



5 Schritte Neurozyklus

Dein Grounding für Familienbesuche
an Feiertagen & Weihnachten

So kommst Du entspannt und SELBST-Sicher
durch die Feiertage

Ulrike Sawert

Workbook Anleitung

Weihnachten steht vor der Tür ...

Bevor Du Weihnachten nach Hause fährst ... oder zu Deinem nächsten Familientreffen aufbrichst – lies das hier:

Du kennst diesen Moment ...

Du kommst Zuhause an, es duftet nach Weihnachten, irgendwo läuft ein vertrautes Lied – jemand sagt etwas, schaut Dich auf diese spezielle Art an und plötzlich merkst Du, wie alte Muster wieder hochkommen.

- Du sagst Ja, obwohl Du Nein meinst.
- Du machst Dich klein, obwohl Du längst erwachsen bist. Oder
- Du reagierst ein bißchen über ... ein bißchen heftiger, als es der Situation angemessen wäre

Family Ping-Pong

.... und ruck zuck sind wir wieder drin im Family-Ping-Pong: ein Wort gibt das andere und wir schmettern uns die Bälle zu ... immer wieder abwehren ... immer wieder bedienen, bis einer aufgibt und sich geschlagen gibt. Das läuft bei den meisten völlig automatisiert ab. Falls es bei Dir auch so ist ... keine Sorge, Damit bist Du nicht allein. Aber nur, weil es weit verbreitet ist, muss es ja nicht unbedingt so bleiben.



Hier kannst Du Dir die Anleitung anhören!

Workbook Anleitung

Hier die Neurowissenschaft, die dahinter steht

Es ist - wie viele glauben - nicht nur Psychologie.

Es ist letztlich Neuro**biologie**.

Wenn Du in alte, vertraute Umgebungen zurückkehrst, aktiviert Dein Gehirn Programme, die tief abgespeichert sind.

Zum Beispiel :

- Stimmen, Geräusche, Gerüche
- die Art, wie Möbel stehen
- selbst die Blickrichtung durch einen Raum

Das limbische System meldet: „Das kenne ich.“

Und packt prompt die dazu passenden Muster aus, die unter Umständen Jahrzehnte alt sind – Muster, die Dich irgendwann mal geschützt haben, die Dir heute aber nicht mehr nützlich sind - ganz im Gegenteil.....

Du hast Dich weiterentwickelt.

Du hast an Dir gearbeitet, reflektiert, Dich und Deine Reaktionsmuster verändert.

Aber Dein Gehirn ruft diese Entwicklung nicht automatisch ab, wenn Du über die Schwelle Deiner Vergangenheit - Deines alten Zuhauses trittst.

Die gute Nachricht:

Mit dem richtigen Know-How kannst Du das prima managen ...

Ich habe ein kurzes Audio aufgenommen (das Du z.B. auf dem Weg nach Hause anstelle von der 100sten Dauerschleife "Driving home for Christmas" anhören kannst -

Darin spreche ich darüber, wie Du diese alten Autopilot-Skripte wirksam und nachhaltig unterbrechen kannst.

Du erfährst:

- warum Kindheitsumgebungen solche Trigger auslösen
- wie Du frühzeitig erkennst, dass gerade wieder ein altes Muster anspringt und
- welchen 3-Schritte-Plan Du sofort anwenden kannst, um in Deiner Erwachsenen-Gegenwart zu bleiben.

01

Wahrnehmen

Nimm bewusst wahr, wann Dein Körper
ein altes Programm aktiviert.

Vielleicht spürst Du Spannung in den
Schultern, ein inneres Hitzegefühl oder
den Impuls, Dich zurückzuziehen.

Nimm bewusst wahr, wann Dein Körper ein altes Programm aktiviert.
Vielleicht spürst Du Spannung in den Schultern, ein inneres Hitzegefühl
oder den Impuls, Dich zurückzuziehen.

Achte auf die vertrauten Auslöser:

- ein bestimmter Kommentar
- ein Geruch aus der Küche
- ein Raum, der sich „nach früher“ anfühlt

Frage Dich:

„Was fühle ich gerade? Und was genau hat diese Reaktion ausgelöst?“

02

Reflektieren

Erforsche, warum gerade dieser Moment
Dich aktiviert hat.

Welches alte Schutzmuster möchte die
Führung übernehmen?
People Pleasing? Rückzug? Gegenangriff?

Erinnere Dich:

„Diese Reaktion gehörte zu einer jüngeren Version von mir.
Heute bin ich die erwachsene Version.“

**Überlege, welches ungeklärte Identitäts-Echo aus der Vergangenheit
sich hier meldet.**

03

Notiere

nur 3 Dinge für Dein Reset

Notiere drei Dinge:

1. Den konkreten Trigger
2. Deine automatische Reaktion
3. Eine alternative Reaktion aus Deinem heutigen Selbst
„Ich kann ruhig antworten, ohne mich zu rechtfertigen.“

04

Überprüfen

Bleibe realistisch ...

Frage Dich:

„Dient mir diese alte Reaktion heute noch?“

Visualisiere Dich selbst mit Deinem jetzigen Bewusstsein.
Sieh Dich als dieser wunderschöne Mensch, der Du heute bist -
mit aller Reife, die Du für Dich erreicht hast und sage Dir:

„Ich bin die erwachsene Version von mir.“

Sieh Dich, wie Du aus Deiner heutigen Identität heraus reagierst –
ruhig, klar, frei - SELBST-Bewusst..

05

Aktives Umsetzen

Jetzt machen wir es noch alltagstauglich.
Um die Steps praktisch besser zu verstehen
habe ich Dir ein paar Beispiele
zusammengestellt.

Hör Dir dazu das Audio an!

So geht's:

1. Wähle einen körperlichen Anker:
2. verbinde ihn mit einem neutralen Mikro-Satz
3. Übe diese Kombination jetzt ein-, zweimal. Damit sie verfügbar ist, wenn es darauf ankommt

Hier sind noch mal alle 5 Schritte im Überblick

Dieses 5-Schritte-Neuro-Reset kannst Du immer und überall anwenden, wenn Du das Gefühl hast, dass Deine Reaktionsmuster im Umgang mit anderen automatisiert ablaufen - und dabei gar nicht Deinem aktuellen Bewusstsein, Deinem erwachsenen reifen ICH entsprechen.

Hier kannst Du Dir die Audioanleitung dazu anhören.



01 Wahrnehmen

Achte auf körperliche Signale.
Frage Dich: „Was fühle ich gerade – und was hat diese Reaktion ausgelöst?“

02 Reflektieren

Frage Dich:
Welches alte Reaktionsmuster ist gerade aktiv?

03 Schreiben

Notiere: den konkreten Trigger, Deine automatische Reaktion, eine alternative Reaktion

04 Überprüfen

Frage Dich:
„Dient mir diese alte Reaktion heute noch?“
Sieh Dich als dieser wunderschöne Mensch, der Du heute bist.

05 Aktives Umsetzen

Wähle einen körperlichen Anker und verbinde ihn mit einem neutralen Mikro-Satz.
Übe diese Kombination **jetzt 1-2 Mal**.
Damit sie verfügbar ist, wenn es darauf ankommt.



Ulrike Sawert

Du schaffst das ...

Aus mehr als 35 Jahren Erfahrung in der therapeutischen und beratenden Arbeit mit Menschen kann ich Dir versichern:
Auch wenn Du das Gefühl hast, dass Du die immer gleichen Muster immer wieder wiederholst:

Es kann sich verändern und es wird sich verändern.
Mit jedem Versuch ein bißchen mehr. So lernen wir ... sicher!

noch ein Gedanke...

Bevor Du Dich nun frohen Mutes ins Weihnachts-Setting stürzt

...

Dieser Neuro-Reset ist kein Garant, um Weihnachten perfekt zu machen.

Er ist einfach eine funktionierende Technik, um bei Dir zu bleiben.

Auch wenn das Feld um Dich herum alte Dynamiken aktiviert. Du wirst nicht alles kontrollieren können. Die anderen haben ja auch ihre Themen, ihre roten Knöpfe und ihre alten teilweise dysfunktionalen Reaktionsmuster ... und ... möglicherweise weniger Tools in der Hand, um sich selbst sicher wieder zu regulieren.

Du kannst wählen, wie Du Dich innerlich positionierst. Und manchmal reicht genau das, um die Feiertage nicht nur zu überstehen – sondern sie ein kleines Stück bewusster zu erleben.

Bewahr Dir diesen 5-Schritte-Plan gut auf. Speichere ihn Dir irgendwo ab, wo Du ihn wiederfindest. Schicke ihn auch gern an Menschen weiter, von denen Du weißt, dass sie ein bißchen Unterstützung gut gebrauchen können. Nutze ihn selbst, wenn es nötig ist.

Und sei verständnisvoll und freundlich mit Dir.

Lernen & Weiterbilden ...?

hochindividualisiert & praxisnah

SELBST-Verständnis > SELBST-Bewusstsein > SELBST-Vertrauen

Aus mehr als 35 Jahren Praxiserfahrung wissen wir: Es gibt keine One-Size-Fits-All-Lösung. Weder in der Therapie, noch im Coaching, noch im alltäglichen Leben.

Deshalb setzen wir auf Körperintelligenz und Biofeedback, um mit unseren einzigartigen Klienten einzigartige Lösungen zu finden. Auf einem Weg, der zu ihnen und ihrem aktuellen Leben passt. [Hier kannst Du durch die Inhalte blättern.](#)

Unsere Ausbildungen und Kurse für Klienten & Kollegen. * klick den Link für mehr Infos

Onlineausbildung *

Die Intensivausbildung im Onlineformat. Bequem von Zuhause aus - aber mit einem "Live-Dabei" Gefühl, da sie u.a. die Aufzeichnungen unserer Präsenzseminare enthält.

Einstieg jederzeit möglich. Individuelle Betreuung durch mich persönlich.

Präsenzausbildung *

Die komprimierte Kinesiologie-Ausbildung in Präsenz in Oldenburg - Die Praxis praxisnah in einer Gruppe lernen - Theorie & Hintergrund Zuhause online lernen.

Lernen in einer festen Gruppe. Nächster Start: 14. Februar 2026 Plätze begrenzt!

Reset - Programm

Unser - über mehr als 25 Jahre entwickeltes - Programm für Patienten, Klienten und Kollegen, die unsere Methoden für sich und ihre Klienten anwenden wollen.

Nächster Start Januar 2026. Begleitetes Gruppenprogramm auf Anfrage.





Rückruf Termin
buchen

**Du hast Fragen?
Du kommst aus einem ganz
anderen Bereich und möchtest Kinesiologie lernen
oder unsere Methoden in Deine Arbeit als
Therapeut*in, Coach, Berater*in, Pädagog*in
integrieren?**

Es gibt so viele Einsatzbereiche für unsere Frage- und Balancetechniken. Buche Dir einfach einen kostenlosen Rückruf und wir sprechen persönlich darüber, was für Dich sinnvoll sein könnte.