

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

Herzlich willkommen zum Webinar **Embodiment-Therapie**




Dozentin: **Christina Benner**, Heilpraktikerin begrenzt auf den Bereich Psychotherapie

© Christina Benner 1

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

Dipl. Sozialpädagogin  
HPP  
MAS  
Lösungsorientierung  
Zertifizierte humorvoll-  
provokative Therapeutin  
Zertifizierte EMDR-  
Therapeutin  
Sexocorporel  
Ausbildung



© Christina Benner

© Christina Benner 2

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

[www.christinabenner.de](http://www.christinabenner.de)  
**CHRISTINA BENNER**

ANGEBOT  
Mein Angebot, um Sie möglichst optimal zu unterstützen.

CHRISTINA BENNER  
THERAPIE  
ZEITEN  
Krisen sind Teil jeden Lebens  
...und doch sind sie alles andere als alltäglich.

[www.paartherapieonline.ch](http://www.paartherapieonline.ch)

CHRISTINA BENNER  
Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Rheinfelden und Online  
Jetzt kontaktieren

©Christina Benner 3

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Schwerpunkte meiner Praxis

- Hochsensibilität
- Opfer narzisstischer Gewalt
- Depression/Burnout
- Paar- & Sexualtherapie
- Trauer und Trauerbewältigung

©Christina Benner 4

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Kurse bei Isolde Richter



**Traumatische Trauerbegleitung**  
Trauer begegnet uns in zahlreichen Lebenssituationen. Sei es beim Übergang in einen neuen Lebensabschnitt, dem Verlust des...

[MEHR INFO](#)



**Therapeutisches Schreiben**  
Im Kurs "Therapeutisches Schreiben" erhalten Sie eine umfassende Ausbildung dieser kreativen Therapiemethode. Nach einer...

[MEHR INFO](#)



**Embodiment-Therapie**  
Im Webinar "Embodiment-Therapie" lernen Sie, wie Sie durch einen körperorientierten und neurologischen Ansatz diese Muster...

[MEHR INFO](#)



**Narzissmus**  
Unsere siebenstellige Webinar-Serie bietet eine eingehende Auseinandersetzung mit dem Thema narzisstische Gewalt und deckt...

[MEHR INFO](#)



**Heilpraktiker für Psychotherapie - Ausbildung...**  
In 8 Monaten vermitteln wir Ihnen alle Themen für Ihre erfolgreiche Prüfung beim Gesundheitsamt! Als HPP (Heilpraktiker)...

[MEHR INFO](#)

©Christina Benner 5


Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Was ist Embodiment-Therapie

- Von mir geprägter Begriff
- Hat ein ganzheitliches Verständnis vom Menschen
- Behandelt „bottom-up“
- Wirkt effektiv auf Erregungszustände, die uns mitunter nicht einmal bewusst sind (oder deren Ursache wir nicht kennen)

©Christina Benner 6

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenroutenschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Die Polyvagal-Theorie

- Zitat einer 15jährigen Klientin:
- „Warum haben wir das nicht schon in der Schule gelernt?!“


⇒ **Leider ist das Wissen um unser Nervensystem noch nicht weit verbreitet**

⇒ **Tun wir das dagegen!**



©Christina Benner 7

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenroutenschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule





## Modul 1 – Die Polyvagal-Theorie – für ALLE

- Ich behandle alle meine Klienten damit – und kann mich in der Praxis davon überzeugen, dass es wirkt
- Ich nutze es auch für mich selbst
- Wirksam für ALLE Krankheitsbilder (die HPPs kausal behandeln dürfen)
- Keine Einschränkung von Alter, Geschlecht oder Herkunft
- Die Theorie dahinter kann auch in Beratung, Coaching und Selbstregulation eingesetzt werden – also **in jedem Setting**


©Christina Benner 8

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenroutenschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Modul 1 – Die Polyvagal-Theorie – für ALLE

Anhand einer einfachen Grafik erklären ich schon beim ersten Termin, wie man leicht verständlich den Klienten dieses Prinzip erklärt und für sie nutzen kann.



**Aktivierung**

- Wut
- Zorn
- Kampf
- Flucht
- Sport
- Spiel
- Spaß
- Lachen

**Demobilisierung**



- Grübeln
- Angst
- Ohnmacht
- Erstarren
- Erholung
- Regeneration
- Ruhe
- Schlaf

© Christina Benner

9

©Christina Benner

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenroutenschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Modul 1 – Die Polyvagal-Theorie – für ALLE

- Wir besprechen die unterschiedlichen Erregungszustände und geben Antworten auf die wichtigen Fragen:
  - Warum ich bei Nervosität und Ängstlich keine Beruhigung brauche
  - Warum ich depressiv(er) werde, wenn ich versuche in die Ruhe und Entspannung zu kommen
  - Warum (Selbst)Regulation keine Ablenkung ist
  - Warum ich nicht mein Leben lang weiter nach Co-Regulation suchen sollte und wo ich stattdessen einen Ausweg finde vom Gefühl „ich brauche Rettung von außen“
  - Wie ich zu einem stabilen Gefühl für Sicherheit finde und
  - Meinen Selbstwert stabilisiere

©Christina Benner

10

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenrasschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule






## Modul 1 – Die Polyvagal-Theorie – für ALLE

- Wir behandeln ausführlich die unterschiedlichen Nerven (Sympathikus, Dorsaler- und Ventraler Vagus)
- Wir lernen die entwicklungspsychologischen Hintergründe kennen
- Und weshalb es normal ist, dass wir so oft dorsal aktiviert sind
- Wie wir uns und unsere Klienten wieder aktivieren und dadurch
  - Handlungsfähig machen
  - Selbstwirksamkeit einüben (und Kontrolle zurückgewinnen)
  - Aus Freeze-Zuständen rauskommen
  - Unbeholfene Wut behandeln
  - Zugang zu unseren Ressourcen und Lösungsstrategien gelangen
  - Zurück zur Sicherheit finden

©Christina Benner 11

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenrasschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule


## Modul 1 – Die Polyvagal-Theorie – für ALLE

- Ist der ideale Einstieg in die Embodiment-Therapie
- Die späteren Module kann man in beliebiger Reihenfolge bearbeiten, dabei auf das 1. Modul basieren viele Inputs (erleichtert den Einstieg)

⇒ **Beim ersten Durchgang gibt es alle Module zum günstigen Einführungspreis!**

©Christina Benner 12

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Mensch als Körper – Seele - Geist

- Die Vorstellung vom Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist hat eine sehr lange Tradition und findet sich in unterschiedlichen Kulturen, Religionen und philosophischen Schulen wieder.

©Christina Benner 13

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Mensch als Körper – Seele - Geist

### Antike Philosophie

- **Platon (ca. 427–347 v. Chr.)** sprach von einer Dreiteilung des Menschen in **Körper**, **Seele** (Psyche) und **Geist** (Nous). Der Körper sei vergänglich, die Seele unsterblich und der Geist der Sitz des Erkennens und der Wahrheit.
- **Aristoteles** sah die Seele als Form des Körpers, also als das, was den lebendigen Körper beseelt – eine enge Verbindung zwischen Körper und Seele, wobei der Geist (nous) die höchste Form der Seele sei.

©Christina Benner 14

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Mensch als Körper – Seele - Geist

✚ **Christliche Theologie**

- In der Bibel findet sich in **1. Thessalonicher 5,23** die Formulierung: *„Gott heilige euch durch und durch, und bewahre euren Geist, eure Seele und euren Leib unversehrt.“*  
Daraus entwickelte sich im Christentum das Konzept vom Menschen als **Trichotomie**: Leib (Körper), Seele und Geist.
- In der christlichen Anthropologie steht der **Leib** für das Irdische, die **Seele** für das emotionale und soziale Erleben und der **Geist** für das Göttliche, das Streben nach Sinn und Wahrheit.

©Christina Benner 15

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Mensch als Körper – Seele - Geist

🌿 **Ganzheitliche Medizin & Psychotherapie**

- In der **Anthroposophie (Rudolf Steiner)**, der **Humanistischen Psychologie (z. B. Carl Rogers, Viktor Frankl)** und auch in der **Systemischen Therapie** wird das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele als Grundannahme betrachtet.
- **Psychosomatik und Körperpsychotherapie** gehen davon aus, dass körperliche Symptome Ausdruck seelischer und geistiger Prozesse sein können – und dass Heilung nur im Zusammenspiel dieser drei Ebenen nachhaltig möglich ist.

©Christina Benner 16




Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Mensch als Körper – Seele - Geist

Man könnte sagen:  
Wir sind uns disziplinübergreifend über das Konzept einig!

**Der Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist**

©Christina Benner 17



Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Mensch als Körper – Seele - Geist

**Und was macht die Psychologie?**

- Obwohl das Wissen um die Einheit von Körper, Seele und Geist bereits seit der Antike besteht, hat sich die Psychologie der letzten hundert Jahre fast ausschließlich auf den **Geist** bzw. das **kognitive Erleben** des Menschen konzentriert.
- Der Körper wurde dabei lange Zeit weitgehend vernachlässigt oder lediglich als „Träger“ des Bewusstseins betrachtet.

©Christina Benner 18

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenrasschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Mensch als Körper – Seele - Geist

• **Typische Schwerpunkte kopflastiger Therapierichtungen:**

- **Analyse und Interpretation von Träumen** (z. B. Freud, Jung)  
→ Symbolische Deutung seelischer Konflikte im Unbewussten
- **Unbewusste Abwehrmechanismen verstehen und aufdecken**  
→ Wie schützt sich das Ich vor Angst und Konflikten?
- **Übertragung und Gegenübertragung deuten**  
→ Fokus auf Beziehungsmuster und emotionale Dynamiken zwischen Therapeut und Klient
- **Gedanken erkennen und hinterfragen** (z. B. Kognitive Verhaltenstherapie)  
→ Arbeit mit automatischen Gedanken, kognitiven Verzerrungen, Denkmustern

© Christina Benner 19

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenrasschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Mensch als Körper – Seele - Geist

• **Typische Schwerpunkte kopflastiger Therapierichtungen:**

- **Innere Glaubenssätze und Überzeugungen erkennen** → Fokus auf die "innere Logik" psychischer Probleme
- **Narrative Umdeutung von Erlebtem** → Umstrukturierung der persönlichen Lebensgeschichte über Sprache
- **Rationales Problemlösen und Entscheidungsfindung fördern** → Klärung kognitiver Konflikte und Handlungsschritte über Reflexion
- **Psychoedukation über psychische Zusammenhänge** → Wissensvermittlung als Grundlage für Veränderung
- **Sinnsuche und Wertorientierung** (z. B. Logotherapie) → Der Mensch als geistiges Wesen, das über sich hinausdenkt
- **Verhaltensanalyse und -modifikation**  
→ Reiz-Reaktions-Schemata und deren Veränderung über kognitive Umstrukturierung

© Christina Benner 20

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Mensch als Körper – Seele - Geist

🧠 **Typische Schwerpunkte kopflastiger Therapierichtungen:**

- **Verhaltenspläne und Strategien entwickeln** → Fokus auf Kontrolle, Zielorientierung, Umsetzungslogik
- **Kommunikationstechniken trainieren** → Sprachliche Ausdrucksformen, Konfliktlösungsstrategien
- **Emotionen „verstehen“ statt „spüren“** → Analyse und Kategorisierung von Gefühlen, oft ohne körperliche Anbindung
- **Meta-Kognition: Denken über das Denken** → Selbstbeobachtung von Denkprozessen zur Veränderung von Einstellungen
- **Bewusstseinsarbeit ohne körperliche Erdung** → Ziel: Einsicht, Erkenntnis, intellektuelle Verarbeitung

©Christina Benner 21

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Mensch als Körper – Seele - Geist

🧠 **Typische Schwerpunkte - Fazit:**

- Diese Ansätze haben ihren Wert – doch sie bleiben oft auf der Ebene des **verstehenden Verstandes**.
- Der Körper hingegen wird in diesen Traditionen meist **höchstens als Symptomträger** oder als „Biologie“ betrachtet, nicht aber als aktiver Mitgestalter der therapeutischen Veränderung.

©Christina Benner 22

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Beweis: so wichtig ist der Körper


**Ausgangssituation:**

- Mir geht es gut
- Ich bin zufrieden
- Vielleicht sogar glücklich

©Christina Benner

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule


## Experiment: so wichtig ist der Körper

 **Wie der Körper die Psyche beeinflusst – Beispiel *Bracing-Haltung*:**


- **Was ist eine Bracing-Haltung?**
  - Schultern hochgezogen
  - Brustkorb eingefallen
  - Bauch angespannt oder eingezogen
  - Nacken leicht nach vorne gekrümmt
  - Blick nach unten - ruhelos
  - Gesichtsmuskeln angespannt (z. B. Stirn, Kiefer)
  - Atmung flach, oft durch die Brust

©Christina Benner

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Experiment: so wichtig ist der Körper

 **Was ist das Ergebnis?**


- Das Gehirn verarbeitet ständig Informationen **aus dem Körper (interozeptiv)** und **aus der Haltung (propriozeptiv)**.
- Diese Informationen fließen in die emotionale Bewertung ein – der Körper sagt quasi: „So fühle ich mich“, und das Gehirn macht daraus eine Geschichte: „Ich bin traurig.“
- Studien zeigen: Schon nach wenigen Minuten in gekrümmter Haltung verändert sich das emotionale Erleben messbar.

⇒ **Körper geht voraus – Gedanken und Gefühle folgen!**

©Christina Benner 25

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule


## Experiment: so wichtig ist der Körper

 **Fazit:**

- Wenn wir uns bewusst in eine „Bracing“- oder Schutzhaltung bringen, **reagiert die Psyche darauf, als ob eine echte Bedrohung oder ein Verlust vorliegt**. Wir können uns damit **gezielt traurig, mutlos oder depressiv stimmen**, obwohl kein äußerer Grund vorliegt.
- Umgekehrt können wir über **Veränderung der Haltung, Atmung und Bewegung** auch wieder psychische Ressourcen aktivieren – genau das nutzt die Embodiment-Therapie therapeutisch.

©Christina Benner 26

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Experiment: so wichtig ist der Körper

👉 **Fazit:**

- Es wäre verheerend, wenn wir den Körper nicht in die Lösung von Problemen und Störungen mit einbeziehen würden

©Christina Benner 27

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## 😊 Mini-Experiment: Lächeln verändert Stimmung – auch ohne Grund

**Ziel der Übung:**

Zu erleben, wie sich die emotionale Wahrnehmung **allein durch eine Veränderung der Gesichtsmuskulatur** beeinflussen lässt – unabhängig von den aktuellen Gedanken oder Gefühlen.

©Christina Benner 28

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenroutenschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule




## 😊 Mini-Experiment: Lächeln verändert Stimmung – auch ohne Grund

**Anleitung:**

- Stellen Sie sich eine Woche lang täglich vor einen Spiegel.
- Sie müssen sich selbst gut sehen können.
- Alternativ geht auch die Frontkamera Ihres Handys.
- Ziehen Sie Ihre Mundwinkel bewusst nach oben – und halten Sie dieses Lächeln für 60 Sekunden.
- Wichtig: Auch wenn es sich „aufgesetzt“ anfühlt, halten Sie das Lächeln. (Ein echtes Lächeln aktiviert z. B. auch die Augenmuskeln, aber das ist hier nicht nötig.)
- Beobachten Sie dabei, was in Ihnen geschieht.
  - Wie fühlt sich der Körper an?
  - Was passiert mit Ihrer Stimmung?
  - Gibt es Veränderungen in der Atmung, im inneren Dialog, im Erleben?

©Christina Benner 29

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenroutenschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule




## 😊 Mini-Experiment: Lächeln verändert Stimmung – auch ohne Grund

**Wissenschaftlicher Hintergrund:**

- Wenn wir lächeln, auch wenn es willentlich erzeugt ist, sendet das Gesichtssignal über den **N. facialis** und die **interozeptiven Bahnen** an das Gehirn:  
„Hier ist wohl etwas Angenehmes.“
- Die Amygdala und das limbische System interpretieren diese Körpersignale als Zeichen für **Sicherheit, Kontakt und Positivität**.
- Dadurch werden **Glückshormone** (z. B. Dopamin, Serotonin) ausgeschüttet – die Stimmung hebt sich, ohne dass sich äußere Umstände verändert haben.

©Christina Benner 30

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule




## Der Körper ist nicht wegzudenken

- Das haben auch etablierte Therapierichtungen erkannt
- die zunehmend ihre **Begrenzung**, wenn es darum geht, tiefer liegende, körperlich gebundene Traumareaktionen, chronischen Stress oder diffuse emotionale Zustände nachhaltig zu verändern.
- Besonders bei psychosomatischen Beschwerden, Angsterkrankungen oder posttraumatischen Belastungen greifen rein kognitive Verfahren oft zu kurz.
- Daraus entstand in den letzten Jahren eine neue therapeutische Bewegung – häufig bezeichnet als die „**dritte Welle**“ der Verhaltenstherapie oder als **körper- und achtsamkeitsorientierte Erweiterung** bestehender Schulen.

©Christina Benner 31

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Der Körper ist nicht wegzudenken

- Diese dritte Welle integriert gezielt Methoden wie:
  - EMDR (bilaterale Traumatherapie)
  - Achtsamkeit (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
  - Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)
  - Schematherapie
  - Somatic Experiencing
  - **Polyvagal-basierte Verfahren**
  - **Embodiment-Ansätze**

⇒ **Getrennt von einander – nutzen meist nur einzelne Aspekte**

©Christina Benner 32

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule




## Meine Embodiment-Therapie

- Die Triade aus **Körperpsychotherapie, Polyvagaltheorie und dem Embodiment-Ansatz** bietet einen ganzheitlichen Zugang zur therapeutischen Arbeit, indem sie Körper, Nervensystem und Bewusstsein integriert.




©Christina Benner 33

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Meine Embodiment-Therapie

- Körperpsychotherapie** ermöglicht den direkten Zugang zu gespeicherten Emotionen und Traumata im Körper. Sie arbeitet mit somatischen Signalen, um unbewusste Muster bewusst zu machen und über Bewegung, Atem und Berührung neue, heilsame Erfahrungen zu ermöglichen.
- Die **Polyvagaltheorie** erklärt die biologischen Grundlagen von Sicherheit und Bedrohung im Nervensystem. Sie hilft, Regulationsmechanismen gezielt zu fördern, sodass Klienten aus Überlebensmustern (z. B. Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktionen) wieder in einen Zustand von Verbundenheit und Sicherheit finden können.
- Der **Embodiment-Ansatz** betrachtet, wie unsere Körperhaltung, Bewegungsmuster und sensorische Wahrnehmung unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Durch bewusste Verkörperung können neue emotionale und kognitive Ressourcen erschlossen werden.

©Christina Benner 34

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Meine Embodiment-Therapie

The diagram consists of three overlapping circles. The top-left circle is orange and labeled 'Körperpsychotherapie'. The top-right circle is green and labeled 'Polyvagaltheorie'. The bottom circle is orange and labeled 'Embodiment-Ansatz'. The overlapping areas between the circles are shaded in a darker tone.

**Der Vorteil dieser Triade:**

- Anstatt nur über Probleme zu sprechen, wird Heilung **erlebt und im Körper verankert**.
- Das Nervensystem wird reguliert, belastende Muster können sich verändern, und Klienten gewinnen einen tieferen Zugang zu sich selbst.
- Diese Kombination ist besonders wirksam für die Verarbeitung von Trauma, die Förderung von Selbstregulation und die Stärkung von Resilienz.

©Christina Benner 35

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Embodiment-Therapie – besonders effektiv

- **Ganzheitliche Integration:** Durch die Kombination von Körperpsychotherapie, Polyvagaltheorie und dem Embodiment-Ansatz wird nicht nur der kognitive, sondern auch der körperliche und neurophysiologische Aspekt des Erlebens adressiert. Dies ermöglicht eine tiefere und nachhaltigere Veränderung.
- **Direkter Zugang zu somatischen Erinnerungen:** Viele emotionale oder traumatische Erfahrungen sind im Körper gespeichert. Der körperpsychotherapeutische Zugang hilft, diese unbewussten Prozesse sichtbar zu machen und zu bearbeiten, wodurch Heilungsprozesse aktiviert werden.
- **Effektive Regulation des Nervensystems:** Die Polyvagaltheorie liefert wertvolle Erkenntnisse darüber, wie das autonome Nervensystem auf Stress und Sicherheit reagiert. Durch gezielte Interventionen kann das Nervensystem beruhigt und stabilisiert werden, was essenziell für therapeutische Fortschritte ist.

©Christina Benner 36

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Embodiment-Therapie – besonders effektiv

- **Stärkung der Selbstwahrnehmung:** Der Embodiment-Ansatz fördert das Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Signale. Dies unterstützt Klienten dabei, ihre Emotionen und Reaktionen besser zu verstehen und in einen gesünderen Umgang mit Stress und Belastungen zu kommen.
- **Nachhaltige Veränderungsprozesse:** Die Verbindung von körperlichen, emotionalen und regulatorischen Ebenen schafft Voraussetzungen, um tief verwurzelte Muster zu transformieren. Dadurch können neue Verhaltens- und Gefühlsmuster etabliert werden, die langfristig zur Resilienz beitragen.
- **Flexibilität und Individualisierung:** Die Triade bietet vielfältige Interventionen, die an die spezifischen Bedürfnisse und Ressourcen des einzelnen Klienten angepasst werden können. So können unterschiedliche Therapieansätze synergetisch wirken und den Heilungsprozess unterstützen.

© Christina Benner 37

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Embodiment-Therapie – besonders effektiv

- Ich behandle alle meine Klienten damit
- Wirksam für ALLE Krankheitsbilder (die HPPs kausal behandeln dürfen)
- Keine Einschränkung von Alter, Geschlecht oder Herkunft
- Die Theorie dahinter kann auch in Beratung und Coaching eingesetzt werden

© Christina Benner 38

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Meine Embodiment-Therapie

Und das Wichtigste:  
Der Mensch steht im Zentrum

© Christina Benner

39

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuteschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

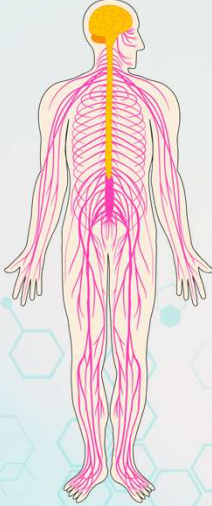
## Weshalb ist es effektiver mit dem Körper zu arbeiten?

- Die Amygdala (Mandelkern) sammelt alle „Alarme“ (Stressoren / potentielle Bedrohungen und speichert sie ein Leben lang
- Damit beginnt sie vor der Geburt!
- Je öfter wir auf einen Stressor treffen, desto heftiger ist die Reaktion des autonomen Nervensystems

© Christina Benner

40

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Weshalb ist es effektiver mit dem Körper zu arbeiten?

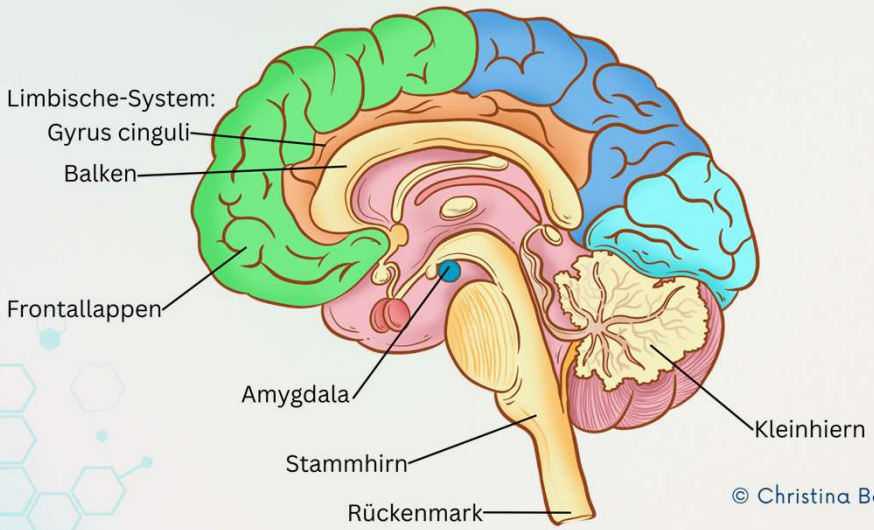
- Alle Sinne liefern Reize weiter über die Nervenbahnen
- Dort sammeln sie sich im Rückenmark
- Von dort wandern sie ins Gehirn
- Die Amygdala entscheidet, ob sie Alarm auslöst

=> Das Bewusstsein wird in diesem Prozess, der in Sekundenbruchteile abläuft nicht mit eingebunden!

=> Die Prozesse laufen automatisch (autonom) ab!

© Christina Benner 41

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



Labels:

- Limbische-System:
- Gyrus cinguli
- Balken
- Frontallappen
- Amygdala
- Stammhirn
- Rückenmark
- Kleinhirn

© Christina Benner 42



## Deshalb ist es effektiver mit dem Körper zu arbeiten!

- Alle Therapieverfahren, die auf den Verstand oder die Gefühle abzielen, lassen diesen Überlebensmechanismus außen vor
- Aber eben weil der Neocortex nicht involviert ist, liegt auch dort keine Lösung für das Problem
- Es geht auch meistens nicht darum, sich daran zu erinnern, was der (mitunter Jahrzehnte zurückliegende) Auslöser war
- Sondern mit dem zu arbeiten, was das Nervensystem gerade zeigt



## Beispiele für eine alarmierte Amygdala




### Unruhe beim Einschlafen

Eine Klientin hat einen ruhigen Tag, fühlt sich wohl. Doch sobald sie abends im Bett liegt und die Augen schließt, beginnt das Herz zu rasen, Gedanken rasen, der Körper fühlt sich „unruhig in der Tiefe“.  
**„Ich will schlafen, ich bin doch müde – warum geht’s mir plötzlich so schlecht?“**


➔ **Möglicher Hintergrund:** In der Ruhe wird das Nervensystem ungeschützt mit inneren Spannungen, alten Körpererinnerungen oder ungelösten Zuständen konfrontiert.

➔ **Lernziel:** **Ruhe ist für viele Nervensysteme nicht sicher**, sondern ein Trigger für alte, abgespaltene Zustände.

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Beispiele für eine alarmierte Amygdala



### 🔔 Der Rückzug beim Geruch von Rasierwasser


Eine Frau betritt einen Therapieraum. Es duftet nach Rasierwasser – der Therapeut hat es unbewusst getragen. Die Klientin zieht sich plötzlich zurück, wird kühl, wortkarg, meidet Blickkontakt. Kognitiv ist sie verwundert:  
**„Mir geht’s gerade nicht gut, aber ich weiß gar nicht warum.“**

- ➔ **Möglicher Hintergrund:** Der Geruch erinnert unbewusst an einen Täter (z. B. sexueller Missbrauch, Gewalt durch eine männliche Bezugsperson).
- ➔ **Lernziel:** Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System verschaltet – Reaktion erfolgt **vor jeder bewussten Einordnung**.


45

© Christina Benner

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Beispiele für eine alarmierte Amygdala



### 🔔 Das Aufsuchen eines Ortes


Eine Klientin berichtet vom gemeinsamen Kochen mit der Mutter im Elternhaus. Sie bemerkte, wie es ihr von Minute zu Minute schlechter ging, wie ihre Gedanken immer diffuser wurden und sie ihren Körper nicht mehr wahrnehmen konnte.  
**„Ich wäre am liebsten aus der Küche geflohen, aber das hätte meine Mutter komplett verständnislos zurückgelassen.“**

- ➔ **Möglicher Hintergrund:** Die Situation erinnerte sie an ihre Kindheit, wo man oft mit Machtausüben und Druck Hilfe bei Tätigkeiten erzwungen und die Klientin sich ohnmächtig gefühlt hatte.
- ➔ **Lernziel:** Das Unterbewusstsein **koppelt Orte an erlebte Gefahren** und alarmiert, wenn wir sie erneut aufsuchen.


46

© Christina Benner

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenrasschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Beispiele für eine alarmierte Amygdala



**🔔 Das Engegefühl im Fahrstuhl**

Ein Klient fährt mit dem Fahrstuhl in die Praxis. Sobald sich die Tür schließt, beginnt das Herz zu rasen, der Atem stockt, kalter Schweiß tritt auf.

Kognitiv sagt er sich:  
**„Ich bin doch nur im dritten Stock. Ich weiß, dass nichts passiert.“**  
 Doch der Körper reagiert, als wäre Lebensgefahr.

- ➔ **Möglicher Hintergrund:** Eine frühere Erfahrung mit Eingeschlossenensein (z. B. als Kind im dunklen Keller, im Aufzug stecken geblieben, Trauma durch Immobilisierung).
- ➔ **Lernziel:** Das Nervensystem unterscheidet **nicht zwischen Erinnerung und Realität**, solange keine neue Körpererfahrung gemacht wird.

© Christina Benner 47

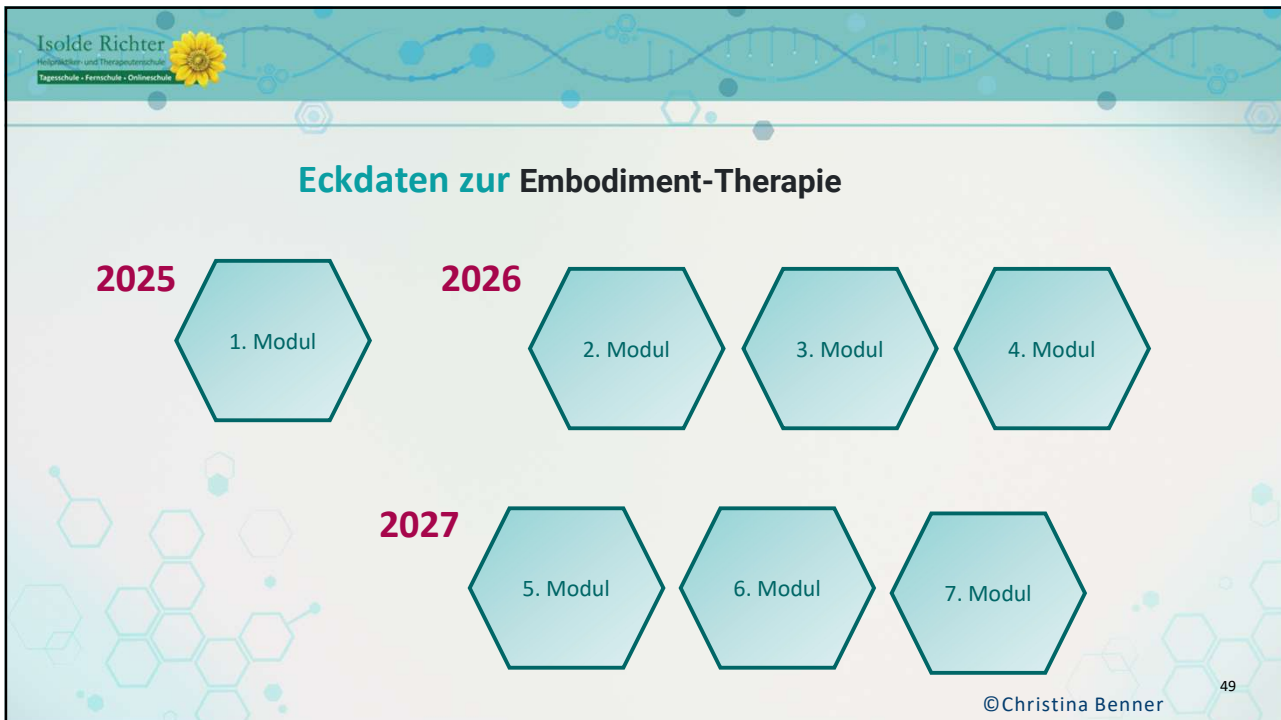
Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenrasschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Eckdaten zur Embodiment-Therapie



© Christina Benner 48



Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Modul 1 – Die Polyvagal-Theorie – für ALLE

- Termine immer Mittwochs 9:00 – 11:00 Uhr
- Oder zu eurer Wunschzeit als Aufzeichnung
- Beginn ist der 17.09.2025
- 6 Termine – insgesamt 12 Stunden
- Preis 2025 – 290€

• Alle Module an unterschiedlichen Tagen/Zeiten

©Christina Benner 50

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenroutenschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



## Modul 1 – Die Polyvagal-Theorie – für ALLE

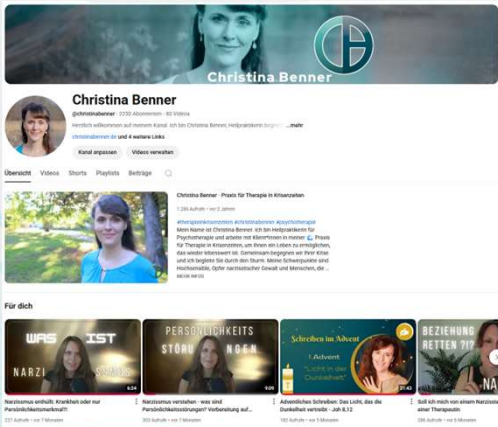
<https://www.isolde-richter.de/ausbildung/embodiment-therapie>

©Christina Benner 51

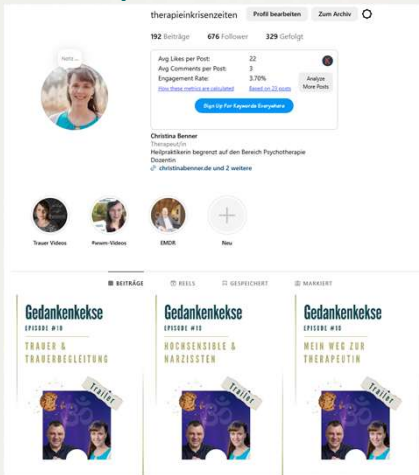
Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeutenroutenschule  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule

## Ihr findet mich auf Social Media

### Youtube @christinabenner




### Insta / Facebook „therapieinkrisenzeiten“

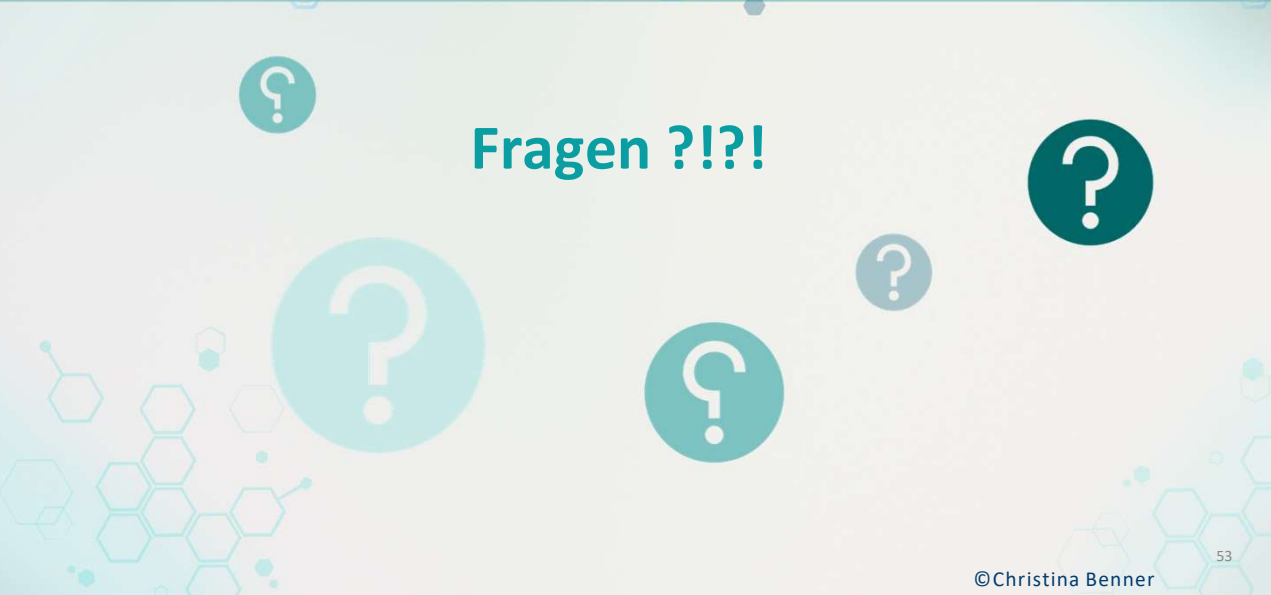


52

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



# Fragen ?!?!



©Christina Benner 53

Isolde Richter  
Heilpraktikerin und Therapeuten  
Tageschule • Fernschule • Onlineschule



# Danke für eure Aufmerksamkeit!



©Christina Benner 54