

Katharina Bocksrucker



Zurück ins Spüren, wenn sich alles wandelt

Ein sanfter Leitfaden für Frauen in
Übergängen

Nervensystem verstehen - Körper regulieren -
Natur als Anker

www.katharinabocksrucker.com

Freiraum Sein

Wenn sich etwas verändert,
verlieren wir oft zuerst das
Gefühl für uns selbst.

Vielleicht bist du müde.
Vielleicht unsicher.
Vielleicht spürst du, dass etwas nicht mehr
passt — aber noch nicht, wohin es geht.
Übergänge sind keine Schwäche.
Sie sind Zeiten, in denen dein
Nervensystem neu sortiert, dein Körper
langsamer werden möchte und alte
Sicherheiten sich lösen.
Nichts daran ist falsch.
Dieser kleine Leitfaden soll dich daran
erinnern, dass Orientierung nicht im Kopf
beginnt —
sondern im Spüren.
Und dass du nicht allein bist auf diesem
Weg.

Dein Nervensystem in Übergängen

Dein Nervensystem ist das System in deinem Körper, das ständig prüft:

Bin ich sicher oder nicht?

Es steuert Atmung, Herzschlag, Spannung, Emotionen, Gedanken und dein Gefühl von Orientierung.

Meist geschieht das unbewusst.

Wenn sich im Leben etwas verändert, registriert dein System Unsicherheit — selbst dann, wenn du bewusst eine Veränderung willst.

Darauf reagiert es mit Schutz:

Unruhe. Zweifel. Rückzug. Überforderung. Taubheit.

All das sind keine Schwächen, sondern Versuche, dich zu stabilisieren.

Dein Nervensystem in Übergängen

In Übergängen befindet sich dein System zwischen Alt und Neu.

Alte Sicherheiten lösen sich, neue sind noch nicht spürbar.
Das kann sich anfühlen wie Stillstand oder Chaos.

Verstehen verändert bereits etwas.
Es nimmt Druck heraus und öffnet Raum für Mitgefühl mit dir selbst.
Orientierung beginnt nicht damit, alles zu wissen —
sondern damit, dein eigenes Tempo zu respektieren.

Zurück in den Körper (3 Impulse)

Wenn dein Nervensystem überfordert ist,
hilft nicht mehr Denken — sondern
Spüren.

Regulation bedeutet nicht, etwas zu
„richtig“ zu machen.

Sondern deinem Körper wieder Sicherheit
zu ermöglichen.

Drei sanfte Wege können dich dabei
unterstützen:

- Schütteln

Dein Körper weiß, wie er Spannung
loslässt.

Ein sanftes Schütteln der Arme, Beine oder
des ganzen Körpers kann helfen, Stress
abzubauen und Energie wieder in
Bewegung zu bringen.

Danach einen Moment still stehen und
nachspüren.

Zurück in den Körper (3 Impulse)

- Orientieren

Langsam im Raum umsehen. Farben wahrnehmen. Geräusche hören.

Dein System erinnert sich: Ich bin hier. Ich bin jetzt.

- Kontakt

Eine Hand auf den Körper legen — Bauch, Herz oder Nacken.

Nicht um etwas zu verändern, sondern um dich zu begleiten.

Regulation entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Wiederholung und Freundlichkeit mit dir selbst.

Pflanzen als Begleiter in Übergängen

In Zeiten des Wandels suchen wir oft nach Orientierung im Außen, obwohl unser Körper längst Signale sendet.

Pflanzen erinnern uns daran, dass Veränderung ein natürlicher Prozess ist. Sie wachsen, ziehen sich zurück, blühen und lassen los — immer wieder.

Manche Pflanzen können in Übergängen zu stillen Begleiterinnen werden:

- Rose

Erinnert daran, weich zu bleiben, ohne dich zu verlieren.

Öffnung braucht Sicherheit.

Pflanzen als Begleiter in Übergängen

- Schafgarbe

Steht für Grenzen und Schutz.

Nicht alles muss sofort entschieden werden.

- Brennnessel

Verbindet dich mit Lebenskraft.

Auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt
— Energie ist noch da.

Es geht nicht darum, etwas richtig
anzuwenden, sondern Beziehung
aufzubauen.

Beobachten, berühren, riechen,
wahrnehmen.

Natur verändert nichts für dich.

Aber sie kann dich dabei begleiten, dich
selbst wieder zu spüren.

Einladung

Übergänge lassen sich nicht beschleunigen.

Aber sie lassen sich begleiten.

Vielleicht war dieser kleine Leitfaden ein erster Moment des Innehaltens.

Eine Erinnerung daran, dass dein Erleben Sinn ergibt und dein Tempo richtig ist.

Wenn du tiefer gehen möchtest, findest du weitere Impulse in meinem Podcast Freiraum sein und in den Räumen, die ich für Frauen öffne — online und vor Ort.

Ich verbinde Nervensystemwissen, Körperarbeit, Pflanzenbegleitung und echte Lebensprozesse.

Nicht als Methode, sondern als Weg zurück zu dir.

Du bist eingeladen, verbunden zu bleiben. Sanft. Ohne Druck. In deinem Tempo.

Katharina Bocksrucker

Räume für Frauen · Natur · Verkörperung

Freiraum Sein