LESEPROBE

# Zurück in deine Kraft

Wie mentale Stärke im Körper beginnt

Manuela Hügli

Körperorientierte Arbeitspsychologin MSc.

Einleitung · Meine Geschichte

1.1 Erschöpfung ist kein Versagen

1.5 Energie-Lecks erkennen und schliessen (Auszug)

314 Seiten · 49 Übungen · 19.90 €

ISBN-13 979-8199501798 · erschienen am 27. Juni 2026

Diese Leseprobe umfasst die Einleitung, das erste Unterkapitel und einen Auszug aus 1.5.

# Einleitung

Willkommen in „Zurück in deine Kraft – wie mentale Stärke im Körper beginnt“. Dass du dieses Buch in den Händen hältst, ist ein wichtiger erster Schritt: Ein Entscheid für dich, für mehr Nähe zu dir selbst und für einen Alltag, der dich trägt. Bevor wir einsteigen, möchte ich dich kurz mit in meine Geschichte nehmen. Denn auch meine Veränderung begann nicht mit grossem Schritt, sondern mit vielen kleinen, gut gesetzten Schritten. Ich musste erst verstehen und begreifen und dann spüren, erst dann ergab vieles einen Sinn und erst dann fand ich Absicht und Motivation, um in die Veränderung zu gehen. Doch nur, wenn du aktiv wirst, kann sich etwas verändern und nur, wenn du etwas veränderst, erzielst du neue Ergebnisse.

## Meine Geschichte – Vom

Funktionieren zurück ins Spüren Ich bin Manuela Hügli und kam als Baby mit einem Sichelfuss zur Welt. Die Korrektur mit Gips endete etwas zu früh und so blieb eine Beinachse, die bis heute nicht ganz symmetrisch ist. Ich erinnere mich an Wintertage, an denen ich im Schnee meine Spuren betrachtete und mich fragte, welcher Fuss denn nun der „richtige“ sei. Früh lernte ich zu kompensieren, sei es beim Gehen, mit der Atmung oder im Sport. Und ich lernte noch etwas ganz anderes, nämlich, wie eng Körpererleben und innere Sicherheit miteinander verwoben sind. Als ich zweieinhalb war, starb meine Mutter ganz unerwartet. Mein Vater liebte mich, und doch trug er einen Schmerz, der uns beide prägte. Ich passte mich an, zog die Schultern nach vorne und rundete den Rücken, um mich klein zu machen und nicht gesehen zu werden. Ich funktionierte nur noch und verlor dabei Stück für Stück das feine Band zu mir selbst. Später, während des Studiums zur Restauratorin, veränderte ein Vespa-Unfall meine Pläne, weil meine rechte Hand bei der präzisen, manuellen Arbeit nicht mehr mitmachte. Neun Jahre Ausbildung und dann erneut ein Neuanfang. Es gab Zeiten, in denen Verluste sich häuften und mich eine tiefe Müdigkeit erfasste, die nicht mit Schlaf zu kurieren war. Doch ich stand wieder auf, wechselte die Richtung, arbeitete im Verkauf und Marketing, fand über die Berufsberatung zur Arbeitspsychologie, wurde Mutter

und erlebte, wie Rückenschmerz, Schlafmangel und ein unlösbarer Konflikt im Job meine Energie aufzehrten. Ich kündigte, damit wir als Familie wieder zu Kräften kommen konnten, und begann, erst aus der Not, zu unterrichten, nur um ein Diplom zu vervollständigen. Meine Kunden blieben, ich blieb auch, und aus „nur für jetzt“ wurde eine Arbeit, die mich bis heute immer mehr erfüllt. Über die Jahre kamen mehr als 1‘500 Weiterbildungsstunden in Körperarbeit dazu und unzählige Aha-Momente, bei mir und bei anderen. In meiner Masterarbeit suchte ich Worte und Daten für das, was ich täglich sah: Dass Aha-Momente Lernen vertiefen, Motivation wecken und Verhalten wirklich verändern, wenn wir sie richtig verankern. Meine Ergebnisse zeigten, dass Schmerz und Beeinträchtigung sanken, und doch war das Erstaunlichste, dass sich vor allem die psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Resilienz verbesserten, obwohl wir mit Patienten „nur“ am Körper arbeiteten. Mitten in dieser Zeit wurde ich auf dem E-Bike seitlich von einem Auto angefahren. Körperlich ging es glimpflich aus, die Psyche antwortete verzögert mit Tagen voller Tränen und beruhigte sich erst drei Wochen später wieder. Dieses Erleben, gemeinsam mit all den vorherigen Schleifen, hat mir endgültig gezeigt, was ich heute lehre: Es braucht den Dreiklang. Der Körper beruhigt und gibt Boden, die Psyche kann fühlen und regulieren, die Kognition ordnet, priorisiert und entscheidet. Daraus ist KPK entstanden, ein lebendiger Dreiklang.

Dieses Buch schenkt dir einen Zugang zu diesem Dreiklang. Du brauchst keine zusätzliche Zeit und keine speziellen Tools. Veränderung beginnt dort, wo du ohnehin bist, beim Sitzen, Gehen, Atmen, Sprechen. Ein Millimeter Aufrichtung im Becken, zwei ruhigere Atemzüge, ein entspannter Kiefer – und dein Nervensystem liest das als Signal von Sicherheit. Dabei wird dein Atem freier, deine Gedanken sortieren sich, Entscheidungen fühlen sich leichter an. Du wirst verstehen, warum Erschöpfung kein persönliches Versagen ist, sondern eine logische Folge, wenn Körper, Psyche und Kopf aus dem Gleichgewicht geraten. Und du wirst erleben, wie kleine, wiederholte Schritte dich zurück in Verbindung bringen, zuerst zu dir, dann zu den Menschen an deiner Seite. Lies dieses Buch in deinem Rhythmus. Nimm dir, was heute passt, und probiere es am besten sofort aus, nicht erst morgen auf der Yogamatte, sondern jetzt, während du das hier liest: Richte dich einen Hauch auf, atme einmal langsam aus und spüre dabei deine

Füsse auf dem Boden. Wähle klein statt perfekt. Wiederhole, was sich stimmig anfühlt, bis es selbstverständlich wird. So werden aus einzelnen Impulsen verlässliche Gewohnheiten und aus Gewohnheiten entsteht eine neue Normalität von Klarheit, Ruhe und Handlungsfähigkeit. Wenn du unterwegs spürst, dass du Begleitung möchtest, klären wir in einem kurzen, unverbindlichen Gespräch deinen Startpunkt und den ersten Schritt, der in deinem Alltag wirklich trägt. Du erreichst mich unter tel.arbeitspsychologie. ch. Ich freue mich, dich kennenzulernen.

1.1

# Erschöpfung ist kein Versagen – so schützt dich dein System

Vielleicht hast du dir schon einmal die Frage gestellt: Warum halte ich das nicht besser aus? Andere schaffen es doch auch. Genau dieser Gedanke macht Erschöpfung so heimtückisch. Wir deuten sie als Schwäche, als Makel, als Beweis, dass wir nicht stark genug sind. Doch die Wahrheit ist, dass dein Körper und deine Psyche genau richtig reagieren, wenn die Belastung zu gross wird. Erschöpfung ist ein Schutzmechanismus deines Organismus „Stopp, ich brauche eine Pause." Es ist wie eine rote Warnlampe im Auto. Niemand würde sie als Beweis für das Versagen des Autos deuten, sie zeigt lediglich an, dass etwas überprüft werden muss. Viele ignorieren diese Warnlampe, weil sie im Flow von Erfolg und Pflichtbewusstsein feststecken. Mainka-Riedel (2013) beschreibt, wie Anfangseuphorie und positiver Stress so beflügeln können, dass Pausen überflüssig erscheinen. Doch dieses Dauerhoch überfordert deinen Organismus und macht blind für die eigenen Bedürfnisse. Der Absturz folgt, oft erst Jahre später, und zwar ebenso schleichend, wie tiefgreifend. Erschöpfung ist ein Hinweis darauf, dass du zu lange zu stark warst. Du hast deine natürlichen Grenzen überschritten, wie es vielen engagierten, pflichtbewussten und leistungsbereiten Menschen passiert. Doch Erschöpfung entsteht nicht nur durch Überlastung, sondern insbesondere durch das Fehlen von Schutzfaktoren.

Schutzfaktoren sind soziale Verbindungen, aber auch dein Arbeitsplatz. Gemäss Kohlert (2021) schüttet dein Körper das Bindungshormon Oxytocin aus, wenn du dich verbunden fühlst. Es wirkt wie ein inneres Beruhigungsmittel, reduziert Stress und fährt die Alarmzentrale deines Gehirns (Amygdala) herunter, damit du wieder Zugriff auf deine kognitiven Fähigkeiten hast. Fehlt diese Verbundenheit, sinkt deine Leistung, Motivation und innere Widerstandskraft, während deine Erschöpfung spürbar zunimmt. Ware (2013) hält fest, was Sterbende sehr häufig – an vierter Stelle – als Versäumnis nennen: „Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten." Das ist heute dank den sozialen Medien viel einfacher geworden. Pflege deshalb die Beziehung zu den Menschen, die dir

wirklich am Herzen liegen und deine Entwicklung begünstigen. Burch und Kowalevski (2025) zeigen, dass wenn Mitarbeitende Entwicklungsmöglichkeiten und Sinn in ihrer Arbeit erleben, sie psychisch gesünder und weniger erschöpft sind als jene ohne Perspektive. Ohne Sinn entsteht Distanzierung bis hin zur Identitäts- und Sinnkrise. Unternehmen, die psychische Gesundheit systematisch fördern, steigern messbar das Wohlbefinden, die Resilienz und die Leistung ihrer Mitarbeitenden.

## Meine Geschichte – Als mein

Körper „Stopp“ sagte Damit du spürst, dass es hier nicht um Theorie geht, sondern um das echte Leben, nehme ich dich mit in meine eigene Geschichte. Auch ich stand an einem

Punkt, an dem der Körper nicht mehr konnte, der Kopf nicht mehr wollte und die Psyche still signalisierte: So geht es nicht weiter. In der 41. Schwangerschaftswoche klemmte sich mein Ischiasnerv ein und bescherte mir höllische Rückenschmerzen. Besonders deutlich spürte ich, wie Stress ihn verstärkte: Auf dem Arbeitsweg nahm er zu, auf dem Heimweg liess er nach. Sitzen war kaum noch möglich, also stand ich am Stehpult, als Notlösung, um überhaupt durch den Tag zu kommen. Diese Phase hat mir gezeigt, wie klar Körper und Psyche „sprechen“, wenn ich zu lange funktioniere.

### ÜBUNG 1: FANTASIEREISE ORT DER FREUDE

- Schliesse die Augen und stelle dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und glücklich fühlst, sei es am Strand, im Wald oder an deinem Lieblingsplatz.
- Visualisiere die Umgebung so klar wie möglich inkl. Geräusche, Gerüche, Farben.

*Dein Gehirn unterscheidet wenig zwischen Vorstellung und Realität. Gezielte Imagination beeinflusst nachweislich deine Stimmung.*

## FAZIT

- Dein Energielevel ist veränderbar, wenn du lernst, auf deine inneren Alarmsignale zu hören, bevor dein Körper laut wird.
- Wenn du Elternteil oder Führungsperson bist, überträgt sich deine Ruhe auf Familie und Team.
- Wenn du Therapeut bist, hilft dir dieses Wissen, deine Klienten über den Körperzugang wirksam dabei zu unterstützen, ihre Schutzmechanismen rechtzeitig zu aktivieren.

1.5

# Energie-Lecks erkennen und schliessen

Vielleicht fragst du dich, wo du im Alltag deine Energie verlierst? Du hast genug geschlafen, gut gegessen und deinen Kalender sorgfältig geplant und trotzdem bist du erschöpft. Der Grund liegt selten in den grossen Aufgaben, sondern in den vielen kleinen Dingen, die sich summieren und dich Stück für Stück schwächen. Wie ein Eimer, der tropfenweise Wasser verliert. Wenn du nicht ständig nachfüllst oder das Loch flickst, ist er schneller leer, als dir lieb ist. Genauso verhält es sich mit deiner Energie. Diese Energie-Lecks gilt es aufzuspüren und zu schliessen, um Erschöpfung nachhaltig zu begegnen. Hier sind die zehn grössten Energie-Lecks, die ich in meiner Arbeit immer wieder sehe und die wissenschaftlich bestätigt sind.

## 1 Dauerstress ohne Reset

Viele sind den ganzen Tag angespannt, ohne es zu bemerken. Sie ziehen die Schultern hoch, um sich zu schützen, verbeissen sich in der Arbeit, bis der Kiefer verkrampft und vor lauter Anspannung werden die Atemzüge immer oberflächlicher. Daueranspannung wirkt wie ein stiller Stromfresser, denn sie raubt dir Energie, ohne dass du aktiv etwas tust. Studien zeigen, dass chronisch angespannte Muskulatur dein vegetatives Nervensystem in Alarmbereitschaft hält, sodass du im Überlebensmodus verharrst, auch ohne reale Gefahr (Peper & Yang, 2021). Die heutige „Gefahr“ zeigt sich vielmehr in Multitasking, weil immerzu Mails eingehen, im Grübeln, weil Deadlines eingehalten werden müssen, obwohl dein Team Ausfälle zu beklagen hat, und in ständiger digitaler Erreichbarkeit, weil wichtige Meetings anstehen. Auch im Homeoffice oder deiner Freizeit gelingt Abgrenzung oft schlecht, wodurch du im „Alarmmodus“ bleibst. Dein Gehirn kommt nicht mehr zur Ruhe und springt von Reiz zu Reiz. Langfristig führt das zu Erschöpfung oder sogar zu Depression, denn ohne echte Erholung findet dein Körper nicht mehr zurück in den Regenerationsmodus (Fonds Gesundes Österreich 2013; Mainka-Riedel 2013).

**Problem:** Dauerstress hält dein System angespannt, raubt dir den Fokus und erschöpft dich immer mehr. Fehlt Erholung oder gelingt sie immer seltener, gerätst du in eine Abwärtsspirale.

**Mini-Übung:** Starte deinen Tag mit einer Drei-Punkte-Liste. Notiere nur die drei wichtigsten Aufgaben des Tages, alles andere ist Bonus. Plane bewusst eine Pause ein, etwa einen kurzen Spaziergang, drei tiefe Atemzüge oder das bewusste Geniessen der Aussicht.

## 2 Grübelschleifen statt Fokus

Statt im Hier und Jetzt zu sein, kreist dein Denken um Vergangenes oder Mögliches. Grübeln verbraucht enorme kognitive Ressourcen, auch wenn es keine Lösung generiert. Laut Rock (2009) sinkt deine mentale Leistungsfähigkeit drastisch, wenn dein Gehirn mit innerem Lärm beschäftigt ist. Diese Schleifen aktivieren ähnliche Hirnareale wie reale Bedrohungen. Für deinen Körper macht es keinen Unterschied, ob die Situation real ist oder nur in deinem Kopf existiert, er reagiert mit Stress.

**Problem:** Du bist gedanklich woanders, oft bei Unveränderbarem oder Ungewissem. Das entzieht dir Präsenz im Leben und im Umgang mit deinen Liebsten.

**Mini-Übung:** Achte auf wiederkehrende Szenen in deinem Kopf. Stoppe Gedanken an Vergangenes, das du nicht ändern kannst. Richte den Fokus auf etwas Positives oder erinnere dich an eine Situation, für die du dankbar bist.

## 3 Emotionsstau statt Fühlen

Du funktionierst, schluckst den Ärger, hältst deinen Mund und machst weiter. Deine Gefühle verschwinden meist nicht einfach, wenn du sie ignorierst. Sie stauen sich und zeigen sich später als Spannung, Schmerzen oder Schlaflosigkeit.

Unterdrückte Emotionen überaktivieren das Stresssystem und kosten Energie. Erst das bewusste Wahrnehmen und Regulieren deiner Gefühle schenkt dir Entlastung.

> **Problem:** Verdränge Emotionen suchen sich einen Weg in dein Bewusstsein, oft viel später, nicht selten als Krankheit.

### UND SIEBEN WEITERE

Zu jedem Energie-Leck gehört eine Mini-Übung, die in deinen Alltag passt. Die Übung zum Emotionsstau und die sieben weiteren Lecks findest du im Buch: Bewegungsmangel, krummes Sitzen, fehlende Grenzen, flacher Atem, Schlaf ohne Tiefe, fehlende Nähe und Sinnverlust.

Weiterlesen

# Das Buch

Diese Leseprobe zeigt dir den Anfang und drei von zehn Energie-Lecks. Im Buch findest du alle drei Ebenen von KPK, also Körper, Psyche und Kognition, mit 49 Übungen, die alle im Alltag funktionieren. Ohne Matte, ohne zusätzliche Zeit.

### Zurück in deine Kraft

Wie mentale Stärke im Körper beginnt. 314 Seiten, 49 Übungen, 19.90 Euro.

Bei Amazon bestellen

ISBN-13 979-8199501798 · ASIN B0H6XY5DS8

## Lieber erst ausprobieren?

An drei Tagen bekommst du je einen Video-Impuls von unter drei Minuten auf WhatsApp. Einen für deinen Körper, einen für deine Gefühle, einen für deinen Kopf. Kostenlos, ohne Newsletter.

arbeitspsychologie.ch/impuls

## Und wenn du mich kennenlernen möchtest

In einem kostenlosen Klärungsgespräch schauen wir gemeinsam, wo du stehst und welcher erste Schritt in deinem Alltag wirklich trägt.

arbeitspsychologie.ch

© 2026 Hügli Arbeitspsychologie GmbH, Bern. Auszug aus «Zurück in deine Kraft». Weitergabe der vollständigen Datei nur unverändert und unentgeltlich.