurze Momente des Check-ins. Im nächsten Teil erzähle ich dir warum..

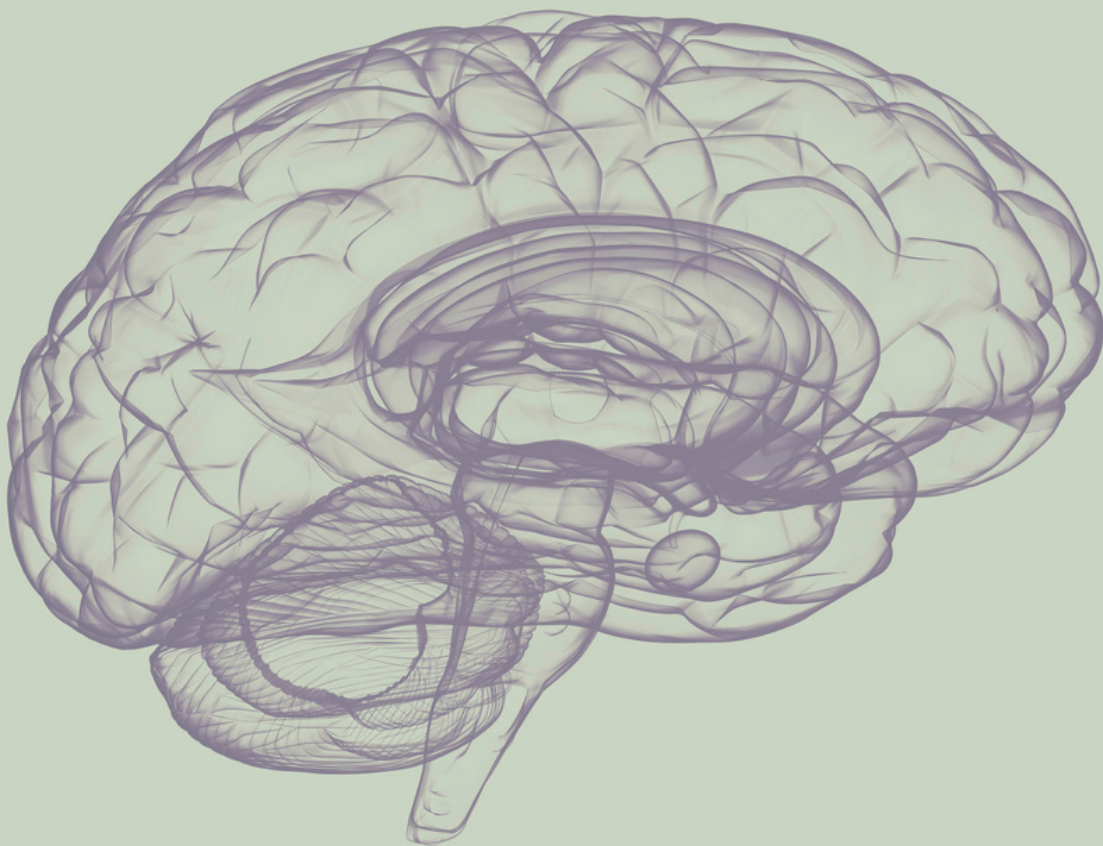




02 – BODY FIRST, MINDSET FOLLOWS:

DEIN NERVENSYSTEM IM ÜBERBLICK

Dein *Seinszustand* (wie du die Welt siehst und, ob du mit den Wellen des Lebens surfen kannst) wird definiert durch den Zustand deines autonomen Nervensystems und dein Sein bestimmt dein *Tun*.

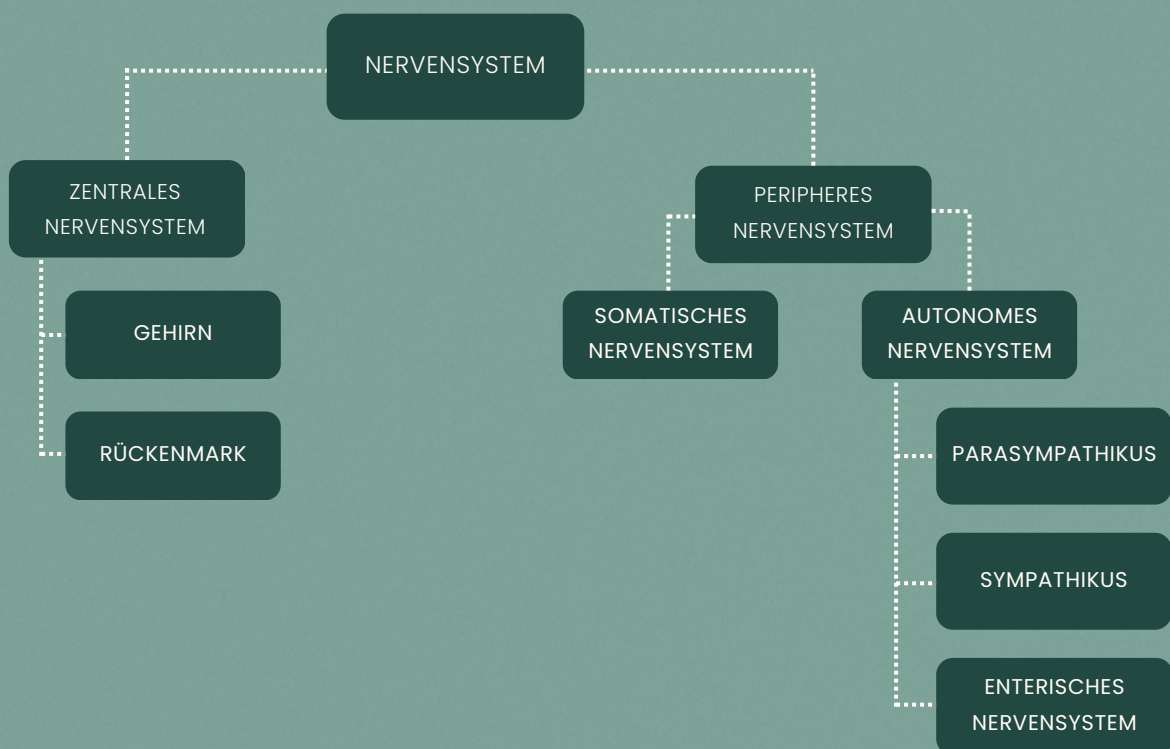




TEIL 1:

DEIN AUTONOMES NERVENSYSTEM

Das Nervensystem umfasst alle Nervenzellen des menschlichen Körpers und kümmert sich vor allem um das Erfassen, Verarbeiten, Weiterleiten und Speichern von Informationen. Für unsere gemeinsame Arbeit ist vor allem das *autonome Nervensystem* von zentraler Bedeutung: Genau genommen, der *sympathische* und *parasympathische Anteil* des autonomen Nervensystems. Vielleicht hast du von diesen beiden Abteilungen auch schon mal unter den Namen “fight or flight” und “rest and digest” gehört.





DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

FUNKTIONEN

Unser autonomes Nervensystem hat vor allem eine Aufgabe: Unser Überleben sicherzustellen. Dafür agiert es, wie der Name bereits vermuten lässt, überwiegend autonom und ist dabei zuständig für nicht bewusst steuerbare Prozesse.

- *Unwillkürliche* und *lebenserhaltende* Prozesse im Körper wie unsere Atmung, unseren Herzschlag, die Verdauung oder das Immunsystem;
- Aktivierung des *Überlebensmodus* in Gefahrensituationen (Kampf, Flucht, Erstarren etc.)
- Ermöglicht gezieltes *Kontaktverhalten*

SYMPATHIKUS VS. PARASYMPATHIKUS

Parasympathikus

- reduziert Herzschlag
- regt Speichelfluss und Verdauung an
- stimuliert Gallenblase
- Blutdruck sinkt
- Muskulatur entspannt
- Körpergefühl intakt
- starkes Immunsystem
- Präfrontaler Kortex aktiv
- 80% afferenter Vagus

Sympathikus

- beschleunigt Herzschlag
- reduziert Speichelfluss und hemmt Verdauung
- Glukoseausschüttung
- mehr Adrenalin
- Muskulatur aktiver
- Präfrontaler Kortex gehemmt
- Körpergefühl vermindert
- Immunsystem reduziert

Beide Anteile sind in verschiedenen Situationen des Lebens von großer Bedeutung. Warum es so wichtig ist, diese zu erkennen und unseren Zustand einordnen zu können, erfährst du auf der nächsten Seite..





TEIL 2:

POLYVAGAL THEORIE

“Jedes Tun ist nur so gut, wie das Sein, das das Tun tut“, oder:
Deine Biologie bestimmt den Weg.

Es wäre schön, wenn wir einfach nur durch unsere Gedanken alles steuern könnten. Doch wie oft hat das in deinem Leben bisher funktioniert?

In seiner 1994 veröffentlichten Theorie, hat Stephen Porges etwas entdeckt, was uns heute viele Verhaltensweisen erklären kann. Er fand heraus, dass das parasympathische System noch einmal geteilt werden kann und sich somit *3 zentrale Verhaltenssysteme* des autonomen Nervensystems ergeben.

Dorsaler Parasympathikus

shutdown

Notbremse: Abrupter Stillstand

Immobilisierungssystem
Überforderung
Hilflosigkeit
Resignation
Dissoziation
Burnout

Sympathikus

fight or flight

Gaspedal: Aktivierung & Beschleunigung

Mobilisierungssystem
Irritation & Unsicherheit
Wut & Panik
Sorgen & Ängste
Alarmbereitschaft

Ventraler Parasympathikus

tend & befriend

Bremspedal: Entschleunigung

Soziales Kontaktsystem
Sicherheit empfinden
Intuition & Visionen
Fokus & Konzentration
Emotional ausgeglichen
Gesundheit & Wachstum

*Auch an dieser Stelle möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass jedes System seine Daseinsberechtigung hat. Entscheidend ist, dass wir diese wahrnehmen können und uns flexibel zwischen ihnen hin- und herbewegen können.

DATE

MOOD



NERVOUS SYSTEM JOURNAL

Welche Zustände kannst du zu bestimmten Zeitpunkten wahrnehmen und wie fühlen sich diese in deinem Körper an? Und welche Ressourcen hast du, die dich immer wieder zurück zu dir holen (z.b. Natur, Tiere, Bewegung..)?

RESSOURCEN



03 – THE EXPLORATION:

SOMATISCHES COACHING

Vielleicht fragst du dich nun zu Recht, wie sich all diese Informationen auf dich und deine Thematik übertragen lassen. Und wo denn nun deine persönliche Landkarte ist..





BODY FIRST:

SOMATIC COACHING IS MORE THAN MINDSET WORK

Während es uns oft leichter fällt unsere mentale bzw. gedankliche Realität wahrzunehmen, ist die Kontaktaufnahme zu unserer gefühlten Realität meist schwieriger. Doch unser Körper gibt den Takt vor und genau deswegen liegt der Fokus beim somatischen Coaching genau darauf, unseren Empfindungen. Der Kontaktaufnahme mit unserer somatischen Innenwelt.

SHIFTING STATES:

UNSER NERVENSYSTEM ZUSTAND ALS SCHLÜSSEL

Eine gute Verbindung nach Innen erlaubt es uns zu jedem Zeitpunkt wahrzunehmen, in welchem Zustand wir uns befinden und diesen zuzulassen, statt dagegen anzukämpfen. Wir lernen so unser System langsam zu erweitern, statt immer wieder über unsere Grenzen zu gehen. Unser Körper lernt, dass all dies sicher ist und kann so mit der Zeit immer leichter zwischen den verschiedenen Zuständen hin- und herpendeln.



04 - COURAGEOUSLY ALIVE:

EIN EIN-UND AUSBLICK

Was bedeutet es nun mutig zu leben
und womit möchtest du die Jahre füllen?



THERE IS NOTHING MORE REVOLUTIONARY THAN BEING *TRUE TO YOU*.

Wenn du mich fragst, ist Mut nicht die heldenhafte Geste oder der große Sprung. Viel mehr sind es die kleinen und großen Momente, in denen wir voller *Vertrauen* zu uns selbst stehen. Eine volle *Präsenz* für das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen.

Ein klares ja oder nein, selbst wenn die Stimme zittert. Die Entscheidung das *Herz* zu öffnen. Immer und immer wieder. Das Risiko der *Verletzlichkeit* und die Verbindung auf der anderen Seite. Mut ist *Hoffnung*. Unseren Träumen und Visionen nachzugehen, selbst wenn es von außen keinen Sinn macht.

Mut bedeutet sich für den eigenen Weg zu entscheiden. Ich weiß, dass auch du genau davon träumst und du verdienst ein Nervensystem, was genau diese Fülle halten kann.



hello@charlotteweiterer.com
www.charlotteweiterer.com
@charlotteweiterer