AUFSCHIEBEREI VORBEI!

MIT SHIATSU PROKRASTINATION BEWEGEN

Silke Braunsteiner
Urša Centner-Francé
Katja Garcia-Stallecker
Eva Plank
Sandra Weixlberger

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

Josefstädter Strasse 5 /10, 1080 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von: *Silke Braunsteiner, Urša Centner-Francé, Katja Garcia-Stallecker, Eva Plank, Sandra Weixlberger*
Betreuer: *Christoph Trummer*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl,* Copyright: *2026, International Academy for Hara Shiatsu.*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

AUFSCHIEBEREI VORBEI! MIT SHIATSU PROKRASTINATION BEWEGEN

Der Begriff „Prokrastination“ leitet sich von dem lateinischen Verb „procrastinare“ ab und bedeutet „etwas vertagen, auf morgen (= castinum) verschieben“. Das Wort ist fast zu einem Modewort verkommen, obwohl Menschen, die an Prokrastination leiden, gravierende Folgen sowohl für die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit als auch für die allgemeine Lebensführung und das psychische Wohlbefinden erleben.

In unserer Gesellschaft scheint die Erwartung zu bestehen, dass ein Mensch auf möglichst allen Ebenen erfolgreich, leistungsfähig und ausgeglichen sein soll. Beruflich engagiert, sozial präsent, körperlich gesund, emotional stabil und dabei idealerweise stets zufrieden – ein Anspruch, der wenig Raum für menschliche Begrenztheit lässt. Wer diesem Bild nicht entspricht, erlebt häufig Druck, Selbstzweifel oder das Gefühl, nicht zu genügen.

Dabei bleibt etwas Wesentliches oft unbeachtet: Ruhe, Rückzug und das bewusste Nach-innen-Gehen haben in unserer schnelllebigen, nach außen gerichteten Kultur wenig Wert.

Das Yin – das Innehalten, das Sich-sammeln, das stille Kennenlernen der eigenen inneren Welt – gilt selten als Stärke, sondern eher als Stillstand oder Schwäche, obwohl sie für psychische Integration und nachhaltige Entwicklung wesentlich sind.

Vor diesem Hintergrund lässt sich auch Prokrastination differenzierter betrachten. Was häufig als Disziplinmangel oder fehlende Motivation interpretiert wird, kann Ausdruck einer inneren Überforderung oder eines ungelösten Konflikts sein. Wenn äußere Anforderungen dauerhaft als größer erlebt werden als die eigenen Ressourcen, reagiert das System mit Rückzug. Das Nicht-Anfangen ist dann weniger ein Zeichen von Schwäche als ein Schutzmechanismus. Es ist ein Versuch der Psyche, diese Überforderung zu regulieren. Prokrastination weist oft auf eine Diskrepanz zwischen äußeren Erwartungen und innerer Stimmigkeit hin. Nicht selten sind es unklare Prioritäten, unbewusste Ängste, Perfektionismus oder ein Mangel an innerer Orientierung, die das Handeln blockieren.

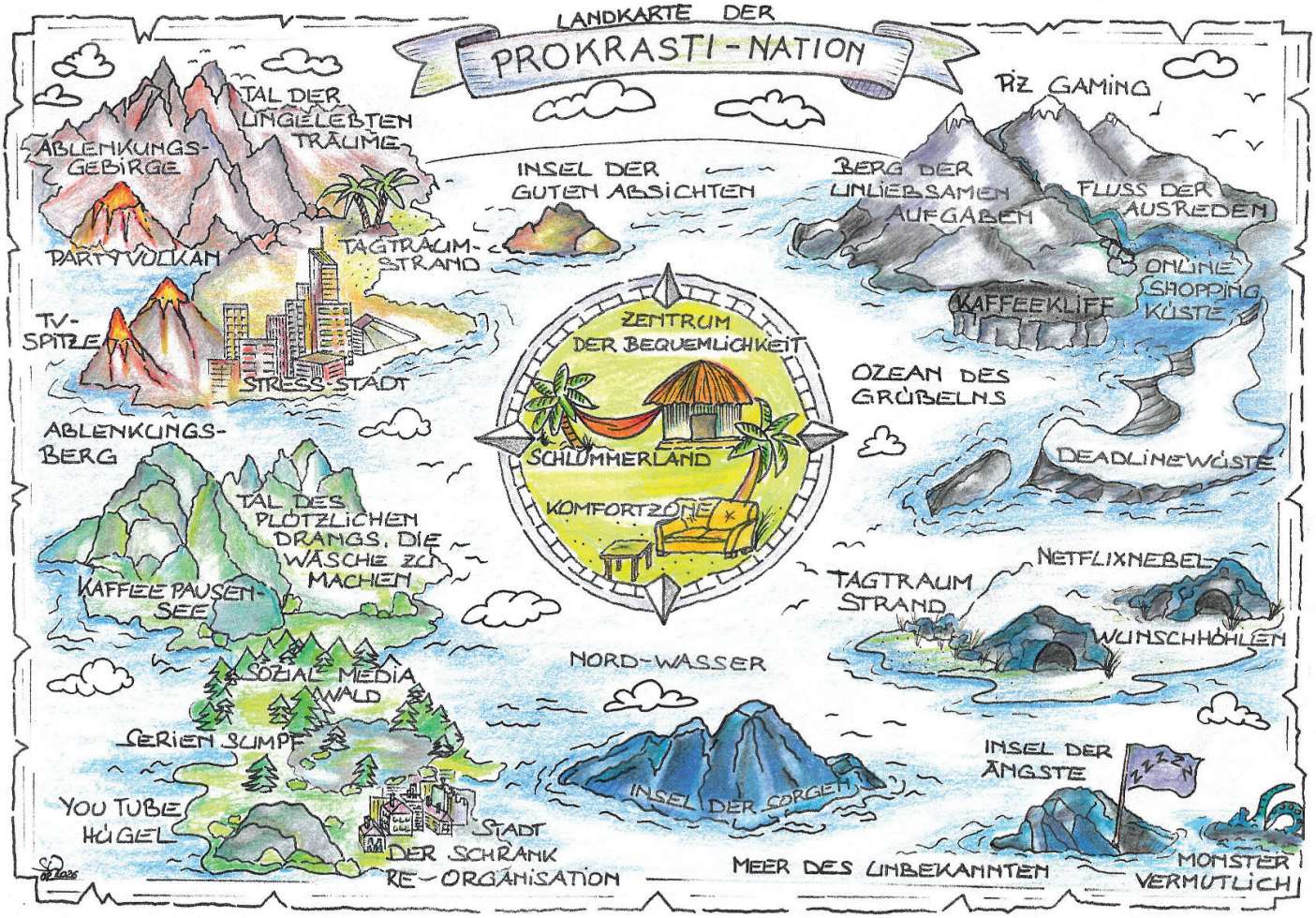
In solchen Situationen führt zusätzlicher Druck meist nicht zu nachhaltiger Veränderung, sondern verstärkt die innere Spannung.

Therapeutisch betrachtet benötigen Menschen in diesem Prozess vor allem einen Raum, in dem Regulation, Selbstwahrnehmung und Klärung möglich werden. Vielleicht liegt eine echte Balance deshalb nicht darin, sich noch stärker zur Produktivität anzutreiben, sondern darin, dem Sein denselben Wert zu geben wie dem Tun. Denn erst wenn Ruhe nicht mehr als Versagen gilt, verliert auch das Aufschieben seinen notwendigen Zweck.

PROKRASTINATION AUS WESTLICHER / PSYCHOLOGISCHER SICHT

Aus westlicher, bzw. medizinisch-psychologischer Sicht ist Prokrastination derzeit keine anerkannte Diagnose. Sie wird in den Klassifikationssystemen ICD-11 oder DSM-5 nicht als eigenständige Diagnose genannt, sondern als Symptom oder Folge anderer psychischer Konstellationen, wie z.B. depressive Störungen, ADHS (v.a. bei Erwachsenen), diverse Angststörungen, Burnout oder andere Anpassungsstörungen und problematischer Substanzgebrauch.

Prokrastination wird mehr als Verhaltensphänomen oder Bewältigungsstrategie verstanden. Es gibt wenige Menschen, die tatsächlich nie eine Aufgabe vor sich hinschieben, wir alle kennen das aus unserem Alltag. Gelegentliches Aufschieben einzelner Aufgaben führt aber meistens nicht zu einer Beeinträchtigung oder einem Leidensdruck.



Zeichnung: Sandra Weixlberger

Deshalb ist es wichtig zwischen dem „normalen" Aufschieben und dem „problematischen" Aufschieben - der Prokrastination – zu unterscheiden:

Problematisch wird Aufschieben dann, wenn Menschen…

- *chronisch und exzessiv aufschieben und dadurch über längere Zeit in ihrem psychischen Befinden beeinträchtigt sind (z.B. Ärger, Stress, Angst, Schuld- und Schamgefühle, etc.)*
- *aufgrund des Aufschiebens körperliche Beschwerden entwickeln (z.B. Schlafstörungen, Magenprobleme, chronische Muskelverspannungen etc.)*
- *aufgrund des Aufschiebens für sie persönlich wichtige Ziele nicht erreichen (durch z.B. Verpassen wichtiger Fristen, Nicht-Bestehen von Prüfungen, Vermeidung von Bewerbungen etc.)*
- *Versagensängste und Hoffnungslosigkeit entwickeln, weil die stark reduzierte Selbstwirksamkeitserwartung wiederholt zum Aufgeben wichtiger Lebensziele führt*
- *durch das Aufschieben existenzielle finanzielle Probleme bekommen (weil z.B. Rechnungen nicht bezahlt werden, überflüssige Verträge nicht gekündigt werden etc.)*
- *sich deshalb selbst abwerten*
- *andere durch das Verhalten wiederholt verärgern oder enttäuschen und ihre privaten und beruflichen Beziehungen dadurch belastet werden*
- *Arbeit und Freizeit nicht mehr trennen können, da sie die Arbeitszeit nicht nutzen und erholsame Ausgleichstätigkeiten nicht mehr genießen können.*

In der westlichen Forschung wird Prokrastination meist nicht als Problem des Zeitmanagements, sondern emotional erklärt. Im kognitiv-verhaltenspsychologischen Erklärungsmodell wird Prokrastination etwa als Verhaltensmuster beschrieben, das durch kurzfristige statt durch langfristige Konsequenzen gesteuert wird. Die Erledigung „einfacherer" Aufgaben verschafft kurzfristig ein Gefühl der Zufriedenheit, die unangenehmen Konsequenzen der Nicht-Erledigung von aufgeschobenen Aufgaben liegen noch in der Zukunft und wirken deshalb nicht verhaltenssteuernd.

Studentensyndrom (in Anlehnung an eine Grafik von Lawrence P. Leach)

In der Psychologie spricht man daher von:

- *dysfunktionaler Aufschubhandlung*
- *Vermeidungsverhalten*
- *Selbstregulationsproblem*

WAS LIEGT UNTER DER PROKRASTINATION?

Prokrastination ist selten ein isoliertes Verhaltensmuster. Sie ist vielmehr Ausdruck eines inneren Zustandes, in dem Ausrichtung, Energie, Klarheit oder emotionale Stabilität nicht ausreichend vorhanden sind. Unter dem sichtbaren Aufschieben liegen häufig Überforderung, unregulierte Emotionen, Erschöpfung, innere Konflikte oder ein Verlust an Sinnbezug. Menschen, die sich wiederholt schwertun, ins Handeln zu kommen, profitieren daher weniger von zusätzlichem Druck als von Einkehr, Ruhe und einer bewussten Neuorientierung.

Erst wenn das System Gelegenheit erhält, sich zu regulieren, kann Klarheit entstehen. In der Stille wird sichtbar, was tatsächlich blockiert: ungeklärte Erwartungen, nicht gelebte Bedürfnisse, fehlende Prioritäten oder erschöpfte Ressourcen.

Gesellschaftlich finden sich hierfür nur begrenzt Lösungsansätze. Der Fokus liegt häufig auf Optimierung, Effizienz und Leistungssteigerung. Rückzug, Regeneration und innere Ausrichtung werden dagegen selten als notwendiger Bestandteil von Handlungsfähigkeit verstanden.

Shiatsu kann in diesem Zusammenhang eine unterstützende Rolle einnehmen. Durch achtsame, regulierende Berührung entsteht ein Raum, in dem das Nervensystem zur Ruhe kommen darf. Körperliche und emotionale Spannung kann sich lösen, und der Kontakt zur eigenen Mitte wird erfahrbar. In diesem Zustand innerer Sammlung kann sich Orientierung neu entwickeln – nicht als kognitive Strategie, sondern als verkörpertes Erleben von Stabilität und Klarheit.

Wichtig ist dabei zu erkennen, dass Prokrastination in der Regel nicht auf eine isolierte Dysbalance eines einzelnen Elements zurückzuführen ist. Vielmehr sind häufig mehrere Ebenen gleichzeitig betroffen: Erschöpfung im Wasser, fehlende Struktur in der Erde, stagnierte Bewegung im Holz, innere Unruhe im Feuer oder mangelnde Abgrenzung im Metall. Prokrastination zeigt sich somit als Ausdruck einer systemischen Verschiebung – als Kettenreaktion innerhalb des energetischen Netzwerks.

Handlungsfähigkeit entsteht, wenn diese Zusammenhänge gesehen und reguliert werden. Nicht durch Zwang, sondern durch die Wiederherstellung innerer Kohärenz.

TCM PERSPEKTIVE

PROKRASTINATION ALS AUSDRUCK INNERER DISHARMONIE

Betrachtet man Prokrastination aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), verschiebt sich der Fokus weg von moralischer Bewertung und dem Bedürfnis nach Kontrolle hin zu einem Verständnis innerer Dynamik. Der Mensch wird als Körper-Geist-System betrachtet, in dem Qi, Blut (Xue), Geist (Shen) und die Organfunktionskreise in einem fortwährenden Gleichgewicht stehen. Handeln entsteht dann mühelos, wenn dieses Zusammenspiel stimmig ist. Gerät es aus der Balance, kann auch die Fähigkeit zum Initiieren und Umsetzen ins Stocken geraten.

Aufschiebendes Verhalten wird in diesem Verständnis nicht als Willensschwäche interpretiert, sondern als Hinweis darauf, dass die energetischen Voraussetzungen für klares, zielgerichtetes Handeln vorübergehend nicht ausreichend gegeben sind. Prokrastination erscheint somit als Ausdruck einer inneren Unstimmigkeit – vergleichbar mit einem System, das zunächst Regulation sucht, bevor es in Bewegung gehen kann.

Eine zentrale Rolle spielt die Milz, die in der TCM mit Strukturierungsfähigkeit, geistiger Verarbeitung und Umsetzungskraft verbunden ist. Ist das Milz-Qi geschwächt, können Grübelneigung, mentale Überforderung und Schwierigkeiten beim Priorisieren entstehen. Aufgaben wirken größer, als sie objektiv sind, weil die innere Fähigkeit zur Ordnung und Transformation reduziert ist. Ebenso bedeutsam ist die Leber, die für den freien Fluss des Qi und die emotionale Dynamik steht. Bei einer Leber-Qi-Stagnation zeigen sich häufig innere Spannung, Frustration oder unterschwelliger Druck. Handlung wird nicht aus fehlendem Wollen heraus blockiert, sondern aus innerer Enge. Das Aufschieben fungiert in diesem Zustand als regulative Reaktion auf emotionalen Stress. Das Herz, als Sitz des Shen, beeinflusst die Qualität von Präsenz, Sinnorientierung und geistiger Klarheit. Ist der Shen unruhig oder geschwächt, fehlt es an innerer Zentrierung. Konzentration und kohärentes Handeln werden erschwert.

Prokrastination kann hier Ausdruck einer verminderten Verankerung im gegenwärtigen Moment sein. Auch die Lunge spielt in diesem Zusammenhang eine wesentliche Rolle. Sie steht für innere Ordnung, Klarheit, Abgrenzung und die Fähigkeit zum Loslassen. Ist das Lungen-Qi geschwächt, kann es zu Schwierigkeiten kommen, Prioritäten zu setzen, Aufgaben abzuschließen oder Überflüssiges auszusortieren. Unklare Strukturen, Perfektionismus oder das Festhalten an inneren Maßstäben können den Beginn oder Abschluss von Handlung verzögern.

Prokrastination erscheint hier als Ausdruck mangelnder innerer Ordnung oder unzureichender Abschlussfähigkeit. Die Nieren schließlich stehen für grundlegende Ressourcen, Sicherheit und regenerative Kraft. Ein geschwächtes Nieren-Qi kann sich in Erschöpfung, Unsicherheit oder mangelnder innerer Stabilität äußern. In solchen Phasen verlangt das System nicht nach zusätzlichem Druck, sondern nach Aufbau, Schutz und Regeneration.

THERAPEUTISCH ERGIBT SICH DARAUS EINE ANDERE KONSEQUENZ ALS BLOSSE VERHALTENSMODIFIKATION

Im Mittelpunkt steht nicht die Steigerung von Disziplin, sondern die Stärkung der inneren Bedingungen, die Handlungsfähigkeit überhaupt erst ermöglichen:

Stabilisierung des Lungen-Qi durch bewusste Atemregulation, regelmäßige Phasen von Ruhe und Struktur, klare äußere Ordnung, gezielte Reduktion von Reizüberflutung sowie durch das konsequente Abschließen begonnener Aufgaben, um innere Klarheit, Fokus und Abgrenzungsfähigkeit zu fördern.

Stabilisierung des Milz-Qi durch klare Tagesstruktur, regelmäßige Mahlzeiten, warme und leicht verdauliche Ernährung, bewusste Reduktion von Reizüberflutung sowie kleine, realistische Handlungsschritte, die Orientierung und Erdung fördern.

Lösung von Leber-Qi-Stagnation durch sanfte, regelmäßige Bewegung (z.B. Spaziergänge, Dehnübungen), bewussten Ausdruck von Emotionen, kreative Tätigkeiten und das Erlernen gesunder Abgrenzung, um inneren Druck zu regulieren.

Beruhigung und Klärung des Shen durch achtsamkeitsbasierte Übungen, Atemregulation, Schlafhygiene, digitale Pausen sowie Rituale, die geistige Sammlung und innere Präsenz unterstützen.

Aufbau des Nieren-Qi durch ausreichende Regenerationszeiten, verlässliche Ruhephasen, ressourcenorientierte Selbstfürsorge, Stabilisierung von Sicherheitsgefühl und langfristige Kraftökonomie im Alltag.

Handlungsfähigkeit entsteht aus dieser Sicht nicht durch Zwang, sondern durch innere Kohärenz. Wenn Qi frei fließen kann, wenn Geist und Körper reguliert sind und ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen, wird Tun wieder zu einem natürlichen Ausdruck des Seins. So fügt sich auch aus TCM-Perspektive das Aufschieben in ein größeres Verständnis ein: nicht als persönliches Defizit, sondern als Hinweis auf ein System, das nach Ausgleich sucht. Erst wenn diese innere Balance wiederhergestellt ist, kann Bewegung nachhaltig und stimmig entstehen.

ELEMENT	WESTLICHE PERSPEKTIVE	TCM-PERSPEKTIVE	AUSDRUCK BEI PROKRASTINATION	BEHANDLUNG	HILFREICHE TSUBOS
Holz Planung, Richtung, Entscheidungsimpuls	Zielklarheit, Motivation, Initiierung von Handlung	Leber-Qi-Stagnation, innerer Widerstand, Frustration, blockierter Handlungsimpuls	*„Ich weiß, dass ich sollte – aber ich komme nicht ins Tun."* fehlender Startimpuls, wachsender innerer Druck	Lösung von Leber-Qi-Stagnation durch Bewegung, emotionale Regulation und Förderung von Handlungsspielraum	Le 3, Le 13, Le 14, Gb 34, Gb 38
Feuer Sinn, Freude, emotionale Bindung	Emotionale Bewertung einer Aufgabe, intrinsische Motivation	Herz/Shen nicht ausreichend genährt	*„Es fühlt sich leer, sinnlos oder tot an."* emotionale Distanz, Rückzug	Beruhigung und Klärung des Shen durch Achtsamkeit, Schlafregulation und Förderung emotionaler Verbundenheit	Hz 3, Hz 7, Pe 6, 3EW 5, Dü 4, Dü 9, Dü 11
Erde Struktur, Nährung, Umsetzbarkeit	Selbstorganisation, Priorisierung, Umgang mit Komplexität	Milz-Qi-Schwäche, Grübeln statt Handeln	*„Ich weiß nicht, womit ich anfangen soll."* Zerstreuung, mentale Ermüdung	Stärkung des Milz-Qi durch Rhythmus, regelmäßige Ernährung, Erdung und kleine strukturierende Handlungsschritte	Mi 3, Mi 6, Ma 6, Ma 25, Ma 31, Ma 36, Ma 41
Metall Ordnung, Abgrenzung, Perfektion	Überhöhte Standards, Selbstkritik, Angst vor Bewertung oder Fehlern	Metall-Überbetonung oder Stagnation; starre innere Regeln	*„Wenn ich es nicht perfekt machen kann, mache ich es lieber gar nicht."* Vermeidung als Schutz vor Kränkung	Flexibilisierung innerer Regeln durch Selbstmitgefühl, Atemregulation und bewusste Erlaubnis zur Unvollkommenheit	Lu 1, Lu 7, Lu 9, Di 4, Di 11
Wasser Willenskraft, Sicherheit, Grundenergie	Antrieb, Durchhaltevermögen, Stressresilienz	Geschwächtes Nieren-Qi / Zhi; Energiemangel, Unsicherheit	*„Ich kann nicht mehr."* Energiesparmodus, Rückzug, Erschöpfung	Aufbau des Nieren-Qi durch Pausen, Ressourcenpflege, Sicherheit und nachhaltige Energiebalance	Ni 3, Ni 10, Bl 23, Bl 24, Bl 52, Ren 4, Ren 6, Ren 17

DIE 5 ELEMENTE DER TCM

DAS METALL-ELEMENT

KLARHEIT, STRUKTUR UND DIE FÄHIGKEIT ZUM LOSLASSEN

Im Kontext von Prokrastination als Ausdruck eines energetischen Ungleichgewichts innerhalb der fünf Elemente nimmt das Metall-Element eine besondere Stellung ein. Es wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin durch den Organfunktionskreis Lunge-Dickdarm repräsentiert und bildet die Grundlage für geistige Klarheit, Fokus, Entscheidungsfähigkeit sowie die Fähigkeit, Prozesse zu ordnen, zu beginnen und auch abzuschließen.

Das Metall-Element verkörpert das Prinzip der Verdichtung und Essenz. Es unterstützt den Menschen darin, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, Prioritäten zu setzen und sowohl innerlich als auch äußerlich klare Strukturen zu entwickeln. Damit schafft es die Voraussetzung für zielgerichtetes Handeln und eine ruhige, sachliche Beziehung zu Aufgaben und Anforderungen.

DEM METALL-ELEMENT SIND MEHRERE ZENTRALE PSYCHOPHYSIOLOGISCHE ASPEKTE ZUGEORDNET

Po - die Körperseele

Der Po steht für unmittelbare Wahrnehmung, körperliche Präsenz und die Fähigkeit, Erfahrungen direkt zu integrieren. Ein stabiler Po ermöglicht Konzentration, Realitätsbezug und einen klaren Kontakt zum eigenen Erleben im gegenwärtigen Moment.

Die Lunge

Die Lunge verbindet Atem, Körper und Geist und reguliert Rhythmus sowie Austausch zwischen Innen- und Außenwelt. Auf psychischer Ebene steht sie für Würde, Sinnempfinden und ein stabiles Selbstwertgefühl. Sie unterstützt die Fähigkeit, sich im eigenen Raum zu verorten und mit Klarheit auf äußere Anforderungen zu reagieren.

Der Dickdarm

Der Dickdarm repräsentiert das Prinzip des Loslassens und der Abgrenzung. Psychisch zeigt sich dies in der Fähigkeit, Überflüssiges gehen zu lassen - seien es Gedanken, Erwartungen, Perfektionsansprüche oder Aufgaben, die nicht mehr stimmig sind. Erst durch dieses Loslassen entsteht Raum für Handlung.

Ein harmonisch ausgeprägtes Metall-Element vermittelt innere Ordnung, Objektivität und einen klaren Blick auf das Wesentliche. Aufgaben können nüchtern eingeschätzt und schrittweise umgesetzt werden, ohne von übermäßiger emotionaler Bewertung oder innerem Druck überlagert zu sein.

Mentale Ebene - Unklarheit und Perfektionismus

Fehlt die strukturierende Qualität des Metalls, entsteht innere Unordnung. Gedanken kreisen, Prioritäten verschwimmen und Entscheidungen werden hinausgezögert. Prokrastination zeigt sich häufig in inneren Überzeugungen wie:

„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll."
oder „Es muss perfekt sein,
sonst beginne ich lieber gar nicht."

Emotionale Ebene - Selbstkritik und fragile Selbstwertregulation

Ein Ungleichgewicht im Metall-Element kann mit verstärkter Selbstkritik, Wertzweifeln oder einem Gefühl innerer Leere einhergehen. Aufgaben werden vermieden, weil sie das eigene Selbstbild infrage stellen könnten. Das Aufschieben erfüllt dabei eine unbewusste Schutzfunktion gegenüber möglicher Kränkung oder Bewertung.

„Ich bin so kritisch mit mir,
dass ich lieber gar nicht anfange."

Energetische Ebene - geschwächter Po und blockierter Loslassprozess

Ist der Po geschwächt, fehlt die verkörperte Präsenz. Betroffene erleben sich häufig mental zerstreut oder wenig im eigenen Körper verankert. Gleichzeitig kann ein blockierter Dickdarm-Aspekt dazu führen, dass an alten Gedankenmustern, unrealistischen Erwartungen oder unnötiger Komplexität festgehalten wird. Handlung wird dadurch nicht verhindert, sondern innerlich überladen - und schließlich aufgeschoben.

In diesem Verständnis erscheint Prokrastination nicht als mangelnde Disziplin, sondern als Hinweis darauf, dass Klarheit, Abgrenzung und Loslassen energetisch nicht ausreichend unterstützt sind. Erst wenn das Metall-Element wieder Stabilität gewinnt, kann Handlung aus innerer Ordnung und ruhiger Entschiedenheit heraus entstehen.

THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG DES METALL-ELEMENTS

Die Regulation des Metall-Elements zielt auf die Förderung von Fokus, Strukturierungsfähigkeit und der Fähigkeit zur Reduktion auf das Wesentliche. Im Zentrum steht nicht die Optimierung von Leistung, sondern die Stabilisierung von Struktur und Selbstwert - jene Qualitäten, die es ermöglichen, Aufgaben ohne übermäßigen inneren Druck zu beginnen und abzuschließen. Ein geschwächtes oder rigide ausgeprägtes Metall-Element zeigt sich häufig in überhöhter Selbstkritik, Perfektionismus oder einer ausgeprägten Angst vor Bewertung. Prokrastination entsteht hier als Schutzmechanismus: Nicht-Beginnen schützt vor möglichem Scheitern, Nicht-Abschließen schützt vor Beurteilung.

Die therapeutische Begleitung des Metall-Elements bedeutet:

- *Regulierung des Atemrhythmus*
- *Perfektionismus flexibilisieren*
- *Loslassen ermöglichen*
- *Bewusstes Vereinfachen von Aufgaben*
- *Förderung von Präsenz und Körperwahrnehmung*

Wenn Klarheit, Selbstwert und Abgrenzung wieder erfahrbar werden, verliert das Aufschieben seine Schutzfunktion. Ausführung entsteht dann nicht mehr unter dem Zwang perfekter Kontrolle, sondern aus klaren Abläufen und Bereitschaft zum Beenden.

DAS WASSER-ELEMENT

INNERE STABILITÄT, WILLENSKRAFT UND DIE GRUNDLAGE VON HANDLUNG

Das Wasser-Element wird in der TCM durch den Organfunktionskreis Niere-Blase vertreten und bildet die energetische Basis für Willenskraft, Durchhaltevermögen und innere Stabilität - jene Qualitäten, die notwendig sind, um Vorhaben nicht nur zu beginnen, sondern auch nachhaltig umzusetzen.

Das Wasser-Element steht in der TCM für Tiefe, Ruhe und den Zugang zu inneren Ressourcen. Es verkörpert unser grundlegendes Vertrauen ins Leben, unsere Fähigkeit zur Regeneration sowie das Potential für Entwicklung und Wachstum. Ist das Wasser stabil, entsteht ein Gefühl innerer Sicherheit, aus dem heraus Handlung ohne übermäßige Anstrengung möglich wird.

DEM WASSER-ELEMENT SIND ZENTRALE KONZEPTE ZUGEORDNET

Zhi - die Willenskraft

Zhi beschreibt die Fähigkeit zu Ausrichtung, Entschlossenheit und Ausdauer. Sie ermöglicht es, trotz Unsicherheit oder Widerständen den eigenen Weg fortzusetzen und Aufgaben schrittweise zu vollenden.

Jing - die Essenz

Jing gilt als grundlegende Substanz unserer Vitalität und Belastbarkeit. Sie umfasst sowohl angeborene als auch erworbene Ressourcen und bildet die Basis langfristiger Energie und Regenerationsfähigkeit.

Die Niere

Die Niere wird als Speicher unseres Potentials verstanden und steht symbolisch für die existenziellen Fragen: Wer bin ich? und Was trägt mich? Sie beherbergt Jing und Zhi und beeinflusst damit nicht nur körperliche Kraft, sondern auch psychische Stabilität und emotionale Resilienz.

Die Blase

Die Blase repräsentiert im Wasser-Element die Fähigkeit, innere und äußere Spannung zu regulieren. Sie ermöglicht einen flexiblen Wechsel zwischen Aktivität und Erholung und unterstützt einen angemessenen Umgang mit Druck.

Ist diese Funktion stabil, kann Stress verarbeitet werden, ohne in Überforderung oder Rückzug zu kippen. Ein harmonisch ausgeprägtes Wasser-Element vermittelt Mut, Vertrauen und ein stabiles inneres Fundament. Aufgaben können mit Ausdauer verfolgt werden, ohne dass Angst oder Erschöpfung den Handlungsfluss dauerhaft unterbrechen.

Mentale Ebene – Zweifel und fehlendes Vertrauen in die eigene Fähigkeit

Auf mentaler Ebene zeigen sich anhaltende Zweifel und ein vermindertes Vertrauen in die eigene Kompetenz. Gedanken kreisen um mögliche Fehler, Risiken oder Überforderung, wodurch selbst einfache Aufgaben als komplex und schwer bewältigbar erscheinen. Betroffene hinterfragen ihre Fähigkeiten, verzögern Entscheidungen und richten ihren inneren Fokus zunehmend auf potenzielle negative Szenarien.

Der Einstieg in Aufgaben wird dadurch erschwert, da die innere Haltung weniger auf Handlung als auf mögliche Unsicherheit ausgerichtet ist. Prokrastination entsteht hier nicht aus fehlender Motivation, sondern aus einem Mangel an innerer Sicherheit und Vertrauen.

„Ich bin mir nicht sicher, ob ich das wirklich kann - also fange ich lieber nicht an."

Emotionale Ebene - Angst, Erschöpfung und Selbstzweifel

Ein Ungleichgewicht im Wasser-Element kann sich in verstärkter Unsicherheit, innerem Rückzug oder dem Gefühl äußern, Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Aufgaben werden nicht aus mangelndem Interesse vermieden, sondern weil sie unbewusst als bedrohlich oder energetisch überfordernd erlebt werden. Prokrastination dient hier als Schutzmechanismus gegenüber innerem Stress

Energetische Ebene - geschwächtes Jing und reduzierter Zhi

Ist das Jing erschöpft, fehlt die Grundlage für nachhaltige Belastbarkeit. Betroffene erleben sich schnell ausgelaugt oder instabil und empfinden den Beginn von Aufgaben als übermäßig anstrengend. Das innere Erleben lautet häufig:

„Ich kann nicht anfangen - mir fehlt die Kraft."

Zhi, die Willenskraft, bildet das energetische Gegenprinzip zur Prokrastination. Ist sie geschwächt, fällt es schwer, den ersten Schritt zu setzen oder Handlungen konsequent fortzuführen. Fokus und innere Ausrichtung gehen verloren, wodurch ein Zustand von innerer Lähmung entstehen kann.

THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG DES WASSER-ELEMENTS

Die Regulation des Wasser-Elements zielt weniger auf Leistungssteigerung als auf Stabilisierung und Wiederaufbau innerer Ressourcen. Achtsame körperorientierte Begleitung kann hierbei einen Zugang schaffen, der über rein kognitive Strategien hinausgeht.

Durch ruhige, tief wirkende Berührung und einen geschützten therapeutischen Raum kann das Nervensystem aus einem Zustand chronischer Anspannung in Regulation finden. Dies unterstützt:

- *die Stabilisierung der Grundenergie*
- *die Förderung innerer Ruhe und Sicherheit*
- *die Reduktion von Angst und Überforderung*
- *die Verbesserung von Schlaf, Atmung und Regeneration*
- *die Vertiefung der Verbindung zur eigenen Mitte*

Auf körperlicher Ebene entsteht ein erfahrbares Gefühl von Gehaltensein, Rhythmus und Sicherheit. Diese Qualitäten ermöglichen es, Angst zu transformieren und die im Wasser-Element verankerte Willenskraft wieder zugänglich zu machen.

Aus einem solchen Zustand innerer Stabilität heraus erweitert sich der Handlungsspielraum: Aufgaben erscheinen weniger bedrohlich, Energie kann wieder gesammelt werden, und Tun entsteht nicht aus Druck, sondern aus getragenem innerem Vertrauen.

DAS HOLZ-ELEMENT

AUSRICHTUNG, ENTSCHEIDUNGSKRAFT UND ZIELGERICHTETE BEWEGUNG

Das Holz-Element, das durch den Organfunktionskreis Leber-Gallenblase verkörpert wird, bildet die Grundlage für Planung, Vision, Entschlossenheit sowie die Fähigkeit, Ideen in konkrete Handlung zu überführen.

Prokrastination steht hier in enger Verbindung zum Ungleichgewicht im Holz-Element. Das Nicht-Beginnen wird durch diese Dysbalance begünstigt.

Das Holz-Element steht für Wachstum, Entwicklung und die dynamische Bewegung nach vorne. Es verleiht dem Menschen innere Richtung, Motivation und die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und Schritte einzuleiten. Wird diese Bewegung gehemmt oder geschwächt, können innere Spannung, Frustration oder das Gefühl entstehen, trotz vorhandener Impulse nicht ins Handeln zu kommen.

DEM HOLZ-ELEMENT SIND MEHRERE ZENTRALE KONZEPTE ZUGEORDNET

Hun - die Wanderseele

Hun beschreibt die geistige Dimension von Vorstellungskraft, Kreativität und Lebensplanung. Sie speichert Erfahrungen und ermöglicht es, Zukunftsperspektiven zu entwickeln sowie Sinn und Richtung im eigenen Handeln zu erkennen. Ein stabiler Hun unterstützt klare Visionen und eine lebendige innere Orientierung.

Die Leber

Die Leber sorgt für den freien Fluss von Qi und damit auch für die Regulation emotionaler Energie. Sie steht sinnbildlich für das Entwickeln von Visionen und für die Fähigkeit, innere Impulse in Bewegung umzusetzen. Ein harmonischer Leber-Funktionskreis fördert intrinsischen Antrieb, Fokus und Engagement.

Die Gallenblase

Die Gallenblase verkörpert Entscheidungskraft und Mut. Sie unterstützt die Umsetzung von Plänen und ermöglicht klare, entschlossene Schritte. Während die Leber Visionen entwickelt, hilft die Gallenblase dabei, diese konkret werden zu lassen.

Ist das Holz-Element im Gleichgewicht, entsteht ein Gefühl innerer Ausrichtung, Lebendigkeit und Flexibilität. Projekte können zielgerichtet verfolgt werden, ohne dass starre Kontrolle oder innere Blockaden den natürlichen Handlungsfluss behindern.

Emotionale Ebene - Frustration und innerer Widerstand

Im Ungleichgewicht entstehen häufig Gereiztheit, Frustration oder das Gefühl, innerlich festzustecken. Nicht selten richtet sich vorhandene Wut nach innen oder wandelt sich in Resignation, wenn Ziele wiederholt unerreichbar erscheinen. Prokrastination entsteht hier aus einem inneren Konflikt: Der Impuls zum Handeln ist vorhanden, kann jedoch nicht frei umgesetzt werden. Betroffene beschreiben dies häufig mit dem Gefühl:

„Ich will anfangen -
aber irgendetwas blockiert mich."

Die eigene Energie wird dabei als eingeschränkt oder „gefangen" erlebt, ohne dass die Ursache klar benannt werden kann.

Mentale Ebene - fehlende Ausrichtung und Entscheidungshemmung

Ist die Hun-Energie beeinträchtigt, können Vision und Planungskraft geschwächt sein. Es entsteht ein inneres Überangebot an Möglichkeiten ohne klare Priorisierung. Entscheidungsprozesse werden erschwert, Ziele bleiben diffus und Handlung wird aufgeschoben. Das innere Erleben lautet häufig:

„Ich weiß nicht, wofür ich mich entscheiden soll - also beginne ich gar nicht erst."

Energetische Ebene - Qi-Stagnation und innere Spannung

Energetisch zeigt sich eine Holz-Dysbalance häufig als Qi-Stagnation. Typisch sind innere Spannung, ein Druckgefühl im Brust- oder Bauchraum, Gereiztheit oder das Empfinden, gegen unsichtbare Widerstände anzulaufen. Die natürliche Vorwärtsbewegung des Holzes bleibt blockiert, wodurch trotz vorhandener Motivation keine Umsetzung erfolgt.

In diesem Verständnis ist Prokrastination nicht Ausdruck fehlenden Wollens, sondern einer gebremsten Dynamik. Die Energie ist vorhanden, kann jedoch nicht frei fließen. Erst wenn Bewegung, emotionale Regulation und innere Ausrichtung wieder möglich werden, entsteht Handlung aus natürlicher Entwicklung heraus - nicht aus Zwang, sondern aus lebendiger innerer Bewegung.

THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG DES HOLZ-ELEMENTS

Die Regulation des Holz-Elements zielt darauf ab, stagnierte Bewegung wieder in einen natürlichen Fluss zu bringen und die Verbindung zwischen innerer Vision und konkretem Handeln zu stärken. Im Mittelpunkt steht nicht der Leistungsdruck, sondern die Wiederherstellung von Flexibilität, emotionaler Durchlässigkeit und klarer Ausrichtung.

Sanfte Bewegung und die bewusste Wahrnehmung eigener Impulse helfen, innere Spannung zu lösen und blockierte Energie zu mobilisieren.

Ebenso wichtig ist ein konstruktiver Umgang mit Frustration und innerem Druck, um festgehaltene Leber-Qi-Stagnation zu entlasten. Dieser Prozess unterstützt:

- *die Wiederherstellung von innerer Beweglichkeit und Flexibilität*
- *die Förderung von Klarheit und zielgerichteter Ausrichtung*
- *die Lösung von innerer Spannung und emotionaler Blockade*
- *die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Entscheidungsfähigkeit*
- *den natürlichen Fluss von Entwicklung und Handlungskraft*

Kleine, realistische Handlungsschritte fördern Selbstwirksamkeit und Entscheidungsfähigkeit. So entsteht Bewegung schrittweise aus wachsender innerer Klarheit heraus. Prokrastination verliert an Intensität, wenn die natürliche Dynamik von Entwicklung und Zielgerichtetheit wieder frei fließen kann.

DAS FEUER-ELEMENT

PRÄSENZ, SINN UND GEISTIGE KLARHEIT

Innerhalb der fünf Elemente steht das Feuer-Element für Bewusstheit, Freude, Verbindung und geistige Ausrichtung. Es wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin durch den Organfunktionskreis Herz–Dünndarm (sowie die zugehörigen Funktionskreise Perikard und Dreifacher Erwärmer) repräsentiert und bildet die Grundlage für emotionale Stabilität, geistige Klarheit und ein kohärentes inneres Erleben.

Zentral ist hierbei:

Shen, der im Herzen verankert ist und für Bewusstsein steht, geistige Präsenz und die Fähigkeit, Sinnzusammenhänge zu erkennen. Ist der Shen genährt und zentriert, entsteht ein Zustand innerer Ordnung, Klarheit und Verbundenheit. Gedanken sind strukturiert, Emotionen reguliert, und Handlungen können aus einer ruhigen inneren Mitte heraus erfolgen. Fehlt diese innere Zentrierung, kann sich das Denken fragmentieren. Überforderung, impulsive Ablenkbarkeit oder emotionale Instabilität treten in den Vordergrund. Die Fähigkeit, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, wird beeinträchtigt.

DEM FEUER-ELEMENT SIND MEHRERE ZENTRALE KONZEPTE ZUGEORDNET

Das Herz

Das Herz bildet die Grundlage für geistige Klarheit, Erkenntnis und gibt Orientierung.

Der Perikard

Der Perikard gibt uns die Fähigkeit zur Abgrenzung und zum Umgang mit emotionalem Stress.

Der Dreifache Erwärmer

Sorgt unter anderem für Stabilität, Konstanz und Balance und unterstützt die Selbstregulations- und Selbststeuerungsfähigkeit. Er reguliert Rhythmus, Kommunikation und die energetische Verteilung im Körper.

Der Dünndarm

Schafft Klarheit, ist für Präzision und schnelles Denken zuständig. Er verleiht zudem Ausdauer und Entscheidungskraft. Fehlt diese innere Zentrierung, kann sich das Denken fragmentieren. Überforderung, impulsive Ablenkbarkeit oder emotionale Instabilität treten in den Vordergrund. Die Fähigkeit, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, wird beeinträchtigt.

Mentale Ebene - Überaktivität und fehlende Ankerung

Auf mentaler Ebene zeigt sich das Ungleichgewicht in einer erhöhten Gedankenaktivität. Der Geist ist schnell und impulsiv, sucht fortlaufend neue Ideen, verliert jedoch an Klarheit und Struktur. Personen erleben eine sprunghafte Aufmerksamkeit, lassen sich leicht ablenken und haben Schwierigkeiten, Gedanken zu ordnen oder konsequent zu Ende zu führen. Entscheidungen fallen schwer, da mehrere Impulse gleichzeitig wirken und keine klare Priorisierung entsteht. Produktivität wird hier nicht durch mangelnde Fähigkeit gehemmt, sondern durch ein Zuviel an wachsender, innerer Aktivität, die sich aufgrund fehlender Ankerung nicht ausrichten kann.

„Ich denke so viel - und komme trotzdem keinen Schritt voran."

Emotionale Ebene - innere Unruhe und Zerstreuung

Im Ungleichgewicht neigt das Feuer-Element zu Nervosität, innerer Unruhe oder emotionaler Instabilität. Betroffene erleben eine erhöhte Reizoffenheit, sind leicht ablenkbar und finden nur schwer in einen stabilen Fokus.

Prokrastination entsteht hier nicht aus fehlendem Interesse, sondern aus einer Übererregung des Systems, das keine klare Priorisierung mehr zulässt.

„Ich fühle mich leer -
und nichts ergibt wirklich Sinn."

Energetische Ebene - unruhiger oder unklar verankerter Shen

Ist der Shen nicht ausreichend verankert, fehlt es an innerer Struktur und Orientierung. Gedanken springen, Aufmerksamkeit zerfällt, und Handlung wird immer wieder unterbrochen. Prokrastination erscheint in diesem Zusammenhang als Folge mangelnder innerer Kohärenz - nicht aus Motivationsmangel, sondern aus fehlender geistiger Zentrierung.

THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG DES FEUER-ELEMENTS

Die Regulation des Feuer-Elements zielt auf Beruhigung, Klärung und Stabilisierung des Shen. Eine achtsame, körperorientierte Begleitung kann dazu beitragen, emotionale Übererregung zu reduzieren und die Verbindung zwischen Geist, Emotion und Körper wieder zu harmonisieren.

Durch ruhige, ausgleichende Berührung im Bereich des Brustraums und des oberen Rückens - Regionen, die in der TCM als Zugang zum Shen gelten - kann das Nervensystem reguliert werden. Die Atmung vertieft sich, innere Hitze wird gemildert, und ein Gefühl von Sammlung entsteht.

Shiatsu „erzeugt" keine Shen-Energie, sondern unterstützt deren Harmonisierung. Es kann helfen,

- *emotionale Übererregung zu reduzieren*
- *geistige Klarheit zu fördern*
- *innere Struktur erfahrbar zu machen*
- *den Umgang mit äußeren Reizen zu regulieren*
- *das Gefühl von Verbundenheit und Wärme zu stärken*

Aus einer beruhigten und zentrierten Haltung heraus erweitert sich der Handlungsspielraum. Prokrastination verliert an Intensität, wenn innere Klarheit, emotionale Stabilität und Präsenz wieder zugänglich werden. Handlung entsteht dann nicht aus Druck, sondern aus innerer Sammlung und stimmiger Ausrichtung.

ERDE-ELEMENT

DAS ERDE-ELEMENT - MITTE, STRUKTUR UND UMSETZBARKEIT

Das Erde-Element, repräsentiert durch den Organfunktionskreis Milz-Magen, nimmt in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine zentrale Rolle für kognitive Verarbeitung, Selbstorganisation und Handlungsfähigkeit ein. Es bildet die „Mitte" des Systems und steht für Stabilität, Integration und die Fähigkeit, Eindrücke sowohl körperlich als auch psychisch zu verarbeiten.

Innerhalb der Fünf-Elemente-Lehre verkörpert die Erde Strukturierungsfähigkeit, Fürsorge und Zentrierung. Sie ermöglicht es, Informationen aufzunehmen, zu ordnen und in umsetzbare Schritte zu überführen. Damit schafft sie die energetische Grundlage für Prioritätensetzung und realistische Aufgabenbearbeitung.

DEM ERDE-ELEMENT SIND MEHRERE ZENTRALE ASPEKTE ZUGEORDNET

Yi - der Intellekt

Yi beschreibt kognitive Prozesse wie Denken, Analysieren, Planen und Fokussieren. Er unterstützt die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erfassen und Handlungsschritte strukturiert zu entwickeln.

Die Milz

Die Milz übernimmt die Funktion der Transformation und des Transports. Auf psychischer Ebene steht sie für geistige Klarheit, Konzentration und die Fähigkeit, Inhalte innerlich zu „verarbeiten".

Der Magen

Der Magen repräsentiert Aufnahme und erste Strukturierung. Er symbolisiert die Bereitschaft, Anforderungen anzunehmen und sie schrittweise weiterzuentwickeln. Während die Milz integriert und verteilt, bereitet der Magen aktiv vor und leitet in Bewegung über.

Ein harmonisches Erde-Element vermittelt innere Stabilität, Übersicht und die Fähigkeit, komplexe Anforderungen in handhabbare Einheiten zu gliedern. Aufgaben können realistisch eingeschätzt und strukturiert begonnen werden.

Mentale Ebene - Strukturierungs- und Priorisierungsprobleme

Eine geschwächte Milz kann mit verminderter geistiger Klarheit und Schwierigkeiten bei der Priorisierung einhergehen. Gedanken erscheinen unsortiert, Entscheidungen werden verzögert, und der Einstieg in Aufgaben fällt schwer. Prokrastination zeigt sich hier nicht als Motivationsmangel, sondern als eingeschränkte Fähigkeit zur inneren Strukturierung.

„Ich sehe alles gleichzeitig – und weiß nicht, was wirklich wichtig ist."

Emotionale Ebene - Grübeln und Überdenken

Das Erde-Element ist mit der Emotion des Grübelns verbunden. Eine Schwächung der Milzenergie kann sich in wiederkehrenden Gedankenschleifen, Selbstzweifeln oder innerer Unsicherheit äußern. Aufgaben werden intensiv durchdacht, jedoch nicht umgesetzt. Prokrastination entsteht hier aus einem Übermaß an Reflexion ohne Handlung.

Ist zusätzlich die Magenenergie beeinträchtigt, fällt es schwer, Anforderungen konkret anzunehmen. Aufgaben wirken „schwer verdaulich" und werden daher vermieden oder aufgeschoben.

„Ich denke so lange darüber nach, bis ich gar nicht mehr anfange."

Energetische Ebene - Schwere und Stagnation

Energetisch kann eine Milzschwäche zur Bildung von „Feuchtigkeit" führen - einem Bild für innere Schwere, Trägheit und gedankliche Verlangsamung. Eine beeinträchtigte Magenfunktion kann zusätzlich ein Gefühl von Druck oder fehlender Vorwärtsbewegung erzeugen. Psychisch äußert sich dies als diffuse Überforderung oder Antriebsminderung.

In diesem Verständnis erscheint Prokrastination nicht als Ausdruck von Faulheit, sondern als Hinweis auf eine geschwächte Mitte. Erst wenn Stabilität, Zentrierung und strukturelle Klarheit wiederhergestellt sind, kann Handlung aus innerer Ordnung heraus entstehen.

PROKRASTINATION IM MODELL DER FÜNF ELEMENTE (TCM)

ELEMENT	ORGANE (TCM)	ZENTRALES THEMA	TYPISCHE FORM DER PROKRASTINATION	INNERE SÄTZE / MUSTER	HÄUFIGE DISHARMONIE
Holz	Leber / Gallenblase	Antrieb, Entscheidung, Richtung	Starthemmung, innerer Widerstand, Aufschieben aus Frustration	„Ich weiß, was zu tun ist, aber ich komme nicht ins Tun."	Leber-Qi-Stagnation
Feuer	Herz / Dünndarm	Motivation, Sinn, Begeisterung	Lustlosigkeit, Ablenkbarkeit, fehlende emotionale Beteiligung	„Es fühlt sich leer oder sinnlos an."	Herz-Qi- oder Shen-Schwäche
Erde	Milz / Magen	Umsetzung, Fokus, Struktur	Grübeln statt Handeln, Überforderung durch Komplexität,	„Ich muss erst alles durchdenken."	Milz-Qi-Schwäche
Metall	Lunge / Dickdarm	Ordnung, Abgrenzung, Abschluss	Schwierigkeiten beim Beenden, Festhalten, innere Unordnung, Perfektionismus	„Ich kann das noch nicht loslassen."	Lungen-Qi-Schwäche, Trauer
Wasser	Niere / Blase	Willenskraft, Ausdauer, Stabilität	Erschöpfung, Vermeidung aus Angst, Aufschieben aus Energiemangel	„Ich habe keine Energie dafür."	Nieren-Qi- oder Jing-Schwäche

THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG DES ERDE-ELEMENTS

Die Regulation des Erde-Elements zielt auf die Stärkung von Stabilität, Zentrierung und Strukturierungsfähigkeit. Nicht die Leistungssteigerung steht im Vordergrund, sondern die Wiederherstellung einer tragfähigen inneren Mitte.

Klare Alltagsrhythmen, überschaubare Aufgaben und eine Reduktion von Komplexität unterstützen die Milzfunktion und fördern geistige Ordnung. Regelmäßige Pausen und nährende Formen der Selbstfürsorge stabilisieren das Gefühl von innerer Sicherheit. Ein ausgeglichenes Erde-Element wird unterstützt durch:

- *die Stärkung von Stabilität und innerer Zentrierung*
- *die Förderung von Strukturierungsfähigkeit und geistiger Klarheit*
- *die Reduktion von Überforderung durch Vereinfachung*
- *die Stabilisierung durch Rhythmus und Selbstfürsorge*
- *die Entwicklung von Verlässlichkeit im eigenen Handeln*

Kleine, klar definierte Handlungsschritte stärken die Selbstwirksamkeit. Wenn Aufgaben als bewältigbar und verarbeitbar erlebt werden, entsteht Bewegung wieder aus innerer Struktur heraus – und Prokrastination verliert an Intensität.

FALLBESCHREIBUNGEN

KLIENTIN T. (42)

SHIATSU-PRAKTIKERIN, LEDIG, VEGETARIERIN

Ausgangssituation

Die Klientin kommt mit dem Thema Prokrastination. Sie ist ständig beschäftigt, erledigt jedoch selten das, was für sie wirklich wesentlich ist. Statt Entscheidungen zu treffen, grübelt sie lange und verliert sich in Nebensächlichkeiten. Ihre To-do-Liste überfordert sie, Prioritäten zu setzen fällt ihr schwer. Ohne äußeren Druck oder Deadlines kommt sie kaum ins Handeln.

Sie lenkt sich häufig durch äußeren Input (Podcasts, Musik etc.) ab und wirkt dadurch innerlich überladen. Zudem neigt sie dazu, sich durch zahlreiche Ausbildungen und Aktivitäten zu beschäftigen, ohne in die Tiefe zu gehen - begleitet von Selbstzweifeln. Dahinter zeigt sich eine innere Unruhe und Überforderung: viel Energie, die ungerichtet bleibt und zu Erschöpfung führt. Unterstützung anzunehmen fällt ihr schwer, sie ist es gewohnt, alles alleine zu bewältigen.

Auffällig ist ihr häufiges Lachen. Obwohl ihr Shen klar und präsent ist, dient das Lachen auch als Strategie, unangenehme Gefühle wie Wut oder Trauer zu überspielen. Gleichzeitig zeigt sich eine tiefe Verletzlichkeit, geprägt durch frühe Erfahrungen von Zurückweisung und dem Gefühl, nicht gut genug zu sein, im Kontext einer unsicheren Bindung zur Mutter. Ein zentrales Thema ist das Fehlen eines gesunden Egoismus - die Fähigkeit, ein klares Nein zu setzen als Ausdruck eines Ja zu sich selbst.

Körperlich zeigen sich Übergewicht, Blässe, schnelle Erschöpfbarkeit, vermehrtes Schwitzen sowie Knieprobleme (Arthrose, Meniskusriss, mögliche Operation, Anlaufschmerz). Gleichzeitig ist die Klientin eine wache, reflektierte und tiefgründige Frau mit hoher Selbstwahrnehmung und Bereitschaft zur Entwicklung.

DIAGNOSE

- *Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeitsneigung*

Die Überforderung durch zu viele Aufgaben, Schwierigkeiten bei der Prioritätensetzung sowie das „Sich-Verzetteln“ weisen auf eine geschwächte Mitte hin.

Das Gefühl, nicht ins Tun zu kommen, Grübeln sowie körperliche Zeichen wie Übergewicht und Müdigkeit unterstützen dieses Muster. Die Milz kann das Wesentliche nicht klar „transformieren und transportieren“, wodurch Orientierung und Umsetzung erschwert sind.

• *Leber-Qi-Stagnation*

Die innere Anspannung, das Gefühl von Druck sowie die unterdrückte Wut deuten auf eine eingeschränkte freie Zirkulation des Leber-Qi hin. Gleichzeitig gibt es zu wenig Bewegung, was die Qi-Stagnation weiter begünstigt.

Dies zeigt sich in:

- innerer Unruhe, Entscheidungsblockaden, muskulären Spannungen (v. a. Psoas, Nacken)

• *Herz-Nieren-Disharmonie*

Ein zentrales Thema im Verlauf ist die mangelnde Verbindung zwischen Herz (Shen, Klarheit, Ausrichtung) und Niere (Essenz, Tiefe, Sicherheit). Ausdruck findet dies in:

- innerer Getriebenheit und fehlender tiefer Ruhe, Schwierigkeiten, den eigenen inneren Impulsen zu vertrauen („Was will ich wirklich?“), emotionaler Überlagerung (Lachen als Schutzmechanismus) Die Behandlung zielte daher wiederholt auf die Harmonisierung dieser Achse ab.

• *Nieren-Schwäche (v.a. Yin Mangel)*

Die Knieproblematik, das schnelle Schwitzen, sowie das Bedürfnis nach Rückzug und Regulation weisen auf eine geschwächte Wurzel (Wasser-Element) hin. Die Nieren können die aufsteigende Bewegung des Herzens nicht ausreichend verankern. Die berichtete Wärme im Nierenbereich im Verlauf ist ein deutliches Zeichen für gelungene Stärkung und Regulation.

• *Metall-Thematik*

Die Schwierigkeit, Grenzen zu setzen, Hilfe anzunehmen sowie Kontrolle loszulassen, weist auf eine Dysbalance im Metall-Element hin.

Themen sind: fehlender „gesunder Egoismus“, Schwierigkeiten im Loslassen (Kontrolle, alte Muster), Nutzung von Ablenkung statt Kontakt mit inneren Zuständen

BEHANDLUNGSANSATZ

Der Behandlungsverlauf zeigt einen klaren roten Faden:

- *Beruhigung von Magen und Yang zur Reduktion von innerer Unruhe und Überaktivität*
- *Stärkung von Milz und Mitte zur Förderung von Selbstnährung und Stabilität*
- *Regulation der Leber zur Lösung von Druck und Förderung freier Bewegung*
- *Arbeit mit Lunge und Dickdarm (Metall) zur Unterstützung von Abgrenzung und Loslassen von Kontrolle*
- *Stärkung der Nieren (Wasser) zur tiefen Regulation, Ressourcierung und Erdung*
- *Harmonisierung der Wasser-Feuer-Achse (Niere-Herz) zur Integration von Ruhe, Klarheit und innerer Ausrichtung*
- *Beruhigung des Shen und Entlastung des Perikards*
- *Lösung von Spannung im Psoas und Zwerchfell als Ausdruck tiefer Schutz- und Stressmuster*
- *Arbeit an Rücken (v. a. Shu-Punkte BL15, BL23-25) zur Regulation der Organfunktionen*

Hausübungen:

- *täglich 15 Minuten Stille (ohne Input – Wahrnehmung dessen, was auftaucht)*
- *stiller Morgen (erste 30 Minuten ohne Handy)*
- *Yoga Nidra vor dem Schlafengehen*
- *regelmäßige warme Mahlzeiten*
- *Magnesiumbäder*
- *regelmäßige Bewegung*
- *Kraftsuppen essen*
- *tägliche Selbstwahrnehmung: „Was will ich gerade wirklich? Was brauche ich?“ (Hände auf die Nieren legen)*

VERÄNDERUNGEN NACH 10 BEHANDLUNGEN

Die Klientin entwickelt zunehmend Bewusstsein für ihre inneren Muster. Sie erkennt, dass sie äußere Beschallung nutzt, um Einsamkeit nicht spüren zu müssen, und dass ein starker innerer Druck besteht, keine Fehler zu machen. Schlaf wird teilweise als Rückzug genutzt.

Gleichzeitig zeigen sich deutliche positive Veränderungen:

- *mehr innere Ruhe und weniger Hektik*
- *spürbar gestärkte Nierenqualität (Wärme, Stabilität)*
- *verbesserte Selbstregulation*
- *mehr innerer Antrieb*

Durch Yoga Nidra konnte sie Struktur in ihren Alltag bringen:

- *regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus*
- *warmes Frühstück*

Sie beginnt, Dinge konkret umzusetzen (z. B. Ausmisten) und arbeitet ihre To-do-Liste schrittweise ab.

Zudem ist sie mehr bei sich, benötigt weniger Ablenkung und kann Ruhe besser zulassen. Auch lange aufgeschobene Arzttermine wurden wahrgenommen.

Körperlich bestehen weiterhin Herausforderungen, insbesondere im Bereich der Knie (Operation möglicherweise erforderlich).

KLIENT M. (40)

UNTERNEHMER UND KÜNSTLER, VERHEIRATET

Ausgangssituation

Der Klient zeigt einen kräftigen und gut gebauten Körper und lässt sich konstitutitonell dem dynamischen Holzelement mit starken Feuerqualitäten zuordnen. Sein Wesen ist geprägt von Kreativität, Lebensfreude und einer Vielzahl an Ideen und Visionen. Gleichzeitig fällt es ihm schwer, diese in die Umsetzung zu bringen und Entscheidungen zu treffen, was sich in ausgeprägter Prokrastination äußert.

M. erzählt, dass er sich oft in einem Gedankenkarussell verliert und das Bedürfnis nach ständiger äußerer Stimulation (z. B. durch Podcasts) hat, um zur Ruhe zu kommen. Klassische stille Meditation empfindet er als schwierig, während Bewegung (Spaziergänge, Schwimmen) für ihn einen besseren Zugang zur Entspannung darstellt.

Auf körperlicher Ebene bestehen wiederkehrende Beschwerden im Verdauungssystem, darunter Magenspannung, Krämpfe, Aufstoßen sowie eine abgeheilte Gastritis. Zudem zeigen sich Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafprobleme), Verspannungen im Zwerchfell sowie entlang des Blasenmeridians im Rückenbereich. Des Weiteren neigt M. zu vermehrtem Schwitzen und unteren Rückenschmerzen und kam einmal mit starken Schulterschmerzen in die Praxis.

Die Gesamtsymptomatik weist auf eine Dysbalance der Holz-Erde-Achse hin, bei der ein überakives Holz die Erde schwächt. Zusätzlich zeigen sich Hinweise auf eine Störung der Feuer-Wasser-Achse.

Der Klient kam mit dem Wunsch Entscheidungen in die Tat umzusetzen, sowie abends besser abschalten und morgens leichter aufstehen zu können.

DIAGNOSE

- *überaktives Holz (zu viele Impulse, mangelnde Umsetzung)*
- *geschwächte Erde (fehlende Umsetzungskraft und Zentrierung)*
- *instabile Feuer-Wasser-Achse (Unruhe vs. mangelnde Erdung)*

BEHANDLUNGSANSATZ

Die Behandlung erfolgte in mehreren aufeinander aufbauenden Phasen.

1. Phase: Regulation und Entspannung

Zu Beginn lag der Fokus auf der Entlastung des Magenmeridians sowie das Ausleiten von Spannung über den Magen-, Blasenmeridian und Dünndarmmeridian. Ergänzend wurde der Herzkonstriktor behandelt, um das überschüssige Feuer zu regulieren. Der Dreifache Erwärmer wurde zur Stressregulation und Harmonisierung des Systems eingesetzt.

Bereits in dieser Phase verbesserten sich die Schlafstörungen des Klienten deutlich.

2. Phase: Stärkung der Wurzel (Niere) und Zentrierung

Im weiteren Verlauf wurde der Fokus auf die Kräftigung des Nierenfunktionskreises gelegt. Durch achtsame, länger gehaltene Drucktechniken entlang des Nierenmeridians sowie durch intensive Arbeit im Hara- und Zwerchfellbereich konnte eine tiefe Entspannung erreicht werden, die der Klient als besonders wohltuend beschrieb.

Parallel wurde das Holzelement reguliert, insbesondere durch Arbeit an Gallenblase und Leber, sowie die Erde durch die Stärkung der Milz genährt. Der Einsatz von Ampuku unterstützte die Zentrierung und verbesserte die Körperwahrnehmung.

Emotionale Prozesse wurden angeregt und begleitet. So kam es im Verlauf der Behandlung zu einem Konflikt mit dem Partner des Klienten, der jedoch konstrukiv gelöst werden konnte. Dies deutet auf eine erfolgreiche Aktivierung und Integration von Holzenergie hin.

3. Phase: Integration und Förderung des Loslassens

In der dritten Phase lag der Fokus auf der Harmonisierung der Feuer-Wasser-Achse, der Stärkung der Verbindung zwischen Herz und Nieren und auf dem Loslassen stagnierter Muster. Hierzu wurden insbesondere Dickdarm- und Lungenmeridian in die Behandlung integriert.

Hausübungen:

- *Bewegte Formen der Meditation (Spaziergänge, Schwimmen)*
- *Atem- und Ausklopfübungen zur emotionalen Regulation*
- *Dehnübungen zur Öffnung der Körperseiten (Holzelement)*
- *Anwendung von Kuzu bei Magenbeschwerden*
- *Regelmäßige, warme und gekochte Mahlzeiten zur Stärkung der Mitte*
- *Entwicklung von Abgrenzungsfähigkeit („Nein sagen“)*

VERÄNDERUNGEN NACH 10 BEHANDLUNGEN

Im Verlauf der Behandlungen berichtet der Klient, dass die Prokrastination zwar weiterhin vorhanden sei, jedoch mit weniger innerem Druck und Leistungsanspruch einhergehe. Durch Shiatsu konnte der Klient schrittweise wieder mehr Zugang zu seiner Mitte finden, seine Selbstwahrnehmung verbessern und erste Schritte in Richtung einer stabileren Selbstregulation und Umsetzungskompetenz entwickeln.

Weitere positive Veränderungen:

- *deutliche Verbesserung der Schlafqualität*
- *Reduktion von innerer Unruhe*
- *Minimierung körperlicher Spannung*
- *Verbesserung der Magenschmerzen*

RESÜMÉE

Prokrastination wird in der westlichen Psychologie nicht als eigenständiges Krankheitsbild verstanden, sondern als komplexes Zusammenspiel aus Emotionsregulation, Motivation und Stressverarbeitung. Aufschieben entsteht häufig dort, wo innere Spannungen, Überforderung oder unangenehme Gefühle reguliert werden müssen. Das Verhalten dient dabei kurzfristig der Entlastung des Nervensystems - auch wenn langfristig neue Belastung entsteht.

Die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt denselben Prozess aus einer anderen Perspektive. Hier erscheint Prokrastination als Ausdruck eines energetischen Ungleichgewichts innerhalb des Körper-Geist-Systems. Handlungsfähigkeit hängt vom harmonischen Zusammenspiel der fünf Elemente ab: von Ausrichtung und Bewegung (Holz), geistiger Klarheit und Sinn (Feuer), Struktur und Integration (Erde), Ordnung und Loslassen (Metall) sowie innerer Stabilität und Willenskraft (Wasser).

Beide Sichtweisen vertreten ein zentrales Verständnis: Prokrastination ist kein Zeichen von Faulheit oder mangelndem Willen. Sie zeigt vielmehr an, dass die inneren Voraussetzungen für Handlung vorübergehend nicht ausreichend gegeben sind. Während die westliche Perspektive von gestörter Selbstregulation spricht, beschreibt die TCM eine Disharmonie im Fluss von Qi und im Zusammenspiel der Elemente.

Der Weg aus der Prokrastination liegt daher weder in verstärktem Druck noch in reiner Verhaltenskorrektur.

Nachhaltige Veränderung entsteht dort, wo Regulation möglich wird - wo emotionale Belastung abnimmt, innere Ressourcen gestärkt werden und Orientierung wieder spürbar wird.

In diesem Sinne kann Prokrastination als sinnvolles Signal verstanden werden: als Einladung zur Neuabstimmung zwischen Körper, Geist und Handlung. Wenn innere Kohärenz wieder entsteht, entwickelt sich Bewegung von selbst. Handlung wird dann nicht erzwungen, sondern wächst aus Stabilität, Klarheit und innerer Stimmigkeit heraus.

Shiatsu bietet in der Begleitung von Prokrastination einen Raum und die Zeit, sich selbst wieder zu spüren - sich wahrzunehmen, zu fühlen was los ist und was man braucht.

Prokrastination ist keine Krankheit. Die Ursachen liegen sehr viel tiefer, zum Beispiel in festgefahrenen psychologischen Mustern, die zu unbewussten Automatismen/Handlungen führen können, die einen selbst noch mehr schwächen und von der Selbstwirksamkeit wegführen. Shiatsu kann durch eine aufmerksame Analyse und seine ganzheitliche Sichtweise dabei unterstützen, dass diese Muster an die Oberfläche kommen und der Zusammenhang mit den Ursachen und den Auswirkungen auf geistig, emotionaler und körperlicher Ebene für einen selbst erkennbar werden. Shiatsu ermöglicht es durch die Arbeit am Qi, die Verbindung zwischen Shen und Jing wieder herzustellen.

Unsere Erfahrungen aus den geführten Gesprächen zeigen uns, dass die Menschen sich gesehen fühlen und dadurch auch ihre Motivation gesteigert wird. Durch Reflexion und den achtsamen Umgang mit sich, erhöht sich die Bereitschaft, Selbstverantwortung zu übernehmen. Darüber hinaus wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass Veränderungen im Lebensstil (Ernährung, Tagesstruktur, Bewegung, Rituale …) sich auch auf andere Ebenen auswirken.

Durch unsere Behandlungen wird klar, dass die Klient:innen durch die Entfernung von sich selbst und ihren wahren Bedürfnissen immer stärker in die Prokrastination getrieben werden. Ein Zugang zu sich selbst würde den Ausstieg aus festgefahrenen Mustern und eine bewusste Neuorientierung ermöglichen - genau dabei kann Shiatsu unterstützen!

AUTORINNEN

SILKE BRAUNSTEINER

Tel: 0678 132 52 75
E-Mail: silke_braunsteiner@yahoo.de

Schon vor vielen Jahren entstand in mir der Wunsch, Shiatsu zu lernen. Lange hat es gedauert, bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist - doch dann war er endlich da. Es war mir immer ein Herzensanliegen, mit Menschen zu arbeiten, sie zu unterstützen und etwas Sinnvolles mit meinen Händen zu tun.

Shiatsu vereint all diese Aspekte auf wunderbare Weise. Es ist eine Form der Berührung, die nicht nur den Körper erreicht, sondern auch bewegt und Veränderung ermöglicht. Für mich ist Shiatsu mehr als eine Methode - es ist ein Weg, Menschen achtsam zu begleiten und ihnen Raum für Entwicklung und Wohlbefinden zu schenken.

URŠA CENTNER-FRANCÉ

Tel: 0680 207 6991
www.ursa-shiatsu.at

Ob ich Shiatsu gefunden habe oder Shiatsu mich, weiß ich nicht genau. Seit ich diesen Weg gehe, erlebe ich Erfüllung und Verbundenheit und es bereitet mir tiefe Freude, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

KATJA GARCIA-STALLECKER

Tel: 0650 224 81 77
E-Mail: katja.garcia@posteo.at

Das Besondere an Shiatsu ist für mich, dass es auf einer sehr tiefen Ebene berühren kann. Es hilft uns dabei in einen liebevollen Kontakt mit uns zu kommen, unterstützt uns bei Veränderungsprozessen und verlangt Verantwortung für uns zu übernehmen.

EVA PLANK

Tel: 0664 38 21 488
E-Mail: ev.plank@gmail.com

Shiatsu ist für mich wie ein stiller Dialog ohne Worte, bei dem Berührung erzählt, was tief im Inneren verborgen liegt. Es ist ein sanfter Fluss aus Ruhe und Energie, der Körper und Seele wieder in Harmonie trägt.

SANDRA WEIXLBERGER

Tel: 0676 756 34 23
E-Mail: ShiatsuSandra@chello.at

Shiatsu erlaubt mir in Bewegung zu bleiben, mit meinen Händen zu arbeiten und Menschen in der Ganzheit zu Berühren – Es ist eine innere Einstellung, eine Haltung – Ich darf Menschen achtsam begegnen und darin unterstützen, dass sie in ihren natürlichen, gesunden Rhythmus finden.

PROKRASTINATION UND DIE YIN-ORGANE – REFLEXIONSBOGEN ZUR SELBSTWAHRNEHMUNG

Dieser Bogen unterstützt dich dabei, zu erkennen, wo dein Energiefluss ins Stocken geraten ist. Jede Frage bezieht sich auf die fünf Yin-Organe nach der Traditionellen Chinesischen Medizin – Leber, Milz, Niere, Herz und Lunge. Sie helfen dir, zu spüren, welche innere Qualität dich gerade zurückhält und wo du wieder mehr Leichtigkeit und Handlungskraft einladen kannst.

Bewertung: 1 = trifft gar nicht zu • 5 = trifft sehr zu

Leber – freier Qi-Fluss, Entschlusskraft, Vision					
Aussage	1	2	3	4	5
Ich weiß, was ich tun sollte, aber komme trotzdem nicht in Bewegung.					
Ich fühle mich oft innerlich gestaut oder unter Druck.					
Ich werde gereizt oder frustriert, wenn ich nicht vorankomme.					
Ich spüre Anspannung oder Enge im Brust- oder Bauchbereich.					
Ich habe Phasen mit viel Energie – und dann wieder gar keiner.					
Milz – Umsetzung, Struktur, Erdung					
Aussage	1	2	3	4	5
Ich denke lange über Dinge nach, bevor ich beginne.					
Ich verliere Energie durchs Grübeln oder Planen.					
Ich fühle mich träge oder schwer, wenn ich etwas tun möchte.					
Ich habe Mühe, Prioritäten zu setzen oder Dinge abzuschließen.					
Ich lenke mich mit Essen, Ablenkung oder Nebensachen ab.					
Niere – Vertrauen, Wille, innere Kraft					
Aussage	1	2	3	4	5
Ich fühle mich oft kraftlos oder unsicher, bevor ich starte.					
Ich habe Angst zu scheitern oder zu versagen.					
Ich zweifle an meiner Fähigkeit, Dinge durchzuhalten.					
Ich warte, bis ich mich bereit genug fühle, statt einfach anzufangen.					
Ich fühle mich manchmal mutlos oder entmutigt.					
Herz – Freude, Sinn, Inspiration					
Aussage	1	2	3	4	5
Ich weiß nicht, warum ich etwas tue – der Sinn fehlt mir.					
Ich fühle mich leer oder uninspiriert bei meinen Aufgaben.					
Ich verliere schnell die Freude an begonnenen Projekten.					
Ich kann mich emotional schwer mit meinen Zielen verbinden.					
Ich fühle mich unruhig oder schlaflos, wenn ich mich zu etwas zwingen muss.					

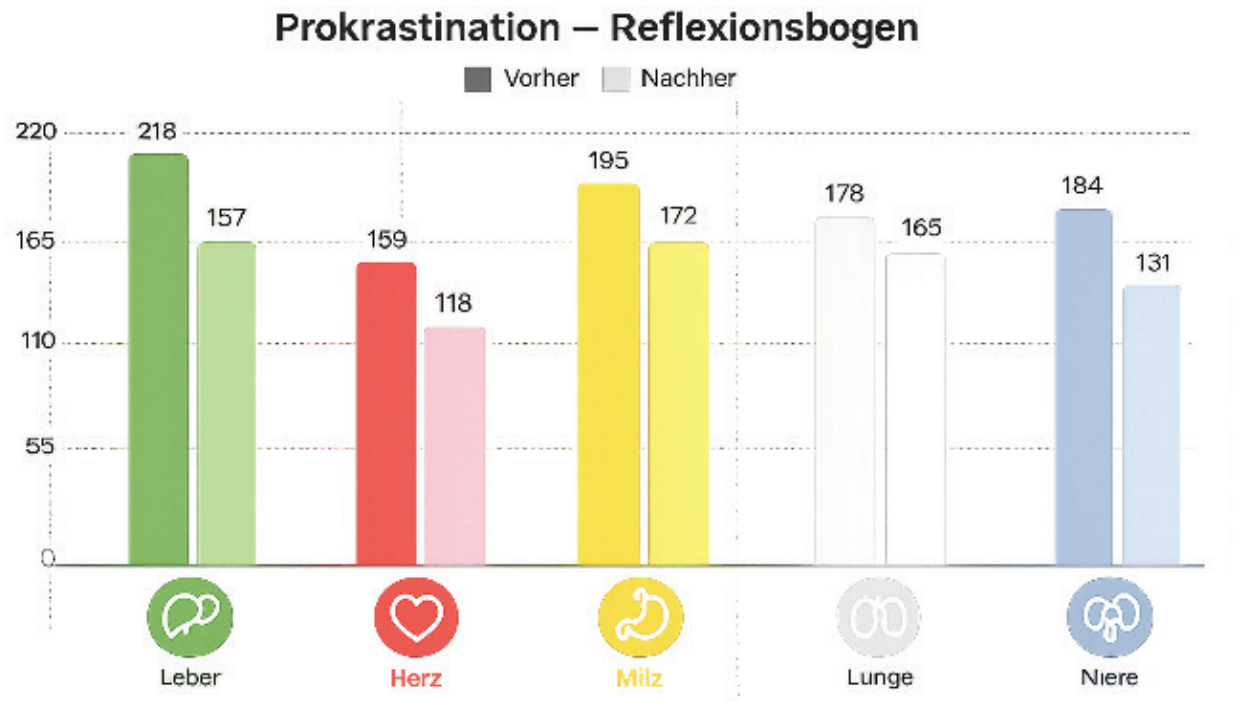
Lunge – Klarheit, Ordnung, Loslassen					
Aussage	1	2	3	4	5
Ich will erst anfangen, wenn alles perfekt vorbereitet ist.					
Ich halte an alten Projekten oder Fehlern fest.					
Ich fühle mich schnell überfordert von Strukturen oder To-Do-Listen.					
Ich atme flach oder seufze, wenn ich an meine Aufgaben denke.					
Ich brauche Ordnung, bevor ich ins Handeln komme.					
Reflexion					
Was möchtest du in Fluss bringen?					
Wo spürst du aktuell die größte Lebendigkeit?					
Hinweis: Dieser Bogen dient der Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische Diagnose.					

AUSWERTUNG FRAGEBOGEN

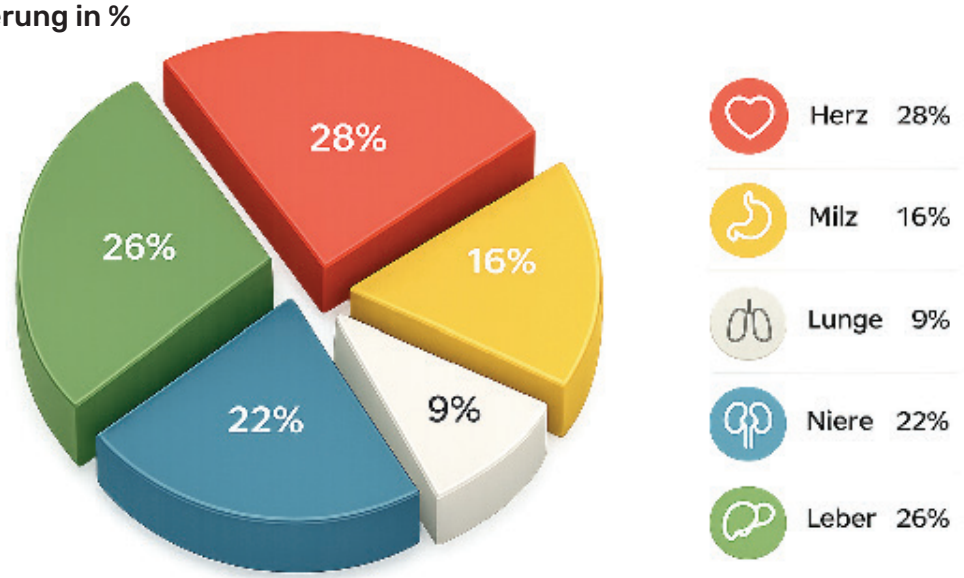
11 Klient:innen konnten effektiv ausgewertet werden. Der Reflexionsbogen wurde einmal zu Beginn der Behandlungen und einmal zum Abschluss nach 10 Shiatsu Behandlungen ausgefüllt.

Die Auswertung der Fragebögen zeigt eine klare Verbesserung in allen Elementen. Die größte Veränderung ist im Feuer-Element (Herz) zu finden, gefolgt vom Holz-Element (Leber) und Wasser-Element (Niere). **Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Shiatsu besonders auf mentale Unruhe, fehlende Klarheit und emotionale Dysbalance regulierend wirkt.**

Klient:innen konnten dadurch präsenter werden und leichter ins Handeln kommen. Gleichzeitig weisen die Verbesserungen im Holz-Element auf einen harmonisierten Energiefluss und gesteigerte Handlungsfähigkeit hin, während die Veränderungen im Wasser-Element eine Stabilisierung von innerer Kraft und Ausdauer erkennen lassen. Insgesamt zeigt sich, dass Shiatsu Prokrastination ganzheitlich positiv beeinflusst.



Verbesserung in %



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

www.hara-shiatsu.com

www.hara-shiatsu.com

ÜBER 200 ONLINE-KURSE

einfach & flexibel lernen

VIELE FACHBEREICHE

TCM, Ernährung, Bewegungskunst ...

FÜR‘S LEBEN LERNEN

ganzheitliche Gesundheit

persönliches Wachstum

www.das-zentrum.com

DAS ZENTRUM

Für‘s Leben lernen.