

Mit einem CGM Sensor leben - Der traumasensible Weg

Ein praktisches Workbook für den
Alltag mit dem FreeStyle Libre
(oder anderen CGM-Systemen)

SILVIA NIEBERGALL

traumasensibel leben...



Hallo, ich grüße dich!

Schön, dass du hier bist.

Und dass du bereit bist,
einen anderen Weg zu gehen,
mit dem Sensor an deinem Arm.

Einen Weg, der nicht von Kontrolle und
Angst geprägt ist.

Sondern von Lernen und Selbstmitgefühl.

DEN CGM-SENSOR TRAUMASENSIBEL NUTZEN

Einen CGM-Sensor zu tragen kann ein Segen sein.

Und er kann ein Trigger sein.

Er kann Orientierung geben.
Und alte Kontrollmuster aktivieren.

Vielleicht kennst du das: Du schaust auf deinen Wert –
und plötzlich ist da nicht nur eine Zahl, sondern
Druck. Frust. Angst. Scham.

Oder dieses leise Gefühl, wieder „etwas falsch“ gemacht zu haben.



DIESES WORKBOOK IST RICHTIG FÜR DICH, WENN



Der CGM Sensor dich manchmal mehr stresst als unterstützt

- alte Diätgedanken durch die Werte aktiviert werden
- du spürst, dass dein Nervensystem auf Zahlen reagiert
- du lernen möchtest, den Sensor nicht als Kontrolleur, sondern als Information zu nutzen

Hier findest du:

Keine Ernährungsempfehlungen.

Keine Zielwert-Optimierung.

Keine Selbstdisziplin-Strategien.

Sondern eine Einladung.

**Eine Einladung, den Moment des Messens
zu einem Moment**

der Selbstregulation zu machen.

**Denn oft ist es nicht der Blutzuckerwert,
der uns aus dem Gleichgewicht bringt –
sondern das, was er in uns berührt.**

IN DIESEM WORKBOOK FINDEST DU:



- ✓ Konkrete Strategien für die traumasensible CGM-Integration
- ✓ Den Unterschied zwischen "Kontrolle" und "Lernen"
- ✓ Wie du Bewegung NICHT als Strafe nutzt
- ✓ Umgang mit Spikes ohne Panik
- ✓ Nervensystem-Übungen für akute Trigger
- ✓ sanfte Yoga-Einheiten
- ✓ Umgang mit Schwellenzeiten und Nicht-Wissen

WAS DIESES WORKBOOK NICHT IST

- Keine medizinische Anleitung (dafür: deine Ärzt:in!)
- Keine "10 Schritte zum perfekten Blutzucker"
- Kein Versprechen, dass alles einfach wird

ES IST STATTDESSEN

- Ein Begleiter für deinen Alltag
- Ein Rahmen für trauma-bewussten Umgang mit CGM
- Eine Einladung, es anders zu probieren

Lies es nicht in einem Rutsch.
Nimm dir einen Abschnitt.

Probiere ihn aus.
Spüre, was passiert.
Komm zurück, wenn du bereit bist.

Und vor allem: Sei sanft mit dir.
Silvia

DER TRAUMASENSIBLE WEG

Integration statt Kontrolle

NICHT: "Der Sensor zeigt mir, ob ich gut oder schlecht bin."

SONDERN:

"Der Sensor zeigt mir, wie mein Körper gerade auf die Welt reagiert."

Der Sensor ist neutral. Er urteilt nicht.
Das tun wir.

Konkret bedeutet das:

Statt: "Mein Wert ist 180. Ich bin schlecht. Ich habe versagt."

Lieber: "Mein Wert ist 180. Interessant.

Was ist heute anders?

Habe ich schlechter geschlafen?

War ich gestresster?

Habe ich anders gegessen?"

Das ist nicht Schönreden. Das ist wissenschaftliche Neugier.

Die Frage ist:

Können wir lernen, auch neutral zu schauen?



Grundprinzip:

*Der Sensor als
Lernwerkzeug,
nicht als Richter*

**Den Sensor als Kompass nutzen
Vom Kontrollzwang zur biologischen Sicherheit
mit NESCS®**

Der NESCS®-Ansatz (Neuro-Embodied Social Centering) hilft uns, aus dem Kopf zurück in den Körper zu finden. Anstatt den CGM-Sensor als „strengen Kontrolleur“ zu sehen, nutzen wir ihn als neutrales Werkzeug, um die Sprache unseres Nervensystems zu verstehen.

**S – Spüren statt Bewerten
E – Erlauben der Empfindung
I – Integration & Innere Sicherheit
N – Nähren & Neugierde**

Im NESCS-Modell steht das N für Nähren – den Zustand von innerer Sicherheit und Verbundenheit bewusst pflegen.

Für den Umgang mit dem Sensor verbinden wir dies mit der Neugierde.

Hinweis: In Anlehnung an das SEIN-Modell von Britta Kimpel (brittakimpel.com). Das N steht im Original für Nähren. Ich kombiniere dies hier mit der Neugierde, um den Übergang von der Sensor-Kontrolle hin zur liebevollen Selbstbegleitung zu erleichtern.



Der NESC-Ansatz auf den CGM Sensor angewendet:

Nervensystem-Check VOR CGM-Check

Bevor du auf den Sensor schaust:

Kurz innehalten. Eine Hand aufs Herz.

Fragen:

"Wo ist mein Nervensystem gerade?"

"Was nimmst du körperlich wahr?"

Spürst du einen Druck im Bauch, Enge im Hals oder werden deine Hände unruhig?

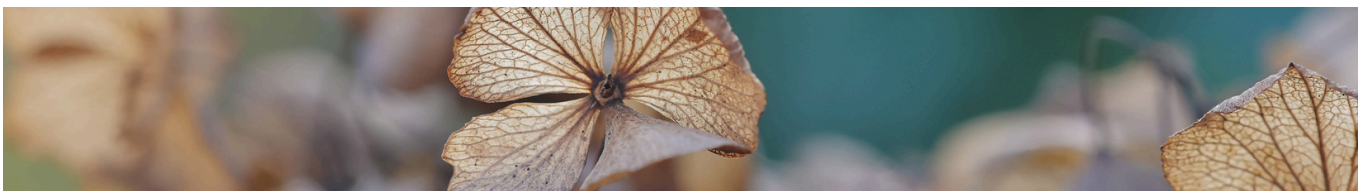
Bin ich bereit, die Zahl zu sehen - egal welche?

Kann ich regulieren, falls die Zahl triggert?

Eventuell → Erst regulieren, dann checken.

Wie regulieren?

- 3 tiefe Atemzüge (4 Sek. ein, 6 Sek. aus)
- Füße fest auf Boden spüren
- 5-4-3-2-1 Grounding (5 Dinge sehen, 4 hören, 3 berühren, 2 riechen, 1 schmecken)



Der NESC-Ansatz auf den CGM Sensor angewendet:

Nach dem Check - Erlauben der Empfindung

Lerne, den automatischen Drang zum „Wegmachen“ (z. B. sofortiger Korrektur-Sport oder Essverzicht aus Panik) kurz zu unterbrechen.

Erlaube der Angst oder dem Frust, für einen Moment einfach da zu sein, ohne sie sofort bekämpfen zu müssen.

Das signalisiert deinem System: „Ich bin trotz dieses Wertes jetzt gerade sicher.“

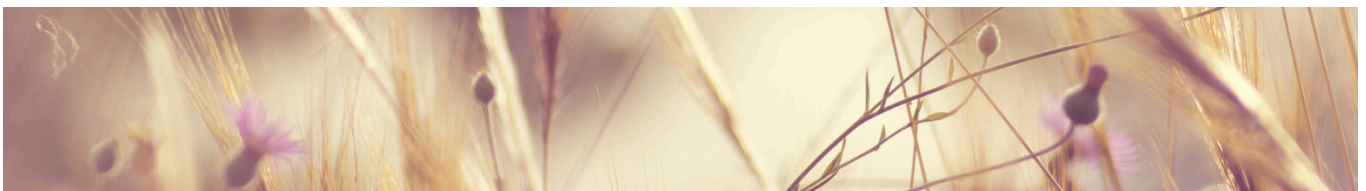
Wenn die Zahl triggert (zu hoch, zu niedrig, Achterbahn):

Pendeln-Übung:

1. SPÜREN: Wo ist das Gefühl im Körper? (Brust? Bauch? Kehle?)
2. ERLAUBEN: "Ja, es ist da. Die Angst/Wut/Verzweiflung."
3. Es darf da sein.
4. PENDELN:
 - 3-5 Sekunden beim Gefühl bleiben
 - Dann zu einer Ressource wechseln (Atem, Füße auf Boden, sicherer Ort)
 - Hin und her, sanft, vielleicht mehrmals

Um was geht es: Nicht das Gefühl "weg machen".

Sondern Flexibilität üben zwischen Belastung und Ressource.



Der NESC-Ansatz auf den CGM Sensor angewendet:

I – Integration & Innere Sicherheit

Ein hoher Wert ist oft ein Zeichen dafür, dass dein „Körper-Budget“ im Minus ist – vielleicht durch Stress, Stoffwechselschwankungen, z.B. HPU oder ein altes Trauma-Echo.

Nutze den Moment des Messens für einen Mikro-Moment der Regulation. Eine Hand auf der Brust oder das Spüren der Füße auf dem Boden hilft deinem Stammhirn, vom Alarm-Modus zurück in die Sicherheit zu finden.

N – Nähren & Neugierde

Im NESC-Modell steht das N für Nähren – den Zustand von innerer Sicherheit und Verbundenheit bewusst pflegen.

Für den Umgang mit dem Sensor verbinden wir dies mit der Neugierde:

1. Mit Neugierde: „Spannend, was erzählt mir mein Körper gerade durch diesen Wert?“ (Dies schaltet dein logisches Gehirn wieder ein).
2. Das Nähren: Wenn du durch S-E-I wieder Ruhe gefunden hast, nähre dieses Gefühl. Verankere die Gewissheit: „Ich bin wertvoll und sicher – völlig unabhängig von der Kurve auf dem Display.“

**Dein Weg: Der Sensor zeigt dir nicht, wer du bist.
Er zeigt dir nur, wie dein System gerade auf die Welt reagiert.
Wahre Regulation bedeutet,
die biologische Starre zu lösen und wieder Vertrauen in
den eigenen Körper zu finden.**



Bewegung als Selbstzweck (nicht als Strafe)

Der Paradigmenwechsel:

NICHT: "Ich bewege mich, um meinen Blutzucker zu senken."

SONDERN: "Ich bewege mich, weil es sich gut anfühlt. Der Blutzucker ist eine interessante Beobachtung."

Praktisch:

Nach dem Essen fühlst du dich voll, träge.

Alte Frage: "Was MUSS ich tun, damit der Wert runtergeht?"

Neue Frage: "**Was würde sich jetzt gut anfühlen?**"

Vielleicht: Spaziergang, weil frische Luft lockt.

Vielleicht: Sanfte Yoga-Sequenz, weil der Körper nach Dehnung fragt.

Vielleicht: Nichts, weil Ruhe gerade wichtiger ist.

Die Bewegung ist das Ziel. Nicht der niedrigere Wert.



Morgenlicht-Coaching®: Die frühen Wunden heilen

Es ist eine körperorientierte, traumasensible Coaching-Methode, die speziell mit frühkindlichem Trauma arbeitet. Warum frühe Traumaheilung und Blutzucker zusammenhängen?

Viele der Muster, die unseren Umgang mit Essen, Körper und Blutzucker prägen, haben ihre Wurzeln in der frühesten Kindheit:

- Wie sicher wir uns in unserem Körper fühlen
- Ob wir unseren Körpersignalen (Hunger, Sättigung) vertrauen können
- Wie wir mit Stress und Überforderung umgehen
- Ob Selbstfürsorge sich erlaubt oder verboten anfühlt

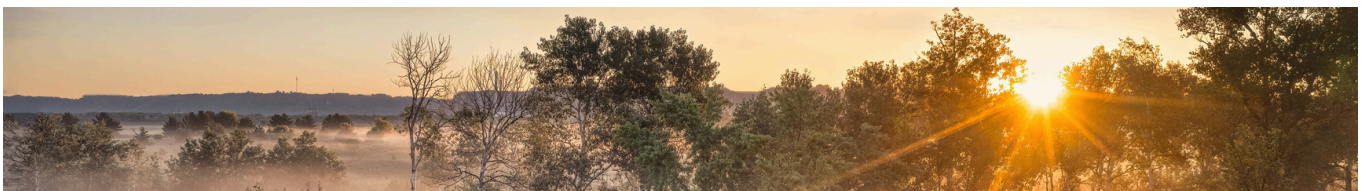
Typische frühe Prägungen bei Menschen mit Diabetes + Essstörungen:

- "Ich darf nicht zu viel brauchen" → Unterdrückung von Hunger → später Heißhunger
- "Ich muss funktionieren" → Ignorieren von Erschöpfung → Stress → hoher Blutzucker
- "Ich bin nur okay, wenn ich etwas leiste" → Essen als Belohnung/Bestrafung
- "Meine Gefühle sind zu viel" → Essen zur Emotionsregulation

In einer Morgenlicht-Coaching-Sitzung:

- Wir nehmen eine meditative Haltung ein
- Wir lauschen in den Körper: Was möchte gesehen werden?
- Wir folgen dem Rhythmus, den der Körper vorgibt
- Wir begleiten die natürlichen Heilungsimpulse, die der Körper mitbringt
- Die frühen Prägungen dürfen sich behutsam auflösen

Wichtig: Das ist kein "Machen" oder "Fixen". Es ist ein Begleiten dessen, was der Körper ohnehin heilen möchte.



Morgenlicht-Coaching®: Die tiefere Schicht

Wenn die CGM-Werte starke emotionale Reaktionen auslösen, liegt oft frühes Trauma darunter:

Beispiel:

Ein Wert von 168 mg/dl löst massive Panik und Scham aus.

Oberflächlich: "Der Wert ist zu hoch."

Tiefer:

In der Sitzung taucht auf:

- Eine Erinnerung an die Mutter, die mit Sorge/Wut auf das Essen des Kindes reagierte
- Das Gefühl: "Ich mache alles falsch. Ich bin eine Last."
- Die frühe Prägung: "Mein Körper ist ein Problem."

Wenn diese frühe Wunde gesehen und behutsam erlöst wird:

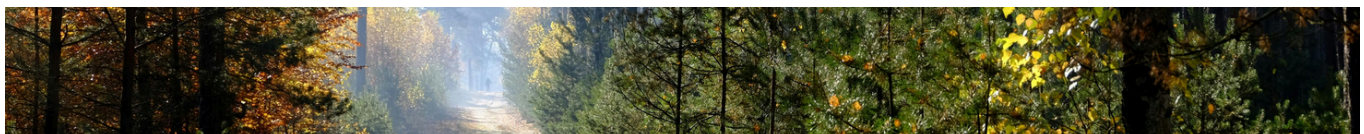
- Der CGM-Wert wird zu dem, was er ist: Eine Zahl
- Die emotionale Ladung löst sich
- Raum für fürsorgliche Reaktionen entsteht
- Der Körper kann sich regulieren

Im Morgenlicht-Coaching arbeiten wir gemeinsam an den tieferliegenden Wurzeln deiner Muster und dem Aufbau biologischer Sicherheit.

Ergänzend nutzen wir die NES-C-Methode, um deine aktuellen Reaktionen im Alltag – wie den Stress beim Blick auf den CGM-Sensor – unmittelbar zu begleiten und zu regulieren.

So entsteht ein Weg, der sowohl die Tiefe hält als auch den Alltag erleichtert.

Zusammen: Eine kraftvolle Kombination für nachhaltige Heilung.



Schwellenzeiten: Wenn alles wackelt

Oft fühlt sich unser Leben wie eine Aneinanderreihung von Extremen an:

Hoch oder Tief.

Aktivierung oder Freeze.

Kampf oder Kollaps.

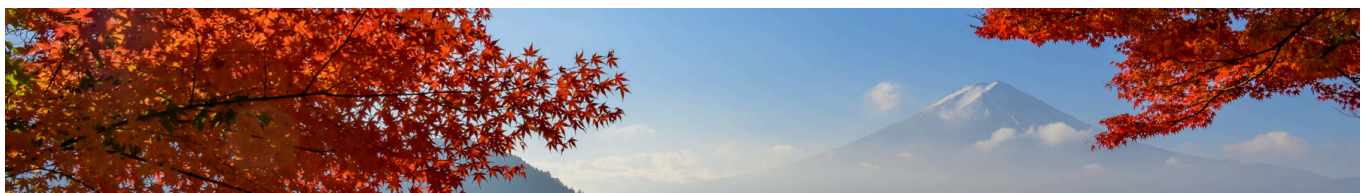
Was uns oft fehlt, sind die Übergänge – das sanfte Gleiten von einem Zustand in den nächsten.

Ergänzend zur Nervensystem-Arbeit nutzen wir Impulse aus der Schwellenzeit-Begleitung (nach Sabrina Gundert).

Sie dient als Brücke in Phasen, in denen das Alte nicht mehr trägt und das Neue noch nicht sichtbar ist.

Anstatt vom Blutzucker-Hoch direkt in die Selbstverurteilung (den emotionalen Kollaps) zu stürzen, lernen wir, an der Schwelle kurz innezuhalten.

Wir üben, das 'Dazwischen' auszuhalten und dort sicher zu landen. So wird der Sensor-Alltag nicht mehr zum Kampf zwischen Extremen, sondern zu einer Reise durch deine ganz persönlichen Schwellenräume.“



Schwellenzeiten: Wenn alles wackelt

Phasen, in denen das Alte nicht mehr trägt – aber das Neue noch nicht da ist.

Du bist "dazwischen". Nichts ist sicher. Alles ist unklar.

Bei Diabetes + CGM gibt es viele Schwellenzeiten:

- Die Zeit zwischen Diagnose und "damit leben"
- Die ersten Wochen mit dem Sensor
- Wenn die Werte trotz allem nicht stabiler werden
- Wenn du merkst: "Der Alltag wieder nie wieder "normal" sein

In Schwellenzeiten arbeiten wir besonders mit:

1. Dem Nicht-Wissen

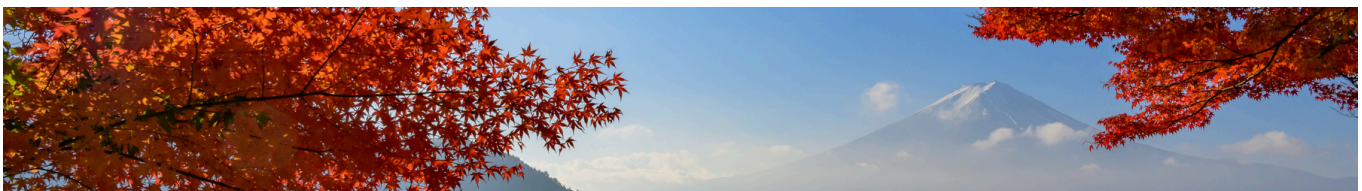
Das Schwierige: "Ich weiß nicht, wie es wird. Ich weiß nicht, ob es besser wird. Ich weiß nicht, ob ich das schaffe."

Die Einladung: "Mit dem Nicht-Wissen sein. Rituale können das Unsichtbar ins Außen bringen"

Praktisch:

- Morgens aufwachen: "Ich weiß nicht, wie mein Blutzucker heute sein wird. Und das ist okay."
- Vor dem Essen: "Ich weiß nicht, wie mein Körper reagiert. Ich werde beobachten."
- Langfristig: "Ich weiß nicht, wie mein Leben mit Diabetes aussieht. Ich finde es heraus, Schritt für Schritt."

Das ist kein Aufgeben. Das ist Demut.



Schwellenzeiten: Wenn alles wackelt

2. Dem Widerstand

Das Schwierige: "Ein Teil von mir will nicht. Will nicht tracken. Will nicht anpassen. Will nicht akzeptieren."

Die Einladung: "Der Widerstand darf da sein. Er hat Gründe."

Praktisch:

Wenn du Widerstand spürst (z.B. "Ich will heute den Sensor nicht anschauen"):

1. Erkenne ihn an: "Ah, da ist Widerstand."
2. Frage ihn: "Was willst du mir sagen? Wovor schützt du mich?"
3. Würdige ihn: "Danke, dass du da bist. Ich verstehe dich."
4. Dann entscheide: "Heute respektiere ich dich. Ich schaue nicht."
ODER "Heute schaue ich trotzdem. Behutsam."

Widerstand ist nicht dein Feind. Er ist dein Beschützer.



Schwellenzeiten: Wenn alles wackelt

3. Der Trauer

Das Schwierige: "Ich trauere um das Leben, das ich nicht haben werde. Um die Leichtigkeit, die nie war. Um die Normalität, die vorbei ist."

Die Einladung: "Trauer braucht Raum."

Praktisch:

- Erlaube dir zu weinen (auch ohne konkreten Anlass)
- Schreibe die Trauer auf: "Ich trauere um..."
- Ritual: Kerze anzünden für das, was nicht ist
- Mit jemandem sprechen (Coach, Freund:in, Therapeut:in)

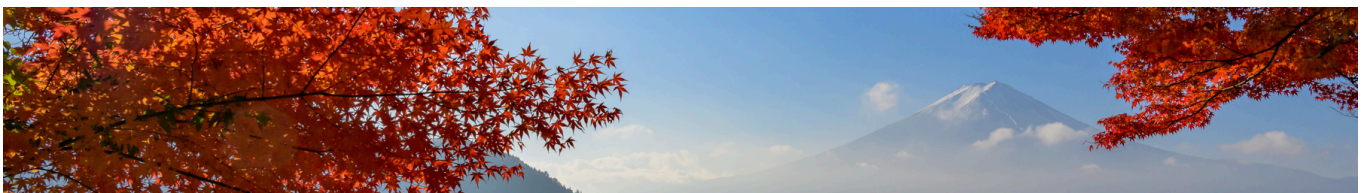
Die Trauer macht dich nicht schwach. Sie macht dich menschlich. Es gibt Rituale die das Unsichtbare sichtbar ins Außen bringen.

Der CGM wird manchmal zum Symbol für alles, was wackelt. Für alles, was unsicher ist.

Dann hilft:

- Nicht alleine sein (Begleitung suchen)
- Kleine Schritte (nicht "Ich muss alles verstehen", sondern "Ich verstehe heute ein bisschen mehr")
- Selbstmitgefühl (Hand aufs Herz: "Das ist schwer. Ich darf trauern.")

Schwellenzeiten enden. Auch wenn es sich nicht so anfühlt.



Traumasensibles Yoga: Den Körper als Verbündeten erfahren

Warum Yoga und Blutzucker zusammenhängen

Bewegung:

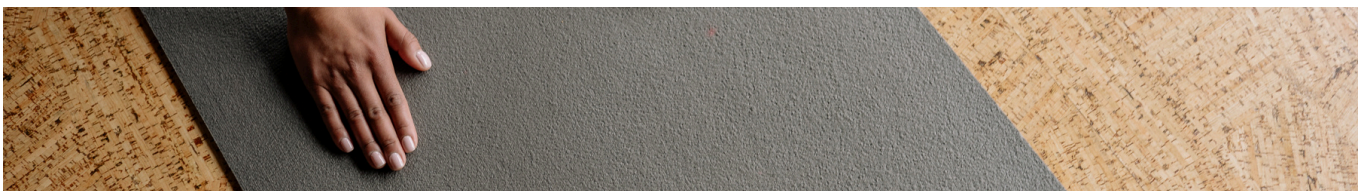
- Senkt den Blutzucker (Muskeln verbrauchen Glukose)
- Reduziert Insulinresistenz
- Baut Stress ab (senkt Cortisol)
- Aktiviert ventralen Vagus (Ruhe, Sicherheit)

Aber: Für Menschen mit Trauma kann Bewegung auch Trigger sein.

Alte Botschaften:

- "Sport ist Strafe für das Essen"
- "Ich muss mich quälen, um abzunehmen"
- "Mein Körper ist faul und muss gezwungen werden"
- "Ich darf nur essen, wenn ich mich bewegt habe" (Bewegung als "Erlaubnis")
- "Ich bewege mich, um die Kalorien zu verbrennen" (Bewegung als Kompensation)

Diese Botschaften aktivieren Kampf (Sympathikus) oder Aufgeben (dorsaler Vagus).



Traumasesibles Yoga: Eine Einladung

Manchmal ist es nicht der Blutzuckerwert, der uns stresst.

Sondern das, was er in uns berührt.

Ein hoher Wert kann Frust auslösen.

Ein schneller Abfall Angst.

Schwankungen Hilflosigkeit.

Bevor du etwas optimierst, kannst du dich fragen:

Was passiert gerade in meinem Nervensystem?

Weiter unten findest du drei kurze Stuhl-Yoga-Impulse.

Nicht um Werte zu verändern.

Sondern um dich zu begleiten.

Du entscheidest, was sich stimmig anfühlt.



Die Falle: Wenn Bewegung zum neuen "um...zu" wird

Das ist vielleicht die größte Gefahr beim CGM + Bewegung:

Dass Bewegung wieder zu einem Mittel zum Zweck wird.

Dass Du die Freude verlierst und Bewegung zur Pflicht wird.

Die alte Diät-Falle:

"Ich bewege mich, um abzunehmen."

Die neue CGM-Falle (wenn wir nicht aufpassen):

"Ich bewege mich, um meinen Blutzucker zu senken."

Beide Male:

Bewegung wird instrumentalisiert. Sie verliert ihre Lebendigkeit.

Und dann passiert das:

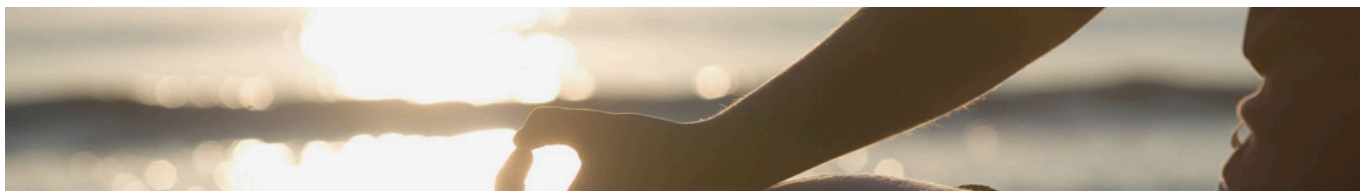
- Bewegung fühlt sich wie Zwang an
- Man muss sich "überwinden"
- Es wird zur Strafe
- Freude verschwindet
- Irgendwann hört man auf

Oder noch schlimmer: Die alte Dynamik kommt zurück:

"Ich habe mich heute bewegt, also darf ich essen."

"Ich habe mich nicht bewegt, also esse ich weniger."

***Das ist die Diät-Mentalität in Reinform –
nur mit einem neuen Werkzeug.***



Der traumasensible Weg: Bewegung ALS Selbstzweck

Die alte Dynamik (Der Weg des Drucks):

Impuls: Der Sensor zeigt einen hohen Wert.

Reaktion: „Ich muss jetzt sofort etwas tun.“ (Druck & Stress)

Aktion: Du gehst spazieren, aber innerlich bist du im Widerstand oder bei der Selbstoptimierung.

Ergebnis: Der Wert sinkt vielleicht, aber dein Nervensystem bleibt im Überlebensmodus.

(„Gut gemacht, aber nächstes Mal pass besser auf“).

Der traumasensible Weg (Der Weg der Verbundenheit):

Impuls: Du spürst in dich hinein:

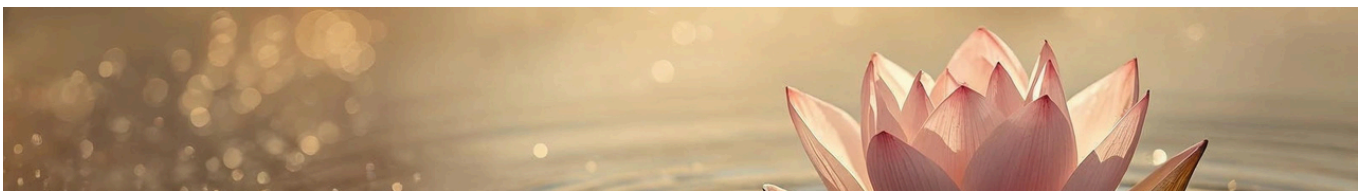
„Ich fühle mich gerade etwas schwer oder träge.“

Reaktion: „Was würde mir jetzt guttun?
Vielleicht ein wenig frische Luft?“

Aktion: Du gehst spazieren, weil dein Körper nach Bewegung ruft.

Ergebnis: Du schaust danach auf den Sensor und stellst fest:
„Interessant, mein Körper reagiert positiv auf die Bewegung.“

Es entsteht ein liebevoller Dialog statt Kontrolle.



Der traumasensible Weg: Bewegung ALS Selbstzweck

Im ersten Fall: Externe Motivation, Zwang, Vermeidung von "falsch"

Im zweiten Fall: Innere Motivation, Fürsorge, Lernen

Wie Du das üben kannst

1. Die "Wie fühle ich mich?"-Frage ZUERST

Bevor Du auf den CGM schaust, frag Dich:

- "Wie fühle ich mich gerade in meinem Körper?"
- "Brauche ich Bewegung? Oder Ruhe?"

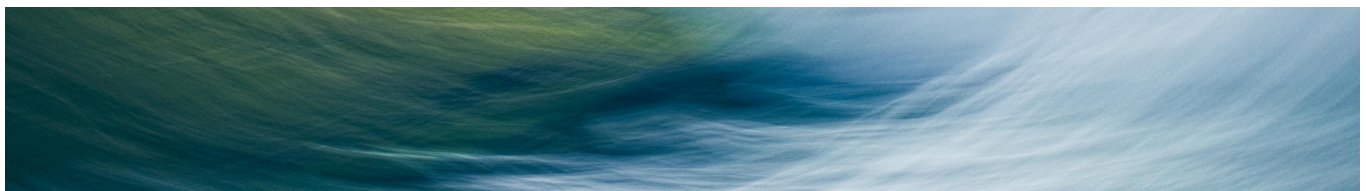
Dann erst: CGM checken.

So kommt die Verbindung zu sich selbst zuerst, die Zahl danach.

2. Bewegung, die Freude macht

Fragt dich:

- "Welche Bewegung macht mir WIRKLICH Spaß?"
- "Was hat als Kind Spaß gemacht?" (Tanzen? Schwimmen? Radfahren?)



Beispiele:

Im Garten arbeiten

Zu Musik tanzen (allein zuhause!)

Spazieren und Podcast hören

Sanftes Schwimmen

Das Ziel: Bewegung, die du machen würdest, auch wenn es keinen CGM gäbe

3. CGM als "Bonus-Info", nicht als Befehl

Neue innere Haltung:

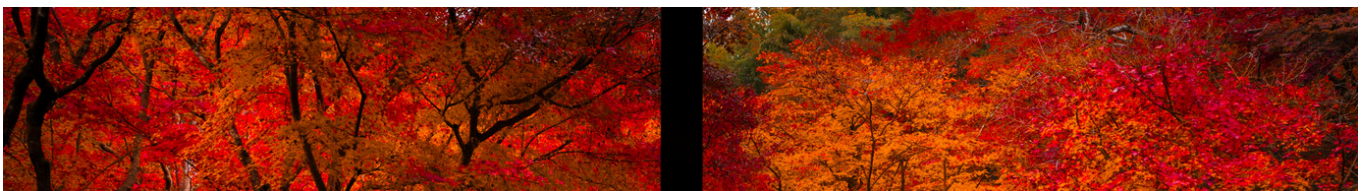
"Ich habe mich bewegt, weil es sich gut angefühlt hat. Und schau – mein Körper reagiert positiv darauf. Das ist schön zu sehen, aber nicht der Grund, warum ich es tue."

Das ist der Unterschied zwischen:

- Bewegung als Bestrafung → "Ich MUSS, weil ich gesündigt habe"
- Bewegung als Kompensation → "Ich tue es, UM etwas auszugleichen"
- Bewegung als Erlaubnis → "Nur wenn ich das tue, DARF ich..."

Bewegung als Freude und Selbstfürsorge →

"Ich tue es, weil es mir guttut. Punkt."



4. Auch mal NICHT bewegen – und das ist okay

Sehr wichtig:

Manchmal ist Ruhe die bessere Wahl. Manchmal braucht der Körper Erholung.

Wenn der CGM hoch ist und du denkst "Ich sollte jetzt spazieren gehen", aber:

- du bist erschöpft
- du hast gerade ein intensives Gespräch geführt
- Du brauchst einfach Ruhe

Dann ist Ruhe die richtige Wahl.

Der hohe Blutzuckerwert ist okay. Er geht auch wieder runter.

Du bist nicht in Lebensgefahr.

Du darfst dich ausruhen.

Das ist auch Selbstfürsorge.



Medizinischer Disclaimer

Diese Pause ist NUR möglich für Menschen, die:

- Diabetes Typ 2 haben (OHNE Insulinpflicht)
- NICHT nach jeder Mahlzeit Insulin spritzen müssen

Mit ihrer Ärzt:in abgesprochen haben, dass Pausen okay sind

Diese Pause ist NICHT möglich für:

- Menschen mit Insulinpflicht (du MUSST nach jedem Essen checken!)
- Menschen mit Typ-1-Diabetes
- Schwangere mit Gestationsdiabetes

Wenn du unsicher bist: Frag deine Ärzt:in

5. Das Experiment: Bewegung OHNE CGM zu checken

1-2 Wochen lang: Bewegt dich so, wie es sich gut anfühlt.

Aber: Check den CGM NICHT direkt vorher oder nachher.

Warum?

Um zu entkoppeln:

- Bewegung ist nicht abhängig von der Zahl
- bewegt dich aus innerem Impuls
- löse dich vom "Erfolgs"-Druck

Nach den 2 Wochen:

Dann kannst du wieder schauen – aber die innere Verbindung zur Freude an Bewegung ist (hoffentlich) schon da.

Der Luxus, nicht zu schauen, ist ein Privileg, das nicht alle Diabetiker:innen haben. Wenn du Insulin spritzt, brauchst du den CGM - das ist keine Schwäche, das ist medizinische Notwendigkeit.

TSYoga und der CGM: Eine Versöhnung

Das Experiment:

Schritt 1: Baseline

- CGM-Wert vor dem Yoga notieren

Schritt 2: Sanftes, genussvolles Yoga

- 20-30 Minuten
- Nur Bewegungen, die sich GUT anfühlen
- Kein Schwitzen, kein "Pushen"
- Fokus auf Atem und Körperwahrnehmung
- Vielleicht sogar im Liegen oder Sitzen

Schritt 3: CGM-Wert 30 Minuten später anschauen

WICHTIG: Wenn der Wert NICHT sinkt oder sogar steigt – das ist AUCH okay und kann verschiedene Gründe haben (Stress, Hormone, Tageszeit).

Es geht NICHT darum, dass Yoga "erfolgreich" war.

Du entscheidest, was sich stimmig anfühlt.

Schritt 4: Integrieren

"Wow. Mein Körper reagiert auf Bewegung – nicht weil ich ihn gezwungen habe, sondern weil ich ihm etwas Gutes getan habe."

Oder, wenn der Wert nicht sank:

"Interessant. Mein Körper ist heute anders. Vielleicht war ich gestresster als ich dachte. Das Yoga hat sich trotzdem gut angefühlt."



Der traumasensible Weg: Bewegung ALS Selbstzweck

Die Botschaft:

- Bewegung ist Fürsorge, nicht Bestrafung
- Der Körper WILL sich bewegen – wenn er sich sicher fühlt
- Der Blutzucker sinkt nicht, weil ich es "richtig" gemacht habe, sondern weil mein Körper reagiert

Traumasensible Integration:

Nicht: "Ich muss Yoga machen, um meine Werte zu senken."

Sondern: "Ich lade meinen Körper zu Bewegung ein. Und der CGM zeigt mir, wie er antwortet. Das ist Dialog, keine Kontrolle."

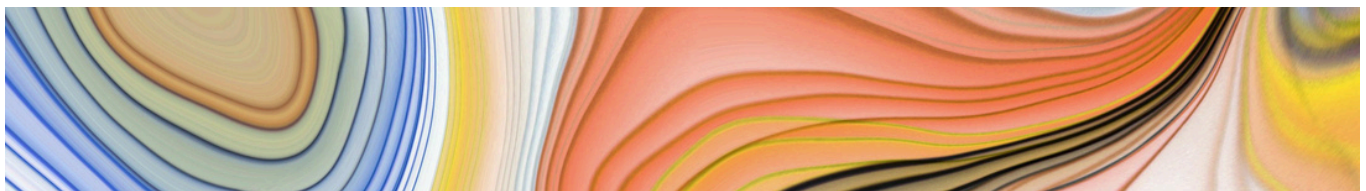
Wichtig:

Wenn Werte nach Bewegung steigen (kann bei sehr intensiver Bewegung durch Adrenalin passieren), nicht in Panik verfallen:

"Interessant. Mein Nervensystem war wohl im Kampf-Modus.

Nächstes Mal probiere ich etwas Sanfteres."

Lernen statt Verurteilen.



TSYoga bei Angst / Panik

Wenn der Sensor eine triggernde Zahl zeigt:

“Oh Gott, was bedeutet das jetzt?“

Dauer ca: (5-10 Min)

1. Kindsposition (3 Min)

- Knie weit auseinander, großer Zeh berührt sich
- Stirn auf Boden (oder Kissen/Block)
- Arme nach vorne oder neben Körper - was sich sicherer anfühlt
- Einladung: Spüre, wie der Bauch sich in die Oberschenkel drückt beim Einatmen
- Kein Muss! Wenn es sich nicht gut anfühlt, rauskommen

2. Katze-Kuh (2 Min, langsam)

- Im Vierfüßlerstand
- Einatmen: Bauch sinkt, Blick nach oben (Kuh)
- Ausatmen: Rücken rund, Kinn zur Brust (Katze)
- Einladung: Folge deinem eigenen Rhythmus, nicht meinen Ansagen
- Das darfst du: Langsamer, schneller, größer, kleiner - alles ist okay

3. Beine an der Wand (5 Min)

- Rückenlage, Po nah an Wand, Beine gestreckt an Wand hoch
- Arme seitlich ausgebreitet oder auf Bauch
- Einladung: Spüre, wie die Schwerkraft die Beine hält. Du musst nichts tun.
- Das aktiviert: Ventraler Vagus (Ruhe, Sicherheit)

Danach: Kurz checken - wie fühlt sich das Nervensystem jetzt an?



TSYoga bei Angst / Panik die Stuhl-Variante

Angst braucht Orientierung.

Nimm auf einem Stuhl/ Sessel Platz.

- Dreh deinen Kopf langsam nach rechts.
- Nimm wahr, was du siehst.
- Dann nach links.
- Nimm wahr, was du siehst.

Du kannst drei Dinge im Raum benennen. Alles was blau ist, alles was rund ist, alles was eckig ist.

Still oder leise.

Leg eine Hand auf deinen Brustkorb.

Nicht, um etwas zu verändern.

Nur um Kontakt zu haben.

Lass deine Ausatmung etwas länger werden.

Nicht tiefer. Nur länger.

Du bist hier.

Dieser Moment ist sicher genug.

Bleib, bis dein Atem etwas ruhiger wird.



TSYoga bei Wut / Frustration

Wenn du wütend bist auf den Sensor, den Körper, die Diagnose:
"Das darf doch nicht wahr sein!"

Wut ist Energie. Oft steckt darunter Ohnmacht.

Dauer ca: (10 Min)

1. Herabschauender Hund (modifiziert, 2 Min)

- Knie können gebeugt bleiben
- Fersen müssen NICHT zum Boden
- Einladung: Drücke fest in die Hände. Spüre die Kraft.
- Das darfst du: Knurren, Seufzen, Geräusche machen

2. Krieger 1 (je 1 Min pro Seite)

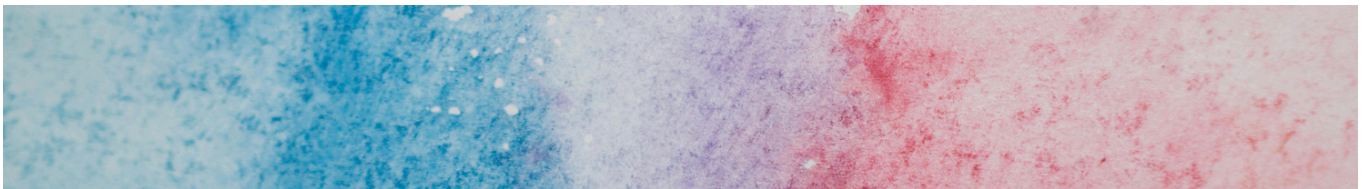
- Vorderes Knie gebeugt, hinteres Bein gestreckt
- Arme nach oben - oder nicht, wenn das zu viel ist
- Einladung: Spüre die Kraft in den Beinen. Du bist stabil.
- Das darfst du: Wackeln, schwanken - Perfektion ist nicht das Ziel

3. Vorwärtsbeuge (sitzend, 3 Min)

- Beine ausgestreckt (oder gebeugt, wenn Rücken zieht)
- Nach vorne beugen - nur so weit, wie es okay ist
- Einladung: Loslassen. Die Wut darf da sein. Muss aber nicht festgehalten werden.

4. Shavasana (3 Min)

- Rückenlage, Arme/Beine ausgebreitet
- Einladung: Nichts tun. Einfach liegen. Atmen.



TSYoga bei Wut / Frustration die Stuhl-Variante

Nimm auf einem Stuhl/ Sessel Platz.

- Stell beide Füße bewusst auf den Boden.
- Drück sie kräftiger hinein, wenn du magst.
- Spür die Kraft in deinen Beinen.

Du kannst deine Hände zu Fäusten ballen.

Oder nur leicht anspannen.

Und wieder lösen.

Vielleicht willst du die Schultern einmal bewusst hochziehen –
und mit einem hörbaren Ausatmen sinken lassen.

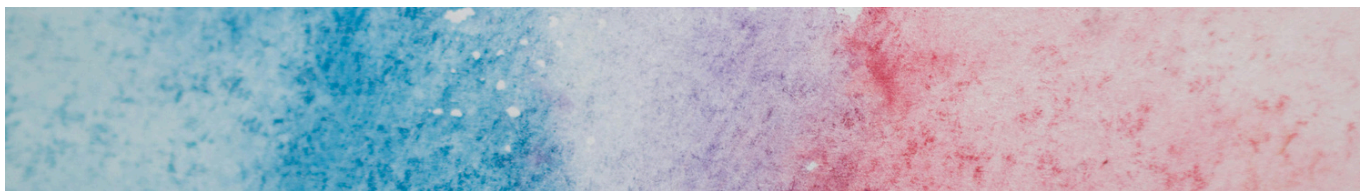
Du bestimmst Intensität und Tempo.

Wut darf Bewegung bekommen.

Ohne dass du dich verurteilst.

Bleib noch zwei Atemzüge.

Spür nach.



TSYoga bei Erstarrung / Freeze

Wenn du dich taub fühlst, abgeschnitten, innerlich gefroren:

„Ich fühle gar nichts mehr.“

Dauer ca: (10 Min)

1. Selbstberührung (2 Min)

- Sitzend oder liegend
- Hände auf Herz, Bauch, oder eigene Schultern
- Einladung: Spüre die Wärme deiner Hände. Du bist hier.

2. Katze-Kuh (langsam, 3 Min)

- Wie in Einheit 1
- Einladung: Bewege dich so langsam, dass du jede Nuance spürst

3. Seitliche Dehnung (je 2 Min pro Seite)

- Im Sitzen, ein Arm über Kopf zur Seite
- Einladung: Spüre, wie sich die Seite öffnet. Wie Raum entsteht.

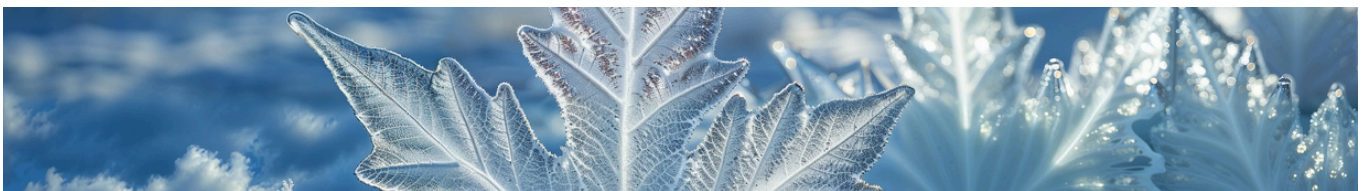
4. Drehung (je 2 Min pro Seite)

- Sitzend, Hand auf gegenüberliegendes Knie
- Einladung: Sanft drehen. Nicht zu weit. Nur so weit, wie es sich sicher anfühlt.

5. Beine an Wand (5 Min)

- Wie in Einheit 1
- Einladung: Zurückkommen. Landen. Atmen.

Wichtig: Bei Freeze nicht zu dynamisch! Langsame, sanfte Bewegungen helfen dem Nervensystem zurückzukommen.



TSYoga bei Erstarrung (innerem Wegkippen)/ Freeze - die Stuhlvariante

Freeze braucht sanfte Aktivierung.

Nimm auf einem Stuhl/ Sessel Platz.

Du kannst beginnen,
deine Finger langsam zu bewegen.

Vielleicht einzeln.

Dann deine Zehen.

Reib deine Hände aneinander –
ganz langsam.

Spür die Wärme.

Du kannst deinen Oberkörper minimal nach vorne neigen – und wieder aufrichten.

Nicht groß.

Nur so viel, dass dein System merkt:

Ich kann mich bewegen.

Bleib bei kleinen Bewegungen.

Rhythmisch.

Vorhersehbar.



Vielleicht verändert sich mehr als dein Wert

Vielleicht bleibt dein Blutzucker nach
einer Regulation gleich.

Vielleicht sinkt er.

Vielleicht nicht.

Aber vielleicht verändert sich
etwas anderes:

**Die Art, wie du in diesem Moment
mit dir sprichst.**

Die Spannung in deinem Körper.

Der innere Druck.

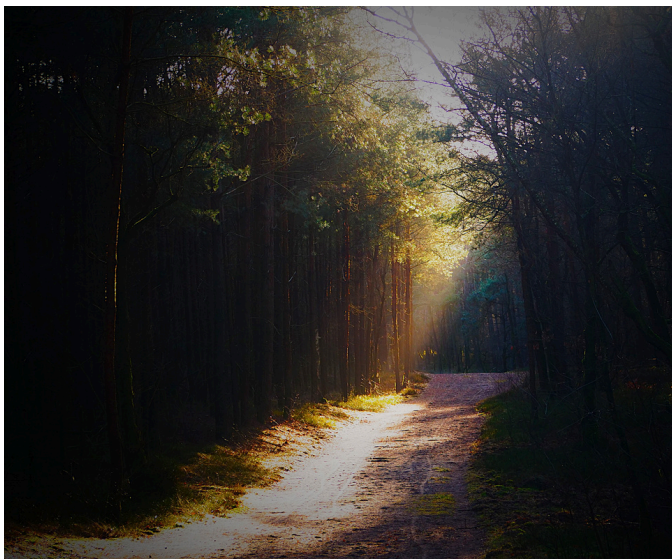


Der CGM kann Kontrolle sein.
Oder er kann Information sein.

Er kann ein alter Kritiker werden.
Oder ein Hinweisgeber.

Nicht jeder Wert braucht
Korrektur.

Manche brauchen Mitgefühl.



Wenn dich dieser Ansatz berührt,
findest du auf meiner Website
weitere Texte zur Verbindung von:

- Blutzucker und Nervensystem
- emotionalem Essen und Diätvergangenheit
- Trauma, HPU und hormonellen Schwellenzeiten

Auf meinem Telegram-Kanal entsteht ein Raum,
in dem ich diese Themen leise, ehrlich und traumasensibel
weiterdenke.

**Hier geht es zum meinem
Telegramkanal**

Medizinischer Hinweis:

Dieses Workbook ersetzt keine ärztliche, diabetologische oder psychotherapeutische Behandlung. Bitte kläre medizinische Fragen mit deinen behandelnden Fachpersonen.

Transparenz:

Ich bezahle meinen CGM-Sensor selbst.

Es gibt keine Kooperation und keine Vergütung.

Ich teile meine Erfahrungen, weil der Sensor für mich ein Wendepunkt war – nicht als Kontrollinstrument, sondern als Möglichkeit, mein Nervensystem besser zu verstehen.

Danke schön!

Der Sensor an deinem Arm ist
nicht dein Feind.

Er ist ein Werkzeug.

Wie du ihn nutzt - das entscheidest du.

Mit Trauma-Bewusstsein.

Mit Nervensystem-Regulation.

Mit Selbstmitgefühl.

Nicht perfekt. Aber friedlicher.

Das wünsche ich dir.

Silvia



Wenn Du Dich hier wiedererkennst

info@silvianiebergall.de

Ich begleite Frauen mit Diabetes Typ 2, emotionalem Essen und Trauma-Vergangenheit auf ihrem Weg zu mehr Frieden - mit ihrem Körper, ihrem Blutzucker, sich selbst.

Schreib mir sehr gerne.

Wenn du möchtest, begleite ich dich in einer kostenfreien Probesitzung,
in der nichts repariert werden muss.

Nur verstanden.