

*Erste Hilfe für Kopf & Herz —
wenn Gedanken deine Gefühle
blockieren*



Inhalt

Körper, Geist, Seele und Gefühle – ein unzertrennliches Quartett	3
Warum die Gedanken oft lauter sind als unser Herz	4
Verdrängen ist eine Strategie des Verstandes	6
Praktische Übungen	8
Checkliste – Körper & Emotionen wahrnehmen	9





Körper, Geist, Seele und Gefühle *– ein unzertrennliches Quartett*

Körper, Geist, Seele und Gefühle gehören zusammen. Sie sind das Quartett, welches uns in die innere Balance führt – sozusagen zu uns selbst. Jeder dieser Anteile ist wichtig und erfüllt seine eigene Aufgabe, doch erst im Zusammenspiel entfalten sie ihre volle Kraft. Gerät einer dieser Bereiche aus dem Gleichgewicht, spüren wir das sofort. Vielleicht in Form von körperlichen Beschwerden, innerer Unruhe, blockierenden Gedanken oder einer Leere, die wir uns selbst nicht erklären können.

Unsere Gefühle sind dabei die Brücke zwischen den einzelnen Ebenen. Sie zeigen uns, wie es uns wirklich geht, auch wenn wir versuchen, sie zu verdrängen oder zu überhören. Gefühle wollen gesehen, gefühlt und verstanden werden – nur so können sie uns den Weg zu mehr Klarheit, Selbstvertrauen und Lebensfreude zeigen. Der Körper wiederum macht sichtbar, was wir innerlich oft nicht wahrhaben wollen. Anspannung, Müdigkeit, Verspannungen oder Schmerzen sind Signale, die uns darauf hinweisen, dass etwas nicht im Einklang ist.

Der Geist beeinflusst mit seinen Gedanken und Überzeugungen unsere Wahrnehmung. Glaubenssätze, die wir oft unbewusst mit uns tragen, können uns in unserer Entwicklung bremsen oder uns daran hindern, unser wahres Potenzial zu entfalten. Und die Seele schließ-

lich ist der stille Kern in uns, der uns mit unserer inneren Weisheit und unserer ureigenen Essenz verbindet.

Wenn wir beginnen, dieses Zusammenspiel bewusst wahrzunehmen, entsteht Raum für Heilung und Wachstum. Wir erkennen, dass jedes Gefühl, jeder Gedanke und jede körperliche Reaktion ein Hinweis ist – nicht gegen uns gerichtet, sondern für uns. Ein Signal, das uns den Weg zu mehr Selbstfürsorge und innerer Balance zeigen möchte.

Das bewusste Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Gefühlen eröffnet uns die Möglichkeit, wieder ganz bei uns selbst anzukommen. Es ist ein Weg der Achtsamkeit und des liebevollen Hinschauens. Schritt für Schritt können wir lernen, uns selbst wieder tiefer zu spüren, alte Blockaden zu lösen und das Vertrauen in unsere innere Stärke zurückzugewinnen.

Warum die Gedanken oft lauter sind als unser Herz

Die meisten Menschen wurden in ihrer Kindheit darauf geprägt, sich nicht so anzustellen, nicht wütend zu sein oder schlichtweg die Gefühle nicht so wichtig zu nehmen.

Im Erwachsenenalter bekommen wir diesbezüglich dann oft Probleme, weil wir eben nicht mehr auf unsere Gefühle hören und dementsprechend auch die Signale unseres Körpers entweder nicht wahrnehmen oder ignorieren.

Schmerzen, Übelkeit oder Verspannungen werden mit Medikamenten behandelt, damit wir funktionieren können. Die wenigsten bleiben zu Hause und kurieren sich wirklich aus. Der Körper verzeiht diese immer wiederkehrenden Muster, bis er eines Tages die Notbremse zieht. Dann spüren wir sehr deutlich, dass es nicht mehr weitergeht wie bisher. Plötzlich sind wir gezwungen, innezuhalten und uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. Genau in diesen Momenten zeigt sich die enge Verbindung von Körper und Emotionen: Gefühle, die jahrelang verdrängt oder unterdrückt wurden, melden sich über körperliche Beschwerden zurück.

Es ist daher so wichtig, rechtzeitig achtsam zu werden und den Signalen unseres Körpers zuzuhören. Gefühle sind keine Schwäche – sie sind Wegweiser. Sie machen uns aufmerksam auf Bedürfnisse, Grenzen und Erfahrungen, die gesehen werden wollen. Wenn wir lernen, ihnen Raum zu geben und sie bewusst zu fühlen, können wir nicht nur unsere innere Balance wiederfinden, sondern auch unserem Körper die Chance geben, zu entspannen und zu regenerieren.

So entsteht ein neuer Umgang mit uns selbst – ein liebevoller, respektvoller und heilsamer Weg, der uns Schritt für Schritt zurück zu unserer Lebenskraft führt.

Verdrängen ist eine Strategie des Verstandes

Wenn es um unangenehme Gefühle, Erinnerungen oder Gedanken geht, neigen wir dazu, sie zu vermeiden, da sie Schmerzen, Traurigkeit, innere Unruhe oder Verlustangst auslösen können. – Emotionen, die wir in unserem Leben grundsätzlich vermeiden möchten. Diese Gefühle sind uns oft vertraut und ihre Auswirkungen ebenso.

Dennoch haben sie einen wesentlichen Zweck. Sie erinnern uns an vergangene Erlebnisse und bieten uns die Gelegenheit, diese nachträglich zu verarbeiten und aufzulösen. Ohne eine bewusste Auseinandersetzung mit diesen Emotionen und Erfahrungen laufen wir Gefahr, in unseren Verhaltensmustern und -weisen gefangen zu bleiben.

Es ist nicht verwunderlich, dass wir bestimmte Situationen immer wieder erleben, ohne dass sich dabei etwas ändert; denn unser Verhalten bleibt dabei oft konstant. Um eine veränderte Wahrnehmung zu fördern und zu erreichen, ist es entscheidend, mit der Selbstreflexion zu beginnen. Was fühle ich wirklich? Und wie hängen die wiederkehrenden Situationen mit mir selbst zusammen?

Die Auswirkungen auf unser Leben sind oft unbestreitbar. Häufig reagieren wir nicht aus einer Erwachsenenperspektive heraus, sondern mit manifestierten Verhaltensweisen, die von kindlichen Ängs-

ten oder Konflikten geprägt sind – geprägt von den Reaktionen, die wir als Kinder von Erwachsenen übernommen haben.

Daher ist es wichtig, diesen Prozess der inneren Auseinandersetzung und Heilung zuzulassen, um emotionale Reife zu entwickeln und die Wiederholung alter Muster zu durchbrechen. Nur so können wir einen entspannteren und wachstumsorientierteren Umgang mit den Herausforderungen des Lebens finden.

Praktische Übungen

Beende dein Gedankenkarussell

Schreibe alle Gedanken auf, die dir gerade durch den Kopf gehen. Es wird bereits leichter, wenn du sie notierst, und du kannst klarer sehen.

Lege den Fokus auf deinen Körper

Nimm dir Zeit für dich und fühle in deinen Körper. Schließe die Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den gesamten Körper. Frage dich bei jeder Region, wie es sich hier anfühlt. Notiere dir, wo du Anspannung und wo Leichtigkeit fühlst.

Benenne deine Emotionen

Schreibe auf: „Gerade eben fühle ich ...“ Fülle den Satz spontan aus, ohne lange nachzudenken. Erlaube dir, auch mehrere Gefühle nebeneinander zu notieren, z. B. „erschöpft, traurig, aber auch erleichtert“.

Atmen und Fühlen

Setze dich aufrecht hin, lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf den Bauch. Atme tief ein und aus. Konzentriere dich 2–3 Minuten nur auf deinen Atem und die Bewegung deiner Hände.

Spüre: Welches Gefühl taucht in diesem Moment auf?



Checkliste – Körper & Emotionen wahrnehmen

Datum: _____

1. Körper-Check

- ☐ Kopf / Nacken: frei ☐ verspannt ☐ schmerzhaft
- ☐ Rücken / Schultern: locker ☐ druckvoll ☐ schmerzhaft
- ☐ Brust / Herz: offen ☐ eng ☐ unruhig
- ☐ Bauch / Magen: ruhig ☐ angespannt ☐ Übelkeit
- ☐ Arme / Beine: leicht ☐ schwer ☐ kribbelnd

2. Energie-Level

- ☐ hoch ☐ mittel ☐ niedrig

3. Vorherrschende Emotion(en)

- ☐ Freude
- ☐ Traurigkeit
- ☐ Wut / Ärger
- ☐ Angst / Unsicherheit
- ☐ Gelassenheit
- ☐ ... anderes: _____

4. Meine Gedanken heute

5. Was tut mir jetzt gut?

- ☐ Pause einlegen
- ☐ frische Luft / Bewegung
- ☐ Wasser trinken / leichte Mahlzeit
- ☐ Austausch mit einem Menschen
- ☐ Ruhe & Rückzug
- ☐ ... anderes: _____

6. Mein kleines Dankbarkeitsfeld

Heute bin ich dankbar für:
