



## 2. Thema: Mein Körper und ich

### **CHECK-IN:**

Wie fühlt sich dein Körper jetzt gerade an? Was kannst du wahrnehmen (z.B. Verspannungen, Leichtigkeit oder Schwere)?

---

Unser Körper sendet kontinuierlich Signale, die uns mitteilen, was er benötigt, um optimal zu funktionieren. Er zeigt uns deutlich, wie es ihm geht und wann eine Pause notwendig ist. Bedauerlicherweise haben wir im Laufe der Zeit verlernt, diese Hinweise zu erkennen und richtig zu interpretieren.

Wenn wir traurig, gestresst oder ängstlich sind, steigt unser Herzschlag, die Brust fühlt sich eng an oder wir haben ein flaues Gefühl im Magen. Diese Symptome sind wohlmeinende Botschaften, die es zu beachten und zu verstehen gilt. Oft ignorieren wir sie, weil sie uns in dem Moment nicht in den Kram passen. Dies kann dazu führen, dass wir wütend auf uns selbst werden: „Mist, jetzt habe ich auch noch Kopfschmerzen, muss aber noch dringend telefonieren, damit alles bis zum Elternabend geklärt ist.“

Die Natur hat uns mit verschiedenen Ressourcen wie Hormonen und Energiereserven ausgestattet, die uns helfen, die intensiven Belastungen im Außen zu bewältigen. Doch auch diese Reserven sind begrenzt. Je länger wir die Signale unseres Körpers ignorieren, desto deutlicher wird er versuchen, sich Gehör zu verschaffen. Überforderung kann sich durch ständige Erschöpfung, Übermüdung, Leere und Frustration bemerkbar machen. Wenn wir weiterhin nicht auf diese Anzeichen reagieren, zieht der Körper irgendwann die Notbremse und sagt: „So nicht - bis hierhin und nicht weiter!“ Dies kann zu einem Zusammenbruch, einer Depression oder einem Burnout führen.



## Zum Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert gut im Liegen- wo kannst du jetzt gemütlich sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?
- Wiederhole diese Übung gern auch an einem anderen Tag, wann immer sie dir guttut. Je mehr du dein Körperbewusstsein schulst, umso leichter wird es dir mit der Zeit fallen, die Signale deines Körpers spüren und richtig deuten zu können.

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)