

Elli Kutscha

Embodiment entdecken – körperliche Ressourcen nutzen

verstehen lernen

Elli Kutscha

# **Embodiment entdecken – körperliche Ressourcen nutzen**

Mit über 100 praktischen Übungen  
und Selbstexperimenten

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe  
© 2025 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG  
Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,  
Geschäftsführer: Johann Wirth  
Walltorstr. 10, 35390 Gießen, Deutschland  
06 41 96 99 78 0  
[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © iStock / Ridofranz  
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH,  
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland  
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3449-6 (Print)  
ISBN 978-3-8379-6365-6 (E-Book-PDF)

## INHALT

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>Geleitwort</b>                             | 11 |
| <b>Vorwort</b>                                | 13 |
| <b>Einleitung</b>                             | 17 |
| <b>Theorieteil</b>                            |    |
| <b>Was ist Embodiment</b>                     | 23 |
| Körper, Geist und Umwelt – Ein starkes Team   | 23 |
| Verbindungen schaffen – Zusammenspiel stärken | 29 |
| Wer sich mit Embodiment beschäftigt           | 34 |
| Forschungsergebnisse rund um Embodiment       | 39 |
| <b>Was Embodiment nicht ist</b>               | 49 |
| Universell anwendbar                          | 49 |
| Ein schnelles »Allheilmittel«                 | 52 |
| »Kasperletheater«                             | 55 |
| <b>Praxisteil</b>                             |    |
| <b>Los geht's</b>                             | 61 |
| <b>Embodiment im Alltag nutzen</b>            | 63 |
| Die Basics – Grundlagen für Embodiment        | 63 |
| Selbst-Bewusstsein finden – Achtsamkeit       | 71 |
| Äußere und innere Balance                     | 83 |
| In Schwung kommen                             | 89 |
| Zur Ruhe kommen                               | 93 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Embodiment zur Stärkung meiner (mental) Gesundheit nutzen</b>       | 103 |
| Die Kraft des Atems                                                    | 103 |
| Yoga und Co.: Body & Mind Training                                     | 108 |
| Laufen und Ausdauersport: Wohltat für Körper und Geist                 | 119 |
| Die passende Umgebung schaffen                                         | 122 |
| In die Natur gehen – Kraftorte                                         | 127 |
| <b>Embodiment für mein Selbstmanagement nutzen</b>                     | 131 |
| Ein spielerischer Zugang                                               | 131 |
| Den Kompass ausrichten                                                 | 134 |
| Eine gewünschte innere Haltung erzeugen und verkörpern                 | 138 |
| Gefühle erzeugen                                                       | 142 |
| Den Körper als Ausdrucksmittel nutzen                                  | 145 |
| <b>Embodiment für das Denken nutzen</b>                                | 151 |
| Konzentration und Fokus finden                                         | 151 |
| Den Körper zum Lernen nutzen                                           | 155 |
| Die Umgebung zum Lernen nutzen                                         | 160 |
| Kreativität und Perspektivwechsel anregen                              | 165 |
| Dinge mal anders tun                                                   | 170 |
| <b>Embodiment im Umgang mit mir selbst und anderen Menschen nutzen</b> | 175 |
| Verbundenheit spüren                                                   | 175 |
| Lächeln schenken – Lächeln bekommen                                    | 178 |
| Verkörpernte Kommunikation                                             | 180 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Sich abgrenzen                                                | 186 |
| Sexualität entdecken                                          | 188 |
| <b>Embodiment für herausfordernde Situationen nutzen</b>      | 195 |
| Entscheidungen erleichtern                                    | 195 |
| Soforthilfe bei Stress                                        | 201 |
| Loslassen                                                     | 203 |
| Imaginationsübungen bei Bewegungseinschränkungen und im Sport | 205 |
| Konflikte meistern                                            | 209 |
| <b>Zum Schluss</b>                                            | 223 |
| Dein ganz eigener Embodiment-Weg                              | 223 |
| Was mir sonst noch wichtig ist                                | 226 |
| <b>Dank</b>                                                   | 229 |
| <b>Literatur</b>                                              | 231 |





*Ich widme dieses Buch den Menschen,  
mit denen ich leben, lernen, arbeiten und lieben darf und durfte.*

