



5

SOMATISCHE ÜBUNGEN

für deine Coaching Sessions

mit Anleitungen zum Sofort-Umsetzen!

Martina Trampnow

EH
Academy

Du gibst so viel in deinem Coachings.

Du bist präsent, du hörst zu, du stellst kraftvolle Fragen.

Aber manchmal... hast du das Gefühl, du kommst nicht wirklich an den Kern.

Du spürst, da ist noch mehr. Da steckt etwas im Körper fest, was Worte allein nicht lösen können.

Vielleicht hat dir nie jemand gezeigt, wie du den Körper sicher mit einbeziehst.

Wie du Spannungen, Symptome, Taubheit oder Überforderung nicht nur benennst, sondern sie auf tiefster Ebene begleiteten kannst.

 Genau dafür habe ich dieses kleine eBook geschrieben.

Es ist deine Einladung, den Körper und das Nervensystem in deine Coachings zu integrieren. Nicht theoretisch. Sondern praktisch. Direkt. Sofort umsetzbar.

Du bekommst hier 5 einfache, kraftvolle Übungen aus dem somatischen Coaching, dem Focusing und der nervensystembasierten Körperarbeit.

Für echte Verbindung. Für fühlbare Veränderung. Für das, was du in Wahrheit willst: Menschen wirklich begleiten. Tiefer. Wahrhaftiger. Verkörperter.

Let's go.

Hallo liebe Coach-Kollegin,

fragst du dich, wie du deine Coachees noch tiefer begleiten und die Ebene und die Weisheit des Körpers mitnehmen kannst in deine Coachingsessions?

In diesem kleinen eBook habe ich dir 5 meiner liebsten körperorientierten Übungen/Tools mitgebracht, die du sofort in deinen Coachingsessions anwenden kannst.

Du findest 5 Übungen/Tools mit Erklärungen aus dem Bereich des somatischen Coachings, dem Focusing und der (nervensystembasierten) Körperarbeit.

Der Kopf hat nicht alle Antworten. Er spult lediglich vergangene Erfahrungen und bereits Gelerntes ab.

Echte Veränderung benötigt die Verbindung zur Weisheit des Körpers. In diesem eBook findest du 5 Möglichkeiten, wie du deine Coachees ab sofort in die Verbindung mit ihrem Körper begleiten kannst. Für echte Transformation.

Mein Name ist Martina Trampnau. Ich bin Gründerin der Embodied Healing Academy, Heilpraktikerin & Therapeutin, traumasensible Coachin und bilde seit 2021 Coaches und Heiler:innen im körperorientierten, traumasensiblen und Nervensystem-basierten Coaching fort.

Ich freue mich, dass du hier bist und diese simplen aber kraftvollen Tools in deine Arbeit einbauen möchtest.

Let's start!

Martina

EH
Academy

Warum solltest du den Körper in deine Coaching-Arbeit einbeziehen?

Der Körper ist die Leinwand, auf der unbewusste und unterbewusste Vorgänge abgebildet sind. Körperliche Empfindungen, Spannungen und sogar Symptome sind Ausdruck von inneren Konflikten, die deinem Coachees das Leben und die Transformation schwer machen.

Es gibt keine Trennung von Psyche und Körper. Der Körper eröffnet uns einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein und zu tief verankerten Prägungen und Glaubenssätzen. Aber nicht nur finden wir über den Körper den Zugang zum psychologischen Schatten, sondern auch zu den tiefsten und transformierendsten Lösungen.

In den ersten Lebensjahren werden wir grundlegend geprägt. Es bildet sich unsere Persönlichkeit, die im besten Falle dienlich ist für das Verwirklichen unseres Selbst und unsere Herzensziele unterstützt: Das Ego im Dienste des Herzens. Deine Coachees, die bei dir Unterstützung für ihren verschiedensten Problematik suchen, tragen Persönlichkeitsanteile mit sich, die nicht dienlich sind und sie vom Erreichen ihrer Ziele abhalten.

Da diese Anteile entstanden sind in einer Zeit (der frühen Kindheit), als das Denken noch gar nicht ausgereift war, finden wir den Ursprung und somit auch die Lösung dieser hinderlichen, verletzten und sie in der Komfortzone haltenden Anteile nicht im Denken, sondern im Körper!

Finden deine Coachees unter deiner Begleitung den Zugang zu ihrer Körperweisheit, kannst du wirklich tiefes Wachstum begleiten.

Die Übungen

Die 5 Übungen, die ich dir hier vorstelle, sind ein kleiner Einstieg in das körperorientierte, traumasensible und nervensystembasierte Coaching.

Sie sind Teil sogenannter prozessorientierter Begleitung. Das bedeutet, du nutzt sie, um einen Prozess in deinem Coachee zu begleiten. Wir könnten auch sagen, du nutzt sie intuitiv, im Kontakt mit dir selbst im Kontakt zu deinem Coachee. Die Basis dafür ist, dass du ein Bewusstsein dafür entwickelst, was in dir und deinem Coachee während der Coaching Session passiert. Du schulst dein eigenes Körper- und Spüribewusstsein, um deinem Coachee zu helfen, sein eigenes zu entdecken und zu entwickeln.

Es ist also wichtig, wenn du diese Übungen nutzt, dass du achtsam bist für dich selbst und für das, was dein Coachee dir zurückspielt.

Was passiert während diesen Übungen?

Wie fühlt sich dein Coachee damit?

Wie gehts es ihm/ihr vor der Übung, wie fühlt er/sie sich danach?

Was hat sich verändert?

Was ist lebendig geworden?

Das somatische Coaching ist keine kopfgesteuerte Methode, sondern ein Ansatz, der tief in der Verbindung mit dem Spüribewusstsein stattfindet.

Was das in der Tiefe bedeutet, lernst du in meinem Kursen und meiner Coaching Ausbildung *Traumaisensitive Embodied Healing (TREM)*.

Die folgenden Tools kannst du nutzen, um deine ersten Erfahrungen mit dieser Art mit Menschen zu arbeiten zu machen.

1 Den Dual Awareness State aufbauen

Den Dual Awareness State - das duale Bewusstsein - zu entwickeln, ist eins der großen Ziele im somatischen Coaching.

Wenn dein Coachee mit einer Herausforderung zu dir kommt, dann hat sie/er meistens ein ausgeprägtes Bewusstsein für den Schmerzpunkt. Einfaches Beispiel: Dein Coachee kommt zu dir mit chronischen 'unerklärbaren' Schulterschmerzen. Alles ist medizinisch abgeklärt und sie/er sucht weitere Unterstützung. Der Schmerz überwiegt in diesem Moment und der Zugang zu allen positiven Aspekten, zu allem was im Körper gut funktioniert, ist verlegt. Es gibt ein schwarz- weiß Denken.

Wir entwickeln den Dual Awareness State um wahrnehmen zu lernen, dass auch wenn der Schmerz da ist, es noch ganz viele positive Aspekte im Körper gibt. Wir zeigen dem Coachee damit, dass sie/er seinen Körper nicht ablehnen braucht, dass der Körper nicht der Feind ist, sondern ein guter Freund, der Aufmerksamkeit braucht.

Dieses Beispiel kannst du auf jegliche Themen übertragen

Dein Coachee hat finanzielle Probleme? Das Business läuft nicht? Sie/er hängt fest im Trennungsschmerz? Ein schwerwiegendes Erlebnis hängt nach und überdeckt die Lebensfreude?

Über diese Übung kann dein Coachee lernen, dass auch wenn Schmerz und Herausforderungen da sind, es immer einen Zugang zu positiven Aspekten und der Lösung gibt. Ohne Verdrängung, Spiritual Bypassing und gefakte Positivität.

1 Dual Awareness State - die Übung

Bitte deinen Coachee, sich über ein paar tiefe Atemzüge zu entspannen und den Fokus nach Innen zu richten.

Gib deinem Coachee einen Moment Zeit und bitte sie/ihn, die Aufmerksamkeit durch den Körper wandern zu lassen. In die Füße, die Beine, das Gesäß, den Bauch, den Rücken, die Brust, die Schultern und Arme bis in die Hände, den Nacken herauf und in den Kopf.

Bitte deinen Coachee nun, sich von sich selbst eine Stelle im Körper zeigen zu lassen, der sich gut, entspannt, weich, warm oder ähnlich anfühlt. Das kann jede Stelle sein! Von der Herzgegend, zum kleinen Finger oder dem Ohrläppchen ;-)) Lasse deinen Coachee bei diesen Empfindungen verweilen, sodass sie noch bewusster werden.

Wenn es sich gut und passend anfühlt, bitte deinen Coachee nun, sich von sich selbst eine Stelle im Körper zeigen zu lassen, die sich nicht gut anfühlt. Wo ist Spannung? Wo fühlt es sich eng, taub, schmerzhaft, kalt und ähnlich an?

Wenn auch dieser Kontakt zu der Empfindung hergestellt ist, lasse deinen Coachee sich wieder das erste, gute Gefühl ins Bewusstsein rufen.

Leite deinen Coachee an, zwischen diesen beiden Polen zu pendeln. 'Spür das Gute, nun schau auf das Schlechte und spüre dort hinein. Dann mache dir wieder bewusst, dass beides zur gleichen Zeit da ist'.

Zum Abschluss lass deinen Coachee noch einmal intensiv das Gute erspüren. Wir wollen immer mit einer positiven Empfindung enden.

2 Deep Grounding

Grounding oder Erdung bedeutet nicht nur, den Kontakt zum Boden zu spüren, auch wenn das ein wichtiger Aspekt ist. Aus der Perspektive des somatischen Coachings bedeutet es, alle Bereiche des Körpers zu spüren und den Körper als Sitz der Lebensenergie wahrzunehmen.

Durch diese Verwurzelung im Körper entstehen die Fähigkeiten, sich selbst in allen Aspekten - Licht und Schatten - wahr- und anzunehmen:

- Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten
- eigene Antworten auf Herausforderungen zu finden
- Grenzen zu setzen und zu halten
- sowie in Lebens- spirituellen- und Bewusstseinskrisen bei sich zu bleiben.

Das Grounding ist ein zentrales Konzept in der Arbeit mit dem Körper. Wachstum in allen Bereichen baut auf der Fähigkeit auf, die Verbindung zum Körperbewusstsein und der eigenen Lebensenergie aufrecht zu halten.

Eine große Hürde vieler Menschen auf dem persönlichen (oder beruflichen) Entwicklungsweg ist es, dass sie in herausfordernden Situationen die Hilfe im Außen suchen. Sie verlieren den Zugang zu ihrer eigenen Lösungskompetenz und zu der Fähigkeit, ihre eigenen Antworten zu finden.

Im somatischen Coaching wollen wir Selbstermächtigung bewirken. Wir können unseren Coachees so helfen, mehr auf das Innen als auf das Außen zu hören und die Stabilität in sich selbst wieder herzustellen.

2 Deep Grounding - die Übung

Lade deinen Coachee ein, sich aufrecht und entspannt hinzustellen. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Außenkanten der Fußsohlen parallel. So entsteht ein Gefühl einer leichten X-Bein-Stellung.

Bitte deinen Coaches nun, in den Knien weich zu werden und die Knie leicht zu beugen.

Leite deinen Coachee an, die Aufmerksamkeit auf die Füße zu richten und den Kontakt der Fußsohlen auf dem Boden wahrzunehmen. Dann leite deinen Coaches an, mit der Wahrnehmung (gerne mit geschlossenen Augen, wenn es sich gut anfühlt) durch den Körper zu wandern.

Die Beine entlang, in die Hüfte und das Becken. Dein Coachee kann nun seine Hüfte und sein Becken einladen, sich zu entspannen und die Position sanft zu verändern, sodass eine entspannte aber aufgerichtete Posotion möglich wird.

Nun leite deinen Coachee an, mit der Aufmerksamkeit die Wirbelsäule entlang zu wandern bis zum Kopf. Wo darf sich die Wirbelsäule in eine entspannte Aufrichtung bringen? Wo darf Spannung entlassen werden? Was braucht es, damit der Kopf locker und entspannt balanciert werden kann?

Nun bitte deinen Coachee, die Hände auf den unteren Bauch zu legen, dem Sitz der Lebensenergie. Lade deinen Coachee ein, in dieser entspannten Haltung die Kraft in sich zu spüren.

Beende nach einiger Zeit über das sanfte Öffnen der Augen und biete deinem Coachee an, sich zu bewegen.

Dein next Level als Coach

✨ Du bist hier, weil du spürst: Es reicht dir nicht, nur im Gespräch zu bleiben.

Du willst tiefer begleiten. Verkörperter. Wahrhaftiger.

Du willst nicht nur Tools. Du willst die Fähigkeit, Menschen sicher durch ihre Prozesse zu führen.

Die Übungen in diesem eBook sind ein Einstieg. Doch sie sind nur ein Bruchteil dessen, was möglich ist, wenn du lernst, mit dem Körper, dem Nervensystem und den tieferliegenden Schutzmustern zu arbeiten.

In der Embodied Healing Toolbox findest du über 40 somatische Tools: von Herzöffnern, Spannungs-Lösern über Psoas-Arbeit bis hin zur körperorientierter Arbeit an Grenzen & Selbstwert, entwickelt für Coaches wie dich, die spüren: Ich bin hier, um echte Transformation zu begleiten.

💖 Wenn du mehr willst als nur „Übungen“, wenn du Wirkung willst, dann ist das dein nächster Schritt:

👉 [Zur Toolbox](#)

3 Bilaterale Stimulation

Die bilaterale Stimulation ist eine Technik, die oft in der Traumatherapie, speziell in der Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)-Therapie, verwendet wird, um die Verarbeitung von traumatischen Erinnerungen zu unterstützen und Angstsymptome zu lindern.

Dabei werden beide Gehirnhälften durch rhythmische, abwechselnde Stimulation aktiviert, was helfen kann, emotionale und körperliche Reaktionen auf Stress zu regulieren.

Aber nicht nur zur Unterstützung der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse und von Angstsymptomen wird diese Technik eingesetzt. Auch im Coaching Kontext, bei der Arbeit mit Glaubenssätzen beispielsweise, ist sie super effizient!

Es können mit dieser Technik sowohl hinderliche Glaubenssätze gelöst als auch neue, dienliche Glaubenssätze im System verankert werden.

Simpel erklärt: Die bilaterale Stimulation nimmt beim Gedanken an einen hinderlichen Glaubenssatz den mit diesem verbundenen Stress raus und neutralisiert ihn so.

Neue Glaubenssätze, die sich noch ungewohnt anfühlen (und somit ebenfalls mit einem gewissen Stresslevel einher gehen) können vom System schließlich angenommen werden.

3 Bilaterale Stimulation - das Tool

Du arbeitest mit deinem Coaches (oder mit dir selbst) und entdeckst einen Glaubenssatz, der deinen Coachee zurück hält, ihr/sein Potenzial zu entfalten. Sagen wir mal, dieser Glaubenssatz ist: 'Ich bin wertlos'.

Leite deinen Coachee an, in den Körper hinein zu spüren und die Stelle des Körpers zu finden, die sich beim Gedanken an den Glaubenssatz eng, kalt, unangenehm, drückend, schwer, zusammengezogen oder ähnliches anfühlt. Bitte deinen Coachee, wie 'von oben' auf diese Stelle drauf zu gucken ohne zu tief in das unangenehme Empfinden einzutauchen.

Lasse deinen Coachee bei diesen Empfindungen einen Moment verweilen.

Anschließend bitte deinen Coachee, die Arme zu überkreuzen und mit den Händen abwechselnd und rhythmisch die gegenüberliegenden Schultern zu klopfen.

Die Aufmerksamkeit bleibt bei dem unangenehmen Körperempfinden. Lasse deinen Coachee ein, zwei Minuten klopfen, bis sich das unangenehme Empfinden in Leichtigkeit, Entspannung oder Weite verändert hat.

Nun kannst du mit deinem Coachee das selbe machen mit dem positiven Glaubenssatz, der verankert werden darf. Beispielsweise 'Ich bin wertvoll'. Auch hier werden sich wahrscheinlich - wenn auch sanfter - unangenehmen Empfindungen zeigen. Leite deinen Coachee wie oben an, bei diesen zu Verweilen und die Schultern bilateral zu klopfen.

Anschließend bespricht, wie es sich im Innern anfühlt.

4 Qi-Shaking

Das Qi-Shaking ist eine Übung, die ursprünglich aus dem Qigong kommt. Mit dieser Übung mobilisieren wir unsere Lebensenergie, das Qi, und bringen es in den Fluss.

Typisch nach dieser Übung ist es, sich wacher, gleichzeitig geerdeter und mit sich selbst verbunden zu fühlen. Die Aktivierung der Lebensenergie nehmen viele Menschen wahr als ein leicht kribbeliges oder vibrierend-fließendes Gefühl im Körper.

Das Qi-Shaking führt zudem zu Entspannung in der Muskulatur und den Gelenken. Alles wird ein wenig weicher und entspannter.

Die Lebensenergie bewusst in den Fluss zu bringen ist ein kraftvolles Tool in jeder alltäglichen Situation. Im Coaching kann es deinem Coachee helfen, sich wacher, freier und entspannter zu fühlen.

So wird es beispielsweise zu Beginn einer Coachingssession helfen, durch das Lösen von Anspannung im Körper und Geist tiefere Ebenen zu öffnen, an denen ihr nun arbeiten könnt.

Auch hilft es zum Abschluss einer Session, das erarbeitete zu integrieren und schmerzhaft besprochene Themen loszulassen.

4 Qi-Shaking - so geht's

Wir sehen häufig Videos vom 'Schütteln' und 'Shaken' auf Social Media. Doch Schütteln ist nicht gleich Schütteln. Den Unterschied macht hierbei die innere Haltung und die Bewusstheit auf das, was während der Übung im Innern passiert.

Lade deinen Coachee ein, sich aufrecht und entspannt hinzustellen. Die Füße stehen dabei hüftbreit auseinander, die Außenkanten der Fußsohlen sind parallel zueinander. So entsteht eine leichte X-Bein-Stellung. Weise deinem Coachee an, nun leicht in den Knien nachzugeben.

Der Atem darf bewusst wahrgenommen werden, während dein Coachee nun leicht beginnt, aus den entspannten Beinen zu Wippen.

Lade deinen Coachee ein, das Wippen aus den Beinen sich auf den restlichen Körper übertragen zu lassen.

Hierbei kann dein Coachee die Intensität des Wippens stärker oder sanfter werden lassen, so wie es jetzt gebraucht ist. 2-3 Minuten des Qi-Shaking reichen für den Anfang.

Bitte deinen Coachee zum Abschluss in der entspannten aufrechten Haltung zur Ruhe zu kommen und eine Minute nachzuspüren. Was hat sich verändert? Was ist lebendig geworden?

5 Psoas-Release

Der Psoas - der große Hüftbeugemuskel - wird auch Emotions- oder Seelenmuskel genannt. Er ist sowohl aus alten Traditionen wie dem Yoga, als auch in der modernen Körpertherapie und der Traumaaarbeit bekannt als eine Struktur in unserem Körper, die besonders stark auf Stress und unverarbeitete Emotionen reagiert.

Schüttet unser Körper Stresshormone aus, spannt der Psoas sich an, kann auf Dauer verhärten und diverse Symptome wie Rückenschmerzen auslösen. Auch ist der Psoas besonders 'aktiv' im Fight/Flight Modus sowie im durch Überforderung ausgelösten Freeze Modus.

Über die Arbeit mit dem Psoas können wir tiefsitzende Anspannung und Stress abbauen, unterdrückte Emotionen freisetzen und somit gebundene Lebensenergie in den Fluss bringen.

Die 'Königsdisziplin' der diversen Psoas-Release-Übungen ist das neurogene Zittern. Dieser in uns angelegte Reflex kann uns rausholen aus dem Freeze Mode und Traumaenergie lösen.

Die Arbeit mit dem Psoas sollte zu Beginn ganz sanft geschehen, um nicht 'zu viel' an festsitzender Energie freizugeben, die das System des Menschen unter Umständen überfordern könnte.

5 Psoas-Release - die Übung

Bitte deinen Coachee, sich entspannt auf dem Boden/der Matte abzulegen. Die Beine sind dabei aufgestellt, die Fußsohlen auf dem Boden.

Bei Beschwerden im unteren Rücken kann dein Coachee die Hände als Stütze unter das Gesäß schieben.

Leite deinen Coachee an, einige bewusste Atemzüge in den Bauch zu machen und die Unterlage unter sich wahrzunehmen.

Nun bitte deinen Coachee, ein Bein einige wenige Zentimeter vom Boden anzuheben und für 3 Atemzüge zu halten. Die Kraft hierfür kommt aus dem unteren Bauch/Hüfte/Psoas. Leite deinen Coachee nach jedem Heben des Beins an, es wieder locker und entspannt abzustellen und tief in den Bauch zu atmen, bevor es weiter geht.

Lasse deinen Coachee dieses 3 Mal wiederholen, bevor sie/er die Seite wechselt und auch hier 3 Mal das andere Bein für 3 Atemzüge anhebt und absenkt. Es kann - muss aber nicht - das neurogene Zittern einsetzen oder eine Art Vibration in den Beinen spürbar werden. Dies kann zu Beginn für 3-5 Minuten zugelassen werden. Unterbrechen lässt sich das Zittern durch z.B. aufstehen oder hinsetzen.

Zum Abschluss der Übung lasse deinen Coachee nachspüren. Was hat sich verändert? Was ist lebendig geworden?

Übersicht

ÜBUNG

ZIEL

WANN

Dual
Awareness
State

Körperliche & emotionale
Balance herstellen, Fokus
erweitern

Bei starker
Problemfixierung,
emotionalem Stress,
körperlichen Symptomen

Deep
Grounding

Erdung, Selbstregulation,
Spüribewusstsein fördern

Beginn der Session,
Dissoziation, Nervosität,
Unsicherheit

Bilaterale
Stimulation

Glaubenssätze lösen,
emotionale Verarbeitung
fördern

Bei feststeckenden
Gedankenmustern,
emotionaler Aktivierung

Qi-Shaking

Spannung loslassen,
Lebensenergie aktivieren

Vor und nach intensiven
Themen, zur Regulation und
Integration

Psoas-Release

Tiefliegende Anspannung
lösen, Freeze-Zustände
transformieren

Bei Rückzug, Erschöpfung,
emotionaler Erstarrung,
Stressmustern

📌 **Tipp: Du kannst diese Tools einzeln nutzen oder sie in einer Session kombinieren, z. B.:**

1. Qi-Shaking → 2. Grounding → 3. Glaubenssatzarbeit
2. Oder:
3. Dual Awareness → 2. Psoas-Release → 3. Nachspüren

🔗 Mehr Struktur & Anleitung für deine Sessions findest du in der Embodied Healing
Toolbox!

👉 [Jetzt entdecken](#)

Du hast jetzt einen ersten Einblick bekommen, wie kraftvoll und gleichzeitig sanft somatische Tools wirken können.

Vielleicht hat dich eine Übung besonders berührt. Vielleicht spürst du: Davon will ich mehr. Für meine Klient:innen, aber auch für mich selbst.

🎁 In meiner Embodied Healing Toolbox findest du über 40 Übungen inklusive Anleitungen, für Coaching-Sessions, die nicht nur im Kopf, sondern im ganzen System wirken.

👉 Hier geht's zur Toolbox

Wenn du aber noch tiefer eintauchen willst, wenn du das Gefühl hast, du willst dieses Wissen verkörpern, leben und weitergeben,

dann ist meine Ausbildung TREM: Traumasensitive Embodied Healing dein nächster Schritt.

Dort lernst du, wie du mit dem Nervensystem, Trauma- und Schutzmustern, Körperarbeit und Charakterstrukturen auf tiefer Ebene arbeitest. Individuell begleitet und praxisnah.

💡 Komm auf die Warteliste für die nächste Runde!

👉 Hier findest du alle Infos

Danke, dass du deine Arbeit vertieft.

Danke, dass du Menschen begleiten willst, nicht nur mit Worten, sondern mit echter Präsenz und Körperweisheit.

Ich freue mich auf dich!

Martina



EH
Academy