



Manchmal lassen sich Emotionen zunächst besser mit Körpertechniken regulieren. (Foto: Pexels)

Published on August 16, 2026



Dr. Kai Kaufmann Insider

Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

60 articles · 2144 followers

Follow

Stressmanagement und Emotionsregulation: Wenn Mindset-Techniken nicht helfen ...

Emotionen entstehen nicht allein im Kopf. Manchmal lassen sich Wut, Angst oder gekränkt sein deshalb zunächst besser mit Körpertechniken als mit Mindset-Change regulieren. Dann heißt es "Body first, Mind second": 6 praktische Tipps für eine bessere Emotionsregulation und was das mit hoher Führungskompetenz zu tun hat ...

Alles eine Sache des richtigen Mindsets? Von wegen! Fast jeder kommt im Umgang mit Stress – oder, Pardon: Herausforderungen – immer wieder mal an Grenzen der mentalen Emotionsregulation. Wir wissen oft, welche Gedanken eigentlich besser für uns wären. Nur funktioniert das leider nicht immer. Sind wir verärgert über die Bemerkung eines Kollegen, verletzt von der vermissten Wertschätzung der Vorgesetzten oder im Gedankenkarussell unserer Sorgen darüber, wie es weitergehen soll im Job, reagiert unser Körper: Schultern, Nacken und Kiefer sind angespannt, im Magen grummelt es, der Mund ist trocken... **Manchmal kommt man dann einfach nicht „runter“** – und das bleibt oft viel zu lange so. Obwohl wir **Mindset-Techniken wie Reframing, radikale Akzeptanz oder positive Affirmationen** anwenden.

Du machst nichts falsch, wenn eine Mindset-Technik gerade nicht funktioniert.

Wenn so eine kognitive, verstandesmäßige Technik nicht funktioniert, muss das nicht heißen, dass man etwas falsch macht. Es kann schlichtweg bedeuten, dass der Weg über den Kopf in genau dieser Situation nicht der richtige ist. Einer der Gründe: Sind wir sehr emotional, **spüren wir gerade starke Angst, Wut oder Ohnmacht, sind Regionen im Gehirn besonders aktiv, die eine Aktivierung des frontalen Kortexes, also dem Teil, der für verstandesmäßiges Denken zuständig ist, enorm erschwert.**

Doch es gibt noch einen weiteren Zusammenhang, der Mindset-Techniken Grenzen setzen kann. In stressigen Situationen reagiert unser Körper schneller als uns die eigenen Gedanken bewusst werden. Das sympathische Nervensystem schaltet blitzschnell auf Mobilisierung. Ebbt die Gefahrensituation nach einigen Minuten wieder ab, reguliert sich die Stressantwort des Körpers wieder herunter. Anders ist es, wenn das vegetative System dauerhaft in einem Alarmzustand ist. **Denn dann wird die eigentlich sinnvolle Stressantwort nicht beendet, sondern sie läuft im Hintergrund partiell immer weiter**, wie auf dem Rechner ein Programm, das nicht geschlossen wurde. Manchmal geht das so über mehrere Tage, Wochen oder Monate. Chronischer Stress, Burnout und immer höhere Ausfallzeiten im Job können die Folge sein.

In der Forschung wird zunehmend deutlich: Unser Körper speichert das Stresserleben geradezu ab.

In der Forschung wird zunehmend deutlich, wie der Körper und sein Nervensystem dieses Stresserleben vor allem bei chronischem Stress geradezu speichern: **Der Stress verkörperlicht sich.** Das gilt insbesondere für traumatisierte Menschen, aber eben nicht nur für sie. Eine Regulation allein über den Kopf, also das Kognitive, Verstandesmäßige ist oft schwierig. Diese Zusammenhänge werden in dem Forschungsfeld Somatic Experience (SE), einem körperorientierten psychotherapeutischen Ansatz zur Behandlung von Stress- und Traumafolgen, untersucht. Entwickelt wurde diese Therapieform bereits in den 70er-Jahren von Dr. Peter Levine.

Ein Gefühl ist das, was unser Gehirn aus unserem Körper „herausliest“.

Unser Körper sendet permanent Informationen über seine Verfassung als Signale an das Gehirn, was Interozeption oder Eigenwahrnehmung genannt wird. **Interozeption wird heute von vielen Psychologen als die Basis für emotionales Empfinden gesehen.** Eben weil der Körper so schnell reagiert und diese Reaktionen von unserem Gehirn interpretiert werden, was Kern des Feldes Embodiment ist. Damit verändert sich die Sicht auf das, was Gefühle überhaupt sind: Ein Gefühl ist aus dieser Sicht das, was unser Gehirn aus unserem Körper „herausliest“. Und dies bestimmt dann unsere Entscheidungen und unser Verhalten. Sind unsere Muskeln während einer TEAMS-Videokonferenz angespannt, reagieren wir weniger gelassen und lassen uns vielleicht nur unwillig auf den neu etablierten Prozess ein. Es wird also nicht im Kopf allein entschieden.

Je bewusster wir uns dieser körperlichen Reaktionen sind, desto besser können wir meist unsere Emotionen steuern, zeigen Studien. Bei einigen psychischen Erkrankungen sieht dies anders aus, aber das Prinzip ist: Eine achtsame Wahrnehmung der eigenen körperlichen Reaktionen erleichtert den Umgang mit den Gefühlen, so dass aus einer kleinen Welle kein Tsunami werden muss, beispielsweise eine Auseinandersetzung glimpflich abläuft und keine wochenlangen Spannungen daraus resultieren.



Die wichtigste Führungskompetenz ist ein reguliertes Nervensystem.

Dr. Anja Ozick-Scharf in "brand eins"

Besonders weitreichend kann eine geringe Eigenwahrnehmung und in der Folge schlechte Emotionsregulation bei Führungskräften sein: „Die wichtigste Führungskompetenz ist unsichtbar: ein reguliertes Nervensystem“, so die Wirtschaftspsychologin Dr. Anja Ozick-Scharf in „brand eins“. **Mangelt es daran, können schlechte Entscheidungen, ungelöste Konflikte mit Mitarbeitern und Spannungen in Teams ebenso wie ein steigendes Risiko für Burnout der Führungskraft selbst sein.**

Wenn nun Emotionen und Körperreaktionen in einer Dauerschleife miteinander verbunden sind und dies gerade bei chronischem Stress zu einer permanenten nervlichen Mobilisierung führt, eröffnet dies auch Chancen: Über den Körper lassen sich die verkörperlichten Emotionen manchmal leichter regulieren als über das Gehirn. **Gerade dann heißt es also: Body first, Mind second.**

Und nicht für jede Körpertechnik braucht es viel Zeit oder Utensilien wie eine Yoga-Matte. **Viele Übungen dauern nur wenige Minuten und sind auch im Büro anwendbar.**

6 TIPPS für bessere Emotionsregulation über den Körper:

- **Kaltes Wasser auf der Haut:** Der Kälteschock aktiviert zuerst den Sympathikus und dann den Parasympathikus, was zur Entspannung führt. Im Büro geht das, indem du dir kaltes Wasser über die Arme fließen lässt oder ins Gesicht spritzt und zuhause natürlich mit regelmäßigen kalten Duschen. Wendest du es regelmäßig an, ist es ein Training für den leichteren Wechsel vom aktivierenden Teil des unwillkürlichen Nervensystems zu seinem beruhigenden Gegenspieler. Dadurch entwickelt sich eine höhere Stresstoleranz, was dies Methode zu einer Form des Resilienztrainings macht;
- **Körperübungen, die Koordination beinhalten wie Yoga und Qigong:** Sie erfordern Konzentration, was aus Gedankenschleifen in den Moment führt; der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln führt zu körperlicher und mentaler Entspannung; sehr gut erforscht.
- **Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen** bauen aufgestaute Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin besonders gut ab, gleichzeitig werden Glückshormone wie Serotonin und das Belohnungshormon Dopamin ausgeschüttet; es folgt eine tiefere Entspannung;
- **Somatisches Schütteln für ein, zwei Minuten:** Hilft Anspannung "abzuschütteln", reduziert Muskeltonus; kann den Parasympathikus aktivieren, der Entspannung einleitet; bekannt als Technik, die Säugetiere nach Anspannung wie der Jagd einsetzen, um überschüssige Energie abzubauen; aktuell bekommt diese Technik viel Aufmerksamkeit auch von Forschern, ist wissenschaftlich aber noch nicht belegt; Bestandteil von Therapieansätzen wie dem Somatic Experiencing nach Dr. Peter Levine.
- **Bewegung grundsätzlich, selbst ein Spaziergang um den Block in der Mittagspause, hilft:** Bewegung und Sport senken den Spiegel des Stresshormons Cortisol, Glücks- und Belohnungshormone wie Serotonin und Dopamin werden ausgeschüttet.
- **Body Scan und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen:** Dabei wird die Aufmerksamkeit systematisch nacheinander auf alle Körperregionen gelenkt, was die Selbstwahrnehmung stärkt und nach der Muskelanspannung zu Entspannung führt.

 **Neue Themen – nur noch wenige Plätze frei: Melde dich jetzt an für mein nächstes RESILIENZ- UND STRESSMANAGEMENT-TRAINING vom 26.10.2026 – 27.10.2026 im Beach Motel an der Nordsee. Mit vielen neuen Impulsen zu einem gesunden Umgang mit Belastungen. Plus: 2 Std. tägl. Yoga, Deep Rest, Qigong-Morgenübung, Gehmeditation am Strand. Maximal 12 Teilnehmer. Für Mitarbeiter, Führungskräfte und Privatpersonen; meist übernimmt das Unternehmen die Kosten.**

✉ **Für Infos und Anmeldung PM an mich oder E-Mail: drkaikaufmann@icloud.com**

👉 **Folge mir hier auf XING**

👉 **Besuche meine Homepage für Infos zu Trainings und Vorträgen: kai-kaufmann-training.com**

Quellen und Literatur:

- Meridian University, „The Mind-Body Connection in Psychology: How it Works“
- Spektrum, „Interozeption: Signale aus dem Körperinneren“
- Bessel van der Kolk „The Body Keeps the Score“

👍 Like ➦ Share



Dr. Kai Kaufmann Insider

Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

60 articles · 2144 followers

Follow

Dr. Kai Kaufmann writes about Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

Dr. Kai Kaufmann war 15 Jahre als Führungskraft für Verlage tätig. Nach einem Burnout stellte er die Weichen für sein Leben neu. Heute unterstützt er als Trainer für Stressmanagement und Resilienz Unternehmen und ihre Mitarbeiter. Als Medical Writer publiziert er bis zu 30 Fachartikel jährlich.

View articles →