

Im Gespräch mit meinem Körper

Die Hinweise meines Körpers verstehen

Unser Körper spricht mit uns – jeden Tag.

Oft ganz leise. Manchmal deutlicher. Und manchmal so klar, dass wir nicht mehr darüber hinweggehen können. Vielleicht kennen Sie das: Etwas „schlägt Ihnen auf den Magen“. Eine Situation „geht Ihnen an die Nieren“. Oder Sie haben sich „zu viel auf die Schultern geladen“.

Solche Redewendungen zeigen etwas Interessantes: Schon sehr lange haben die Menschen beobachtet, dass es einen Zusammenhang zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen geben musste. Bereits die Ärzte der Antike erkannten, dass körperliche Beschwerden oft auch mit inneren Themen, mit der Seele verbunden sind.

Platon sagte schon: *„Willst du den Körper heilen, musst du erst die Seele heilen.“*

Ihr Körper begleitet Sie durch Ihr Leben und lenkt Ihre Aufmerksamkeit immer wieder sanft auf das, was für Sie wichtig ist. Wenn wir lernen, diese Signale besser zu verstehen, kann daraus etwas sehr Wertvolles entstehen: mehr Bewusstsein, mehr Klarheit und oft auch neue Möglichkeiten für den eigenen Weg.

Ihr Körper reagiert auf Ihr Leben - auf Stress, auf Sorgen, auf ungelöste Konflikte, auf unterdrückte Gefühle und genauso auch auf Freude, Vertrauen und innere Ruhe. Er ist ein sehr fein aufeinander abgestimmtes System, das Ihnen immer wieder Hinweise gibt, wenn etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Geben Sie ihm die Aufmerksamkeit, die er verdient.

Dieses Begleitheft möchte Ihnen dabei helfen, die Hinweise Ihres Körpers besser zu verstehen. Die Fragen in diesem Heft orientieren sich an der Symbolik verschiedener Körperbereiche. Viele greifen Redewendungen aus unserer Sprache auf, die eine erstaunliche Tiefe haben. Die Fragen können Ihnen helfen, neue Zusammenhänge zu erkennen und einen anderen Blick auf Ihre persönliche Situation zu bekommen.

Es geht nicht darum, immer sofort eine perfekte Antwort zu finden. Die Fragen sind vielmehr wie kleine Schlüssel, die Ihnen helfen können, sich selbst besser zu verstehen. Manche werden vielleicht sofort etwas in Ihnen auslösen. Andere sprechen Sie vielleicht erst später an. Und manche passen im Moment vielleicht gar nicht zu Ihnen. Vielleicht tauchen Ihnen beim Lesen Gedanken auf. Vielleicht erinnern Sie sich an bestimmte Situationen. Vielleicht spüren Sie plötzlich, dass ein Thema in Ihrem Leben mehr Aufmerksamkeit möchte. Vielleicht fallen Ihnen auch noch weitere Fragen ein.

Nehmen Sie gerne Stift und Papier zur Hand, um Ihre Gedanken aufzuschreiben. Das kann Ihnen dabei helfen, mehr Klarheit zu gewinnen. Gedanken, die vorher nur diffus im Kopf waren, werden plötzlich greifbarer. Manchmal reicht schon ein einziger Gedanke, der uns auf eine neue Spur bringt.

Und genau darum geht es: bewusster wahrzunehmen, besser zu verstehen und dann Schritt für Schritt die nötigen Veränderungen möglich zu machen.

Fünf Schritte, um die Botschaft einer Krankheit besser zu verstehen

1. Den Beginn genauer betrachten

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment Zeit. Gehen Sie gedanklich noch einmal an den Anfang Ihrer Beschwerden zurück. Wann haben Sie die Beschwerden zum ersten Mal bemerkt? In welcher Lebensphase befanden Sie sich damals? Was hat Sie in dieser Zeit besonders beschäftigt?

Körperliche Symptome entstehen nicht plötzlich aus dem Nichts. Der Körper beginnt meist schon vorher, leise Botschaften zu senden – z.B. durch Müdigkeit, innere Unruhe, Anspannung. Kleine Signale können leicht übergangen werden, wenn der Alltag viel Aufmerksamkeit fordert.

Fragen Sie sich deshalb in Ruhe:

- Was war/ist in meinem Leben zu dieser Zeit besonders präsent?
- Gab/ gibt es Veränderungen, Sorgen, Entscheidungen oder Belastungen?
- Gab es vielleicht schon früher kleine Hinweise meines Körpers?

Es geht dabei nicht darum, sofort eine eindeutige Erklärung zu finden. Viel wertvoller ist es, aufmerksam und offen zurückzuschauen, denn manchmal zeigt sich beim Nachdenken ein Zusammenhang, den man im Alltag gar nicht bemerkt hat.

Betrachten Sie diese Rückschau daher nicht als Suche nach Fehlern, sondern als Einladung, sich selbst und Ihrem Leben mit mehr Verständnis zu begegnen. Oft beginnt genau hier ein erster Schritt zu mehr Klarheit.

2. Die Fragen als Spiegel nutzen

Lesen Sie die Fragen zu dem jeweiligen Körperbereich in Ruhe durch. Lassen Sie sie auf sich wirken. Gibt es eine Frage, bei der Sie innerlich kurz innehalten? Dort kann ein Hinweis liegen, der für Sie persönlich bedeutsam ist.

Fragen Sie sich in diesem Moment:

- Was genau spricht mich hier an?
- Welche Gedanken, Erinnerungen oder Gefühle tauchen dabei auf?

Manchmal öffnet eine einzige Frage eine Tür zu etwas, das bisher im Hintergrund geblieben ist.

Sehen Sie diese Fragen deshalb wie einen Spiegel. Sie können Ihnen helfen, Ihr eigenes Leben, Ihre Gedanken und Ihre Reaktionen auf eine neue Weise zu betrachten.

Begegnen Sie sich dabei mit Verständnis und Offenheit. Es geht darum, sich selbst ein Stück besser zu verstehen und den eigenen Gedanken Raum zu geben.

Nehmen Sie sich dafür gern ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und schreiben Sie auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Beim Schreiben klären sich Gedanken oft von selbst, und manches wird plötzlich verständlicher.

3. Den Bezug zum Alltag erkennen

Überlegen Sie nun in Ruhe, wo sich das erkannte Thema in Ihrem Alltag zeigt. Oft sind es ganz bestimmte Situationen, Begegnungen oder wiederkehrende Gedanken, in denen sich ein inneres Thema bemerkbar macht.

Fragen Sie sich zum Beispiel:

- In welchen Bereichen meines Lebens taucht dieses Thema auf – mit Kollegen, Geschäftspartnern, mit dem Chef, in der Familie, im Freundeskreis oder in anderen zwischenmenschlichen Beziehungen?
- Fühle ich mich im beruflichen Umfeld im Großen und Ganzen wohl und am richtigen Platz?
- Wie erlebe ich meine private Situation – bin ich innerlich zufrieden?
- In welchen Situationen entstehen unangenehme Gefühle, Spannungen oder Konflikte – vielleicht auch nur innerlich?

Achten Sie darauf, ob sich ähnliche Gefühle oder Reaktionen in verschiedenen Situationen wiederholen. Manchmal zeigen sich darin kleine Muster, die im Alltag leicht übersehen werden.

Je konkreter Sie diese Situationen erkennen, desto leichter wird es, den Zusammenhang zwischen Ihrem inneren Erleben und den Reaktionen Ihres Körpers zu verstehen.

4. Annehmen, verstehen und vergeben

Manchmal entdecken wir bei dieser Reflexion Dinge, die uns nicht gefallen. Vielleicht erkennen Sie eigene Muster, alte Verletzungen oder Situationen, in denen Sie sehr streng mit sich selbst (oder mit anderen) waren. Das kann zunächst unangenehm sein – und gleichzeitig liegt genau darin oft ein wichtiger Schlüssel zum Verstehen.

Begegnen Sie sich in solchen Momenten mit Freundlichkeit. Wer lebt schon sein Leben perfekt? Wir alle machen „Fehler“. Und manchmal lohnt es sich, dieses Wort einmal anders zu betrachten: Bringt man die Buchstaben von „Fehler“ in eine andere Reihenfolge, entsteht daraus „Helfer“. Erfahrungen – auch schwierige – können uns helfen, zu lernen und innerlich zu wachsen, Schritt für Schritt.

Fragen Sie sich deshalb auch:

- Was könnte das Gute an dieser Situation sein?
- Was möchte mein Körper mich vielleicht lehren oder mir zeigen?

Manchmal hilft es auch, sich bewusst dem Thema Vergebung zuzuwenden. Inwiefern könnte es darum gehen, mir selbst oder anderen zu vergeben? Sobald wir beginnen, eine Situation als Lebenslektion zu betrachten, verändert sich oft der Blick.

Vergeben bedeutet nicht, dass Geschehene gutzuheißen. Es bedeutet, dass Sie sich bewusst dafür entscheiden, innerlich wieder frei zu werden. Den Lernprozess anzunehmen kann helfen, das Erlebte in einem größeren Zusammenhang zu sehen – und vielleicht sogar dankbar dafür zu sein, gestärkt daraus hervorgehen zu können.

5. Einen kleinen Schritt im Alltag verändern

Veränderung entsteht selten durch große Vorsätze. Viel wirksamer sind kleine, konkrete Schritte im Alltag.

Vielleicht bedeutet das,

- ein Gespräch zu führen, das Sie schon länger vor sich herschieben,
- den Mut zu entwickeln, eine Grenze klarer zu setzen und für sich einzustehen,
- sich zu erlauben, mehr Ruhe in Ihren Alltag einzuplanen,
- eine Entscheidung zu treffen, die schon länger ansteht,
- bewusster auf sich und die Signale Ihres Körpers zu achten.

Fragen Sie sich deshalb:

- Was könnte ein kleiner erster Schritt sein, mit dem ich heute in meine Gesundheit investieren kann?

Es braucht dafür keine großen Veränderungen auf einmal. Jeder noch so kleine Schritt kann helfen, wieder mehr Balance, Kraft und Lebendigkeit in Ihr Leben zu bringen.

Gehen Sie diesen Weg mit Geduld. Veränderung darf wachsen. Und jeder Schritt, den Sie bewusst gehen, ist ein Schritt in Richtung mehr innerer Stärke und Gesundheit.

Mit den fünf Schritten haben Sie nun eine Möglichkeit kennengelernt, wie Sie den Hinweisen Ihres Körpers näherkommen können.


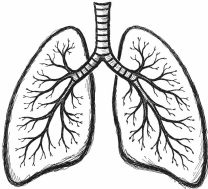

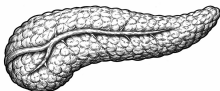
Auf den folgenden Seiten finden Sie Reflexionsfragen zu verschiedenen Körperbereichen und den damit verbundenen Charaktereigenschaften. Gehen Sie mit dem inneren Wunsch an diese Fragen heran, sich selbst besser zu verstehen und hilfreiche Impulse für Ihr Leben zu entdecken.

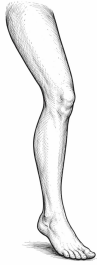

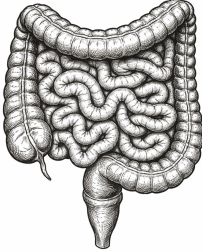
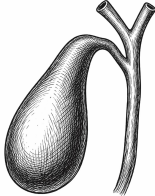
Alles beginnt mit diesem inneren Wunsch. Vertrauen Sie darauf, dass sich beim Lesen die Gedanken zeigen dürfen, die für Sie gerade wichtig sind. Manchmal ist es nur eine einzige Frage, die etwas berührt und einen neuen Blick eröffnet.

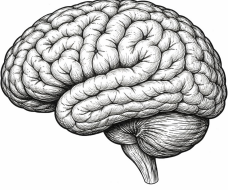

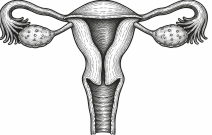
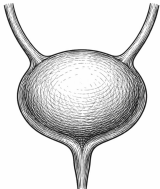
Lassen Sie sich darauf ein und nehmen Sie wahr, welche Gedanken oder Gefühle dabei in Ihnen hochkommen. Oft liegt genau darin bereits der erste wertvolle Schritt zu neuen Erkenntnissen.

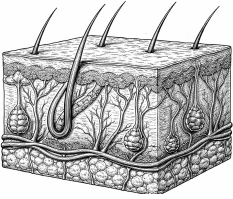
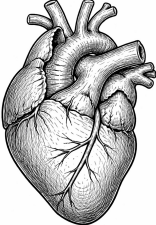
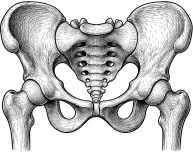

Schließlich noch ein wichtiger Hinweis: Die Liste der Fragen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll vielmehr als Anregung dienen.


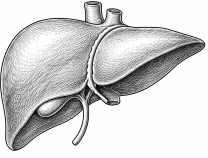
Organ/ Körperteile mit zugehörigen Charaktereigenschaften (CE)

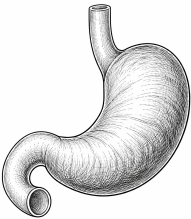

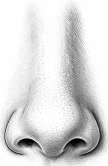
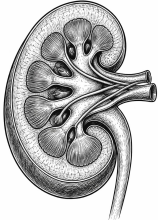
Organ/ Körperteile	CE	Impulsfragen
Arme, Hände 	Vergeben, Loslassen, Zeitnutzung	<ul style="list-style-type: none"> - Wo spüre ich schon länger, dass ich etwas loslassen sollte, weil es mir nicht guttut? - Wen oder was halte ich fest, obwohl es mich viel Kraft kostet? - Was will oder kann ich im Moment noch nicht begreifen? - Womit verbrenne ich mir immer wieder die Finger? - Wovon sollte ich besser die Finger lassen? - Was wäre vielleicht dran, innerlich oder äußerlich abubrechen? - Wo überfordere ich mich mit meinem Einsatz oder meinen Aufgaben? - Wo mache ich zu viel – oder investiere meine Kraft nicht am richtigen Ort?
Atmungsorgane 	Mut, Positive Lebenssicht, Zeitnutzung	<ul style="list-style-type: none"> - Wodurch habe ich das Gefühl, kaum noch Luft zu bekommen? - Wo schnürt mir etwas innerlich die Luft ab? - Wo lasse ich mir selbst zu wenig Luft zum Atmen? - Wo opfere ich mich auf und nehme zu viel auf meine Schultern? - Wen oder was kritisiere ich immer wieder? - Wem würde ich gern einmal „husten“, was mir wirklich auf der Seele liegt? - Wo überfordere ich mich und raube mir selbst die Luft zum Durchatmen? - Wo fehlt mir die Balance zwischen Arbeit und Entspannung? - Nehme ich mir genügend Zeit, um bewusst durchzuatmen und zu entspannen? - Womit fülle ich meine Zeit, obwohl es mir keine neue Luft und Kraft gibt?
Augen 	Ehrlichkeit, Positive Lebenssicht	<ul style="list-style-type: none"> - Was möchte ich im Moment vielleicht nicht sehen – besonders an mir selbst? - Wo sehe ich eine Situation eher negativ, als sie vielleicht wirklich ist? - Wo habe ich das Gefühl, keinen Ausweg zu sehen? - Wo fehlt mir vielleicht noch der Weitblick für das Ganze? - Was liegt eigentlich direkt vor meinen Augen, das ich übersehe? - Wo übersehe ich wichtige Details? - Wo zeigt mir mein Gegenüber vielleicht einen Spiegel? - Wo gebe ich anderen die Schuld für etwas, das auch mit mir zu tun hat? - Wie kann ich mehr Einsicht in meine Situation gewinnen? - Bin ich bereit, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind?
Bauchspeicheldrüse 	Vergeben	<ul style="list-style-type: none"> - Wo wünsche ich mir Lob und Anerkennung? - Von wem wünsche ich mir mehr Aufmerksamkeit oder Verwöhnung? - Wo fehlt mir im Moment die Süße oder Freude im Leben? - Wo darf ich mir selbst mehr Freundlichkeit und Wertschätzung schenken? - Wo mache ich mein Wohlbefinden zu sehr von anderen abhängig? - Wo darf ich wieder mehr Leichtigkeit und Genuss in mein Leben bringen? - Wo nehme ich mir zu wenig Zeit für Dinge, die mir guttun?



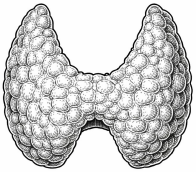
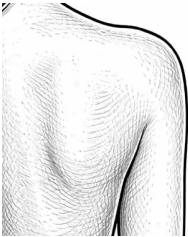
<p>Beine</p> 	<p>Mut, Vergeben, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo trete ich im Leben gerade auf der Stelle? - In welcher Situation habe ich das Gefühl, nicht richtig zu stehen? - Stehe ich vielleicht davor, einen falschen Schritt zu machen? - Gehe ich im Moment in eine Richtung, die mir eigentlich nicht guttut? - Was hält mich davon ab, den nächsten Schritt zu gehen? - Wo habe ich Angst vor der Zukunft und bleibe deshalb stehen? - Wo verkrampfe ich mich innerlich, statt vorwärtszugehen? - Was fühlt sich in meinem Leben wie ein Krampf an?
<p>Blut</p> 	<p>Mut, Vergeben, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo in meinem Leben darf wieder mehr in Fluss kommen? - Wo wünsche ich mir wieder mehr Farbe und Freude in meinem Leben? - Wo darf ich mutiger werden, um etwas in Bewegung zu bringen? - Wo ist mein Leben etwas ins Stocken geraten? - Wie kann ich meine Zeit so nutzen, dass sie mich wirklich erfüllt? - Wo pulsiert gerade wenig Lebendigkeit in meinem Alltag? - Wo darf wieder mehr Leidenschaft und Lebenskraft durch mein Leben fließen?
<p>Darm, After</p> 	<p>Mut, Vergeben</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Woran halte ich noch fest, obwohl es vielleicht Zeit wäre, es loszulassen? - Wo wünsche ich mir mehr Mut, um etwas zu verändern? - Gibt es jemanden, dem ich noch vergeben darf, um innerlich freier zu werden? Vielleicht mir selbst? - Wo bin ich innerlich stehen geblieben? - Welche Veränderung macht mir gerade noch Angst? - Wo gebe ich so viel, dass ich mich selbst dabei vergesse? - Wovor drücke ich mich vielleicht, obwohl ein nächster Schritt möglich wäre? - Welche Gefühle unterdrücke ich schon viel zu lange?
<p>Gallenblase</p> 	<p>Vergeben</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Worüber ärgere ich mich noch – und was darf ich innerlich klären? - Werde ich manchmal grün vor Neid, wenn ich mich mit anderen vergleiche? - Gebe ich anderen die Schuld für etwas, statt selbst etwas zu verändern? - Gegen wen hege ich noch Groll – und wäre es Zeit, innerlich loszulassen? - Spucke ich manchmal „Gift und Galle“ weil ich etwas zu lange in mich hineingefressen habe?

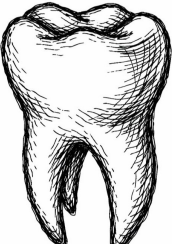
<p>Gehirn/ Nervensystem</p> 	<p>Vergeben, Positive Lebenssicht, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Worüber grüble ich viel? - Welche Sorgen halten mich innerlich in Spannung? - Was hindert mich daran, wirklich zu entspannen? - Was macht mich nervös oder unruhig? - Wo denke ich zu viel nach, statt zu vertrauen? - Was würde mir helfen, innerlich wieder ruhiger zu werden? - Gönn mir meinem Gehirn genug Schlaf vor Mitternacht und dadurch die entsprechende Regeneration? - Bleibe ich oft zu lange wach, obwohl mein Körper Ruhe braucht? - Wie gut versorge ich mein Gehirn durch meine Ernährung? - Greife ich zu Genuss- und Suchtmitteln, um mich zu beruhigen oder abzulenken? - Was würde meinem Gehirn und meinem Nervensystem mehr Ruhe und Kraft geben? - Wo gehe ich hart mit mir selbst ins Gericht?
<p>Gelenke</p> 	<p>Vergeben, Positive Lebenssicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo bin ich gerade wenig „gelenkig“ oder flexibel im Denken oder Handeln? - Gibt es Gedanken, die mich „unbeweglich“ machen? - Wo könnte mir eine Veränderung jetzt guttun? - Wo halte ich an einem zu starren oder festen Denken fest? - Inwiefern bewerte oder kritisiere ich andere oder mich selbst vorschnell? - Wo gehe ich über meine körperlichen Grenzen hinweg? - Wo übergehe ich meine inneren Grenzen?
<p>Geschlechtsorgane</p> 	<p>Mut, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wie erlebe ich meine Partnerschaft im Moment? - Welche Rolle spielt die seelisch-geistige Verbindung in unserer Beziehung? - In welchen Bereichen ziehen wir an einem Strang – und wo vielleicht weniger? - Wie leicht fällt es mir, über meine Gefühle zu sprechen? - In welchen Situationen neige ich dazu, mich aufzuopfern? - Wie sehr lebe ich mein eigenes Wesen in meiner Partnerschaft? - Wie gut gelingt es mir, Nein zu sagen und meine Grenzen zu wahren?
<p>Harnblase</p> 	<p>Vergeben, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was fällt mir im Moment schwer loszulassen? - Worüber bin ich innerlich traurig oder möchte vielleicht weinen? - Welche alten Themen oder Situationen dürfen jetzt gehen? - Wo setze ich mich selbst unter Druck? - Wo gebe ich diesen Druck vielleicht an andere weiter? - Was belastet mich innerlich schon länger? - Wie erlebe ich meine Partnerschaft oder eine Freundschaft – stärkt sie mich oder belastet sie mich? - Welche Gefühle halte ich zurück, statt sie fließen zu lassen?

<p>Haut</p> 	<p>Mut, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo habe ich das Gefühl, nicht aus meiner Haut zu können? - In welchen Situationen fühle ich mich in meiner Haut nicht wohl? - In welcher Beziehung fehlt mir noch der Mut, mich wirklich zu zeigen? - Wie leicht fällt es mir, mit anderen in Kontakt zu gehen? - Wo grenze ich mich vielleicht zu stark ab und gehe auf Abstand? - Wie gut kann ich Nähe zulassen? - Was geht mir unter die Haut? - Was „juckt“ mich innerlich oder lässt mir keine Ruhe? - Wo zeige ich mich nach außen anders, als ich mich innen fühle? - Wie gehe ich mit meiner Ernährung um – tut sie mir wirklich gut?
<p>Herz/ Kreislauf</p> 	<p>Vergeben</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was bricht mir im Moment das Herz? - Was nehme ich mir sehr zu Herzen? - Wo bin ich vielleicht zu streng mit mir selbst? - Wo setze ich mich selbst unter Druck? - Wo überfordere ich mich? - Wo bin ich nachtragend oder halte etwas im Herzen fest? - Habe ich Schuldgefühle, die mein Herz beschweren? - Wo ist meine Freude im Alltag geblieben? - Sind Herz und Kopf bei mir im Einklang – Gefühl und Verstand? - Bekommen meine Gefühle genügend Raum in meinem Leben?
<p>Hüfte</p> 	<p>Mut, Vergeben Positive Lebenssicht, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo bin ich im Leben gerade nicht im Gleichgewicht? - In welchen Situationen fällt es mir schwer, eine Entscheidung zu treffen und vorwärtszugehen? - Wo mache ich mir viele Sorgen? - Wo habe ich das Gefühl, nicht richtig voranzukommen? - Wo dürfte ich beweglicher oder flexibler reagieren? - Wo habe ich mir vielleicht zu viel aufgeladen? - Wo überfordere ich mich? - Wo opfere ich mich zu sehr für andere auf? - Wo verliere ich mein inneres Gleichgewicht? - Was würde mir helfen, wieder mehr Stand und Stabilität zu finden?
<p>Kehle/ Hals</p> 	<p>Mut, Positive Lebenssicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was traue ich mich nicht auszusprechen? - Was bleibt mir vielleicht im Hals stecken? - Wo sage ich nicht, was ich wirklich denke oder fühle? - Wo rede ich vielleicht zu schnell oder sage etwas, das ich später bereue? - Wo neige ich dazu, zu viel zu kritisieren? - Wo halte ich meine Worte zurück, obwohl sie gesagt werden möchten? - Wo darf ich lernen, klar und ehrlich zu sprechen? - Wo wünsche ich mir mehr Mut, meine Stimme zu zeigen?

<p>Kieferhöhle</p> 	<p>Positive Lebenssicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rede ich häufig über negative Dinge? - Worüber spreche ich immer wieder, obwohl es mir nicht guttut? - Kritisiere ich andere oft? - Gehe ich auch mit mir selbst kritisch ins Gericht? - Was liegt mir auf der Zunge, das ich immer wieder ausspreche? - Welche Worte gebe ich häufig weiter – eher schwere oder aufbauende? - Womit fülle ich meine Gespräche im Alltag?
<p>Knie</p> 	<p>Vergeben Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo bin ich unbeugsam oder unnachgiebig? - Wo will ich stur meinen Weg gehen/ meinen Kopf durchsetzen? - Wo gehe ich vielleicht zu verbissen vor? - Wo könnte ich mehr Flexibilität und Beweglichkeit zeigen? - Wo bin ich nicht demütig? - Wo stehen mir Stolz und Ego im Weg? - Was hindert mich, seelisch weiterzukommen? - Wo gehe ich in die falsche Richtung? - Wo knie ich mich zu viel hinein?
<p>Kopf</p> 	<p>Vergeben, Positive Lebenssicht, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Gedanken gehen mir immer wieder durch den Kopf und belasten mich? - Womit zerbreche ich mir vielleicht zu sehr den Kopf? - Grübele ich viel oder erwarte ich oft etwas Schlimmes? - Wo will ich mit dem Kopf durch die Wand? - Woran stoße ich mich immer wieder? - Wo mache ich mir mehr Gedanken, als mir guttun? - Wo wächst mir vielleicht etwas über den Kopf? - Wo stecke ich den Kopf lieber in den Sand, statt hinzuschauen? - Wo dürfte ich meinen Kopf etwas zur Ruhe kommen lassen? - Wo würde mir ein klarer Gedanke oder eine neue Sicht helfen?
<p>Leber</p> 	<p>Vergeben</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Worüber ärgere ich mich immer wieder? - Was schlägt mir sprichwörtlich „auf die Leber“? - Welche negativen Gefühle trage ich schon länger mit mir herum? - Wem kann ich noch nicht vergeben? - Gegen wen richte ich meinen Zorn oder meine Wut? - Wo halte ich an Groll oder Bitterkeit fest? - Wo fehlt mir Vertrauen ins Leben oder in andere Menschen? - Was bringt mich immer wieder innerlich in Aufruhr? - Nehme ich Dinge zu mir, die meinem Körper eher schaden als nützen?

<p>Magen</p> 	<p>Mut, Vergeben</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was schlägt mir im Moment auf den Magen? - Was kann ich innerlich schwer verdauen? - Was möchte ich nicht mehr schlucken? - Was habe ich vielleicht zu lange in mich hineingefressen? - Wo traue ich mir etwas noch nicht richtig zu? - Wo gehe ich Konflikten lieber aus dem Weg? - Wie gehe ich mit meinem Ärger oder meinen Aggressionen um? - Wo opfere ich mich vielleicht zu sehr auf? - Was liegt mir schwer im Magen? - Wie gehe ich mit meiner Ernährung um – bekommt mein Magen, was ihm guttut?
<p>Mund</p> 	<p>Vergeben Positive Lebenssicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was kommt aus meinem Mund – wie drücke ich mich aus? - Wen oder was kritisiere ich häufig? - Worüber rege ich mich immer wieder auf? - Werfe ich anderen etwas vor? - Wo nehme ich vielleicht den Mund zu voll? - Wo rede ich mir den Mund fusselig, ohne wirklich gehört zu werden? - Was wage ich nicht auszusprechen? - Was gebe ich in meinen Mund – was esse ich?
<p>Nase</p> 	<p>Positive Lebenssicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo stecke ich meine Nase vielleicht zu sehr in Dinge hinein? - Was kann ich im Moment „nicht riechen“? - Wovon habe ich die Nase voll? - Auf wen oder was reagiere ich verschnupft? - Wo nehme ich etwas persönlich und fühle mich schnell angegriffen? - Wo darf ich mich an die eigene Nase fassen? - Wo zeigen mir andere vielleicht ein Spiegelbild von mir? - Was liegt mir direkt vor der Nase, das ich noch nicht erkenne? - Wo könnte ich wieder freier durchatmen und die Dinge gelassener sehen?
<p>Nieren</p> 	<p>Vergeben, Positive Lebenssicht, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo erlebe ich Spannungen oder Probleme im zwischenmenschlichen Bereich oder in meiner Partnerschaft? - Welche Spiegel zeigen mir andere Menschen über mich selbst? - Was geht mir gerade an die Nieren? - Was belastet mich innerlich schon länger? - Wo halte ich an der Vergangenheit fest, statt loszulassen? - Wo bin ich im Leben ins Stocken geraten? - Wo habe ich das Gefühl, nicht mehr richtig weiterzufließen? - Wo verhärte ich innerlich, statt wieder in Bewegung zu kommen? - Was möchte ich innerlich klären, damit wieder mehr Ruhe entsteht? - Was würde mir helfen, wieder mehr inneres Gleichgewicht zu finden?

<p>Ohr</p> 	<p>Ehrlichkeit, Mut</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was möchte ich im Moment vielleicht nicht hören? - Wo überhöre ich meine Intuition? - Höre ich auf die Signale meines Körpers? - Wo stelle ich vielleicht auf Durchzug, statt wirklich hinzuhören? - Wo höre ich nur mit halbem Ohr zu? - Bin ich bereit, jemandem wirklich mein Ohr zu leihen? - Wo habe ich gerade zu viel um die Ohren? - Wer oder was geht mir auf die Ohren? - Welche Botschaft möchte ich vielleicht endlich hören? - Wo würde mir aufmerksames Zuhören weiterhelfen?
<p>Rücken/ Haltung</p> 	<p>Ehrlichkeit, Mut</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo lade ich mir zu viel auf meine Schultern? - Wo fehlt mir vielleicht das Rückgrat, für mich einzustehen? - Wo fällt es mir schwer, mich klar abzugrenzen? - Welches Problem schiebe ich lieber vor mir her, statt es anzugehen? - Welche Haltung nehme ich zu einer bestimmten Situation ein? - Wo buckele ich vor anderen, statt aufrecht meinen Weg zu gehen? - Habe ich das Gefühl, im Leben genügend Rückhalt zu haben? - Wo fehlt mir der Mut, mich gerade zu machen? - Wo dürfte ich mehr Durchsetzungsvermögen zeigen? - Wo darf mein Selbstvertrauen wachsen, damit ich aufrecht durchs Leben gehe?
<p>Schilddrüse</p> 	<p>Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was hängt mir alles um den Hals? - Was habe ich mir zu sehr um den Hals gehängt? - Was kostet mich im Alltag zu viel Energie? - Wo verzettle ich mich oder verliere mich in zu vielen Aufgaben? - Womit vergeude ich meine Zeit und Kraft? - Gibt es Menschen oder Situationen, die mir Energie rauben? - Wo sage ich zu oft Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine? - Habe ich Gewohnheiten oder Süchte, die mir Energie nehmen (z. B. Rauchen, Alkohol, Medikamente)? - Was würde mir helfen, wieder mehr Leichtigkeit und Energie zu spüren?
<p>Schulter</p> 	<p>Mut, Zeitnutzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wo fühle ich mich hilflos oder hoffnungslos? - Was habe ich mir auf meine Schultern geladen? - Trage ich Lasten, die eigentlich gar nicht meine sind? - Wo nehme ich zu viel auf meine Schultern? - Wo dürfte ich Aufgaben abgeben oder besser delegieren? - Was liegt mir schwer auf den Schultern? - Wo nehme ich das Leben zu schwer? - Welche Einstellung macht mir das Leben vielleicht schwerer, als es sein müsste? - Wo dürfte ich mir selbst mehr Leichtigkeit erlauben? - Was würde mir helfen, wieder etwas von meinen Schultern abzulegen?

<p>Zähne</p> 	<p>Vergeben, Positive Lebenssicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Woran kaue ich schon lange rum? - Wo stehen Entscheidungen an? - Wo bin ich schon länger unentschlossen? - Wo habe ich keinen Biss? - Inwiefern bin zu wackelig? - Wo sollte ich einmal Zähne zeigen? - Habe ich mich an etwas festgebissen? - Wo habe ich nicht genügend Halt? - Wie steht es mit meiner Kritik nach Außen? - Worüber knirsche ich innerlich mit den Zähnen? - Wo beiße ich die Zähne zusammen? - Wo geht es an die Wurzel? - Wo gehe ich schon auf dem „Zahnfleisch“? - Woran beiße ich mir die Zähne aus?
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ihr Weg zu mehr Klarheit und innerer Kraft

Wenn unser Körper krank wird oder Beschwerden zeigt, empfinden wir das zunächst meist als Belastung. Energiemangel, Schmerzen oder Einschränkungen können uns verunsichern und manchmal auch entmutigen.

Doch viele Menschen berichten rückblickend von etwas Interessantem: Sie erkannten, dass sich durch die Krankheit ihr Leben positiv verändert hat. Nicht sofort, jedoch mit kleinen Schritten und neuen, gesünderen Gewohnheiten.

Die Krankheit hat sie dazu gebracht, innezuhalten, genauer hinzuschauen und Dinge im Leben neu zu betrachten. Manche haben begonnen, besser auf sich selbst zu achten. Andere haben den Mut gefunden, Veränderungen vorzunehmen, die sie schon lange gespürt hatten. Wieder andere haben gelernt, klarer zu ihren Bedürfnissen zu stehen und ihr Leben bewusster zu gestalten.

So kann aus einer schwierigen Zeit etwas Wertvolles entstehen: mehr Bewusstsein, mehr innere Stärke und ein tieferes Vertrauen in sich selbst.

Das bedeutet nicht, dass es immer leicht ist. Veränderungen brauchen Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen. Begegnen Sie sich selbst dabei mit Verständnis und Freundlichkeit.

Vielleicht hilft Ihnen auch dieser Gedanke: Das Leben ist nicht gegen Sie, es ist für Sie. Ihnen begegnen Herausforderungen, um Ihre Weiterentwicklung zu fördern und Sie auf etwas aufmerksam zu machen, das gesehen oder verändert werden möchte.

Ihr Körper arbeitet jeden Tag für Sie. Wenn Sie beginnen, seine Signale besser zu verstehen, kann daraus ein neuer Zugang zu sich selbst entstehen.

Mögen die Impulse in diesem Heft Sie dabei unterstützen, sich selbst besser zu verstehen und Schritt für Schritt den Weg zu mehr Gesundheit, Klarheit und Vertrauen in Ihre innere Kraft zu gehen.

Wünschen Sie sich Unterstützung bei Ihren aktuellen Herausforderungen? Gerne können Sie einen Einzeltermin wahrnehmen, in dem wir gemeinsam den roten Faden herausarbeiten und konkrete Schritte für die Umsetzung entwickeln. Melden Sie sich gerne!

Wir wünschen Ihnen von Herzen Klarheit, Kraft und Vertrauen.



**Institut für Gesundheit
und Persönlichkeitsbildung**

Dr. Beatrice Steingaszner & Brigitta Jeffery

Hadorferstr. 11b, D-82319 Starnberg

Tel: +49-8151-28687

www.gesundheitsinstitut3b.com

www.steingaszner.com

info@gesundheitsinstitut3b.com