



JEANNINE MIK

DU BIST VIEL MEHR ALS DEINE GEFÜHLE

Wie du dich selbst bei starken Emotionen, Stress und Überwältigung in die innere Sicherheit führst

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9728-3

1. Auflage 2025

GuU 8-9728 04_2025_01

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Lektorat: Pascal Frank

Covergestaltung: GROOTHUIS. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: anni's. art fotografie

Illustrationen: anni's. art fotografie

Fotos: anni's. art fotografie; iStockphoto

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und

wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Schluss mit all der Überforderung, Ohnmacht und den schlechten Gefühlen? Mit Jeannines Buch lernen wir endlich in uns selbst Sicherheit zu finden.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Garantie



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



ZUR AUTORIN

JEANNINE MIK begleitet Menschen, die bewusster leben wollen, als holistisch-somatische Trainerin. Ihre leicht erlernbaren Körperübungen, klugen Selfcare-Impulse und Tools aus der Traumatherapie führen raus aus der Ohnmachtsspirale, direkt rein in die emotionale Sicherheit. Jeannine zeigt in ihrem Buch eindrucksvoll, wie wir unsere seelische und körperliche Gesundheit selbst in die Hand nehmen können und endlich nachhaltig die Veränderungen einladen, nach denen wir uns sehnen. Damit es uns jeden Tag besser gehen kann.

Besuche Jeannine Mik auf:



EIN BUCH, DAS DEIN LEBEN VERÄNDERN KANN - ENTDECKE, WIE DU ...

- ... in kritischen Situationen souverän bleibst.
- ... endlich chronischen Stress und Erschöpfung überwindest.
- ... frühe Traumata integrierst.
- ... gesunde Grenzen setzt - auch in engen Beziehungen.
- ... aus Burn-out und Überforderung herausfindest.
- ... mit Selbstvertrauen und ohne Angstzustände durchs Leben gehst.
- ... Vertrauen in deinen Körper findest.
- ... notwendige, herausfordernde Gespräche endlich führst.
- ... chronische Symptome wie Migräne, Tinnitus oder Verspannungen löst.
- ... einen Weg heraus aus Panikattacken und Depressionen findest.



**»Du bist nicht kaputt.
Du wirst nicht verrückt.
Du fühlst nicht falsch.
Du ergibst Sinn.
Alles an dir. Immer.**

SOS-ÜBUNG BEI STARKEN EMOTIONEN UND STRESS

Eine einfache, wohltuende und sofort spürbare Übung ist das Abklopfen. Der große Vorteil: Du kannst sie individuell anpassen. Balle deine Hände zu Fäusten, forme kleine »Schüsseln« oder lasse sie flach – je nachdem, was sich für dich gut anfühlt.

Dann klopfe sanft deinen gesamten Körper ab. Beginne bei der Brust, ähnlich einem Gorilla, und arbeite dich über Rippen, Bauch, Rücken, Po, Beine und Füße nach unten. Dann klopfe wieder nach oben, nimm die Arme, Schultern, den Nacken und behutsam auch das Gesicht und den Kopf mit.

Vielleicht möchtest du anschließend einige Stellen reiben, etwa das Gesicht. Probiere es aus und spüre, wie du dich danach fühlst. Passe die Intensität an deine Bedürfnisse an: Bei viel Energie klopfe fester, bei Müdigkeit sanfter.

DAS NERVENSYSTEM REGULIEREN DIE WICHTIGSTEN FACTS

CHANGE

Jedes Nervensystem ist formbar und veränderlich. Jedes.
Auch deines. Hier gibt es keine Ausnahmen.

LEARN

Genau wie auch unser Gehirn die Fähigkeit besitzt, neu zu lernen, können wir auch neue Regulationshighways in unseren Nervenbahnen etablieren.

REGULATE

Egal wie lange und wie oft unser Nervensystem in einer Dysregulation war, es möchte in die Regulation kommen. Auch wenn es zunächst nicht oder mit Widerstand reagiert. Es fragt einfach: Ist das wirklich sicher? Wir müssen ihm nur den Weg zeigen.

CREATE

Das tun wir, indem wir uns immer wieder bewusst Zeit nehmen für Momente der Regulation. Und zwar dann, wenn wir uns gerade sicher fühlen.
So erschaffen wir neue neuronale Netzwerke.



Geh für deinen exklusiven Zusatzcontent auf [≥](#).
Dort findest du den QR-Code, unter dem du Mini-
Übungstutorials und Begleitmaterial zum Download
findest.

*Für E. und A.,
meine zwei größten Lehrmeisterinnen*

VORWORT

Du bist nicht kaputt.

Du wirst nicht verrückt.

Du fühlst nicht falsch.

Du ergibst Sinn. Alles an dir. Immer.

Du machst diese intensiven, unangenehmen und mitunter auch lebeenseinschränkenden Erfahrungen auch nicht, weil du »dich nicht genug anstrengst«. Du verfügst ganz einfach noch nicht über die richtigen Werkzeuge, um das, was in deinem Inneren geschieht, zu verändern.

Du fühlst jede Menge. Zu viel, manchmal. Du denkst auch viel. Und bist oft gestresst. Ich verstehe das so gut. Weil ich auch »so« bin: Da ist so viel, es ist so laut und mal zu leise. Da ist die niemals enden wollende Liste an »To-dos« und daneben eine voller »Must-bes«, die wir und die Welt uns auferlegen. Da sind Schablonen, in die wir passen müssen, und Termine, die einzuhalten sind. Da sind Bedürfnisse, die erfüllt werden wollen – für die meisten von uns nicht nur unsere eigenen.

Wir versuchen, uns abzugrenzen. Und hinterfragen alles. Immer dieses Überlegen, Zerdenken, Achtsamsein: Tausende Gedanken, die entweder Karussell fahren oder wie Duracell-Häschen ständig im Kopf lärmern. So vieles haben wir schon erlebt – wann kommt endlich diese Abhärtung, von der alle sprechen? »Du musst härter werden, die Welt ist hart!«

Es ist so unsagbar anstrengend. Schnell eine Stunde Yoga, irgendwie zwischendrin hineingepresst. Was entspannen soll, stresst zusätzlich. Wieso schaffen die anderen immer alles? Da sind Fremdbestimmung, Leistungsdruck, offene Rechnungen. Und irgendwo auch noch der Wunsch, sich selbst nicht zu verlieren unter der Last des Alltags in einer komplett überreizten Welt, der wir an manchen Tagen

geföhlt dabei zusehen können, wie sie sich zerstört. Und wir sind immer in der Mitte. Wir, die wir Beziehungen gestalten wollen und uns selbst erleben möchten: Abenteuer, Gesundheit, Lebendigkeit, Genuss, Freude, Lachen, Liebe, Ruhe ... endlich mal Ruhe. Aber die gute Art von Ruhe. Durchatmen. Weite und gleichzeitig Geborgensein. Ein Fallenlassen, bei dem wir wissen, dass wir aufgefangen werden. Ein Loslassen ohne Gefahr. Leichtigkeit. Präsenz. Liebe ohne Angst.

Lass uns einmal durchatmen, wenn du möchtest. Diese Zeilen, die du eben gelesen hast, zu tippen und den geföhnten »Dauerlauf« zu beschreiben, beröhrt mich. Ich nehme mir einen Moment, dies zu spüren. Das Geföhln sitzt in meiner Brust. Ich fühle, wie Tränen in meine Augen steigen. Aber nur kurz. Sie versiegen, bevor eine über meine Wange laufen kann. Ich höre Musik von Norah Jones aus dem Lautsprecher neben mir. Die Luft ist kühl. Herbst. Ich fühle den Stoff des weichen Pullovers an meiner Haut, den ich vor Jahren in Orlando gekauft habe. Das war ein schöner Tag. Ich nehme den Holzboden unter meinen Füßen wahr. Sie sind kalt. Wo bist du gerade, was ist um dich herum, und was nimmst du wahr? Ich sehe mich in meiner Küche um, atme einmal tief ein und seufze. Und dann ist es wieder in Ordnung. Ich bin hier.

Das allermeiste zum bewussten Umgang mit Geföhln, was ich heute weiß, musste ich mir als Erwachsene selbst aneignen. Vielleicht geht es dir ja ähnlich. Zeit meines Großwerdens wusste ich nur, dass ich etwas spüre. Oft. Oft auch sehr viel. Aber was dann? Was mit den Geföhln tun? Das wusste ich nicht. Außer, dass Tränen kamen, wenn ich traurig war, und auch, wenn mich etwas ärgerte und ich mich machtlos föhnte, etwas daran zu ändern.

Dass ich angeblich zu sensibel sei, das wusste ich auch: »Was ist eigentlich mein Problem? Warum fühle ich so intensiv, warum bin ich so empfindlich und warum kann ich nicht einfach *normal* sein?« Ich erinnere mich an Ängste, für

die ich keine Strategien hatte. Viel Angst, Liebe, Freude und Sorge. Und Wut. Eine unbändige Wut, die ich mich oft nicht zu zeigen traute. Wenn ich sie mal zeigte, kamen als Antwort darauf manchmal Verständnis, manchmal noch mehr Wut und manchmal Enttäuschung. Die starken Emotionen, die schier überwältigende Menge an Gedanken, meine oftmals unangenehmen Körperempfindungen und auch immer wiederkehrende, frustrierende Verhaltensweisen stellten mich oft vor ein Rätsel. »Warum kann es nicht leichter sein?« Es gab Momente, da habe ich Abneigung und Ekel weggedrückt. Weil der Preis, sie auszudrücken, zu hoch gewesen wäre. Es gibt so viele Gefühle, die zu zeigen sich nicht »ziemt«. Gerade für Kinder. Und insbesondere für junge, weiblich sozialisierte Menschen: »Mädchen«.

Welche Erfahrungen hast du selbst gemacht? Weißt du noch, welchen Raum deine Gefühle bekommen haben, als du klein warst? Wie haben deine Bezugspersonen reagiert, wenn ganz viel in deinem Inneren los war? Wenn du wütend warst, traurig, dich geschämt hast? Die längste Zeit meines bisherigen Lebens hatten mich meine Gefühle im Griff, nicht umgekehrt. Daran, selbst das Lenkrad meines Erlebens in die Hand zu nehmen und auch dann zu behalten, wenn es drunter und drüber geht, arbeite ich bis heute.

Vieles konnte ich bereits bewegen. Ich habe jede Menge dazugelernt und tue es weiterhin jeden Tag. Was für mich persönlich und auch für meine Klientinnen und Klienten nach vielem Ausprobieren, Suchen und Finden letztlich jene grundlegenden, wohltuenden Veränderungen brachte, die wir uns so lange gewünscht hatten, kannst du in diesem Buch lesen. Das, was wirklich wirkt. Es kann dir besser gehen. Jeden Tag. Egal wo du startest.

EIN NEUER WEG ZUR HEILUNG

FREMDSPRACHE EMOTIONS MANAGEMENT: WARUM WIR KEINE AHNUNG VOM UMGANG MIT UNSEREN GEFÜHLEN HABEN

Dass so viele erwachsene Menschen nur wenig Ahnung vom bewussten Umgang mit Gefühlen haben, ist nicht verwunderlich. Es gibt verschiedene Größen, die hierbei von Bedeutung sind. Unsere Eltern oder primären Bezugspersonen sind die prägendsten Menschen in unserer Kindheit. Wie sie mit Gefühlen umgehen und ob sie selbst es gelernt haben, spielt eine wesentliche Rolle dafür, ob und wie wir es lernen. Es beeinflusst all unsere »Werkseinstellungen«, die sich weit über den Umgang mit Gefühlen und Stress hinaus erstrecken. Unsere ersten Bindungserfahrungen haben einen enormen Einfluss darauf, ob wir mit dem Gefühl geboren werden, einen Platz in der Welt zu haben, und ob wir ein grundsätzliches Vertrauen in uns tragen, dass sich um uns gekümmert wird. Ob wir sicher sind und unterstützt werden – oder eben nicht. Wir erfahren, ob uns geholfen wird, wenn wir Hilfe brauchen. Um in einer Gemeinschaft zu überleben, passen Kinder sich an ihr Umfeld an. Sie lernen schnell, was zu tun ist, um akzeptiert zu werden. Dabei ist diese Akzeptanz und »Teil von etwas« zu sein in der Tat überlebensnotwendig, weil in uns urzeitliche Systeme am Werk sind, die mit dunklen Höhlen und Säbelzähntigern mehr anfangen können als mit Fußbodenheizung und Smartphone. Die Anpassungen, die wir seit unserer frühesten Kindheit vollbringen, um nicht ausgeschlossen zu werden, schreiben sich in unser System ein.

Das betrifft auch den Umgang mit Gefühlen: Was darf ich ausdrücken und was nicht? Welche meiner Teile werden akzeptiert und welche führen dazu, dass ich ausgeschlossen oder bestraft werde? Alles, was zum Ausschluss führen könnte, wird in kleine Boxen gepackt und tief nach unten in den Keller unseres Selbst gesperrt. So kommt es, dass wir uns ganz viele Gefühle nicht mehr erlauben. Diese bräuchten aber dringend Raum, damit es uns wirklich gut gehen kann. Unterdrückte Emotionen und deren hormonelle Aufladung sammeln sich in unserem Inneren über die Jahre als Gift an, das uns krank machen kann. Je mehr Emotionen wir abschneiden, je mehr Teile wir wegpacken, desto mehr trennen wir uns auch von echter, verkörperter Lebendigkeit. Von unserem Spüren, von der Weite in uns, von Freude, Abenteuer, Sinnlichkeit, unserer Motivation, Begeisterung und unserem eigentlichen, echten Willen. Auf was für eine Entdeckungsreise wir uns begeben dürfen, um all das wieder zu bergen!

Weiten wir den Blick, stellen wir zudem fest, dass noch ganz andere Kräfte am Werk sind, die es uns seit vielen Jahren auch gesellschaftlich schwer machen, einen gesunden Zugang zu dem, was wir fühlen und spüren, zu entwickeln. In unserer westlichen Welt haben Gedanken oftmals einen höheren Stellenwert als Gefühle. Sowohl die Erziehung als auch unser gesamtes Schulsystem zielt darauf ab, kognitive Prozesse zu fördern. Was wir spüren und wahrnehmen und das Bedürfnis nach Bewegung sind nicht nur kaum relevant, sondern werden mitunter auch gehemmt: Stundenlanges Stillsitzen ist definitiv nicht, was unser Körper braucht oder will. Das Gehirn und das Denken scheinen wichtiger als unsere Körperempfindungen zu sein. Dr. Stephen Porges, der Begründer der Polyvagal-Theorie, schreibt dazu: »Erst in den letzten 50 Jahren sind Emotionen [...] in der Psychologie zu einem anerkannten Forschungsgegenstand geworden. Vorher standen die Kognitionen und ihre Förderung im Zentrum aller Bemühungen, [...] während subjektive

Berichte über Gefühle in den Hintergrund verbannt wurden.«¹ Als Porges in den 1960er-Jahren als Student die wissenschaftliche Welt kennenlernte, wurden Emotionen laut ihm nur in Verbindung mit Motivation erforscht. Das Beispiel, das er schildert, gewährt Einblicke in die damals zum Teil absurde Auslegung unserer Gefühle: Man beeinflusste die Motivation von Laborratten, indem man ihnen Nahrung zuführte oder vorenthielt. Ihre emotionalen Reaktionen maß man anhand der Kotmenge, die sie ausschieden. Ich musste das zweimal lesen. Der berühmte Philosoph Descartes sagte »Ich denke, also bin ich« und nicht »Ich spüre, also bin ich« und gab damit einem Phänomen Worte, das sich durch unsere gesamte Kultur zieht: Gedanken sind wichtig, man fokussiert auf das, was sich im Kopf abspielt. Und im besten Fall kann man es auch noch messen, neue Daten erheben und dann Aussagen treffen und Schlüsse ziehen, die für alle gelten. Unser subjektives Empfinden, die vielfältigen Emotionen und das, was wir in uns ganz individuell spüren, waren lange nicht weiter von Bedeutung. Wir leben in einer Welt, die das Vermeiden von Gefühlen und die Unverbundenheit mit unserem Körper normalisiert.

EIN NEUES PARADIGMA DES SPÜRENS

Auch in vielen Therapien gibt es bis heute eine Top-down-Tendenz, bei der mentale Prozesse im Zentrum der Betrachtungen stehen und Körperempfindungen eine Rolle im Hintergrund einnehmen. Dabei wissen wir mittlerweile, dass die prägendsten aller Erfahrungen – also jene, die uns bis ins Mark beeinflussen – an einem Ort in uns gespeichert sind, der keine Worte kennt. »Darüber zu reden« ist daher nicht einmal die halbe Miete. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und jene der Traumaforschung verlangen aber zum Glück immer dringlicher nach Beachtung. Sie machen deutlich, wie notwendig es ist, den Blick zu weiten und die

fundamentale Rolle unserer Emotionen und unseres Körperempfindens anzuerkennen: für unsere seelische und körperliche Gesundheit, für gelingende Beziehungen zu uns selbst und anderen Menschen und letztlich auch für uns als Gesellschaft.

Ein Trauma und Stress finden nicht nur in unseren Gehirnen statt. Dasselbe gilt für Gefühle: Wir spüren sie mit unserem Körper, erleben starke Emotionen mit jeder Zelle. Es geht nicht um »Kopf oder Körper« und welcher von beiden bedeutsamer ist. Wichtig ist die Erkenntnis, dass beide unzertrennlich miteinander verbunden und ständig im Austausch sind und der Körper ein wesentlicher Part dieser Gleichung ist.

Gefühle sind im Grunde nichts anderes als interpretierte Körperempfindungen.

Wir nehmen etwas körperlich wahr, und unser System baut innerhalb von Millisekunden eine »Meinung« ringsherum, die wir dann als Gefühl erleben. Stell dir zum Beispiel vor, du bist im Supermarkt. Als du mit dem Einkaufswagen in den nächsten Gang fahren willst, steht da plötzlich jemand, den du eigentlich nicht sehen möchtest und mit dem du auch nicht gerechnet hast. Huch! Was passiert in dir? Was spürst du? Ja, da kommt eine Emotion ..., aber zuerst ist da ein Körperempfinden. Spür einen kleinen Moment in deinen Körper. Was nimmst du wahr? Wahrscheinlich kennst du Redewendungen wie »Da ist mir mein Herz in die Hose gerutscht«.

Nun stell dir vor, du bist einkaufen und plötzlich steht da jemand, den du richtig gern magst. Wieder hast du nicht mit der Person gerechnet. Die Situation ist dieselbe, beide Male passiert etwas Unerwartetes. Deshalb könnte auch der als sicher empfundene Mensch erst einmal ein kurzes »Huch« in uns auslösen. Aber danach können wir uns in die Situation hineinentspannen – und beispielsweise Freude empfinden.