

Ein einfacher Einstieg in die Weisheit deines Körpers



Christine Adler

SPÜRE, WAS DIR WIRKLICH GUTTUT

WILLKOMMEN !

VIELLEICHT SPÜRST DU SCHON LANGE, DASS DEIN KÖRPER MEHR WEISS, ALS DEIN VERSTAND ERKLÄREN KANN.

**VIELLEICHT HAST DU SCHON OFT GEDACHT:
„ICH WEISS EINFACH NICHT, WAS RICHTIG IST...“**

UND GLEICHZEITIG GAB ES MOMENTE, IN DENEN DU ETWAS GESPÜRT HAST.

EIN LEISES:

- „JA, DAS PASST“

ODER

- „IRGENDWIE FÜHLT SICH DAS NICHT GUT AN“

DIESES BOOKLET HILFT DIR, GENAU DIESES GEFÜHL WIEDER BEWUSSTER WAHRZUNEHMEN. ES IST EINE EINLADUNG, NICHT MEHR ZU ANALYSIEREN, SONDERN ZU FÜHLEN.

DU BRAUCHST NICHTS WEITER ALS DICH SELBST.

IN DEN NÄCHSTEN MINUTEN WIRST DU ERLEBEN, WIE DEIN KÖRPER DIR DIREKT ZEIGT, WAS SICH FÜR DICH STIMMIG ANFÜHLT UND WAS NICHT.

**GANZ OHNE GRÜBELN.
GANZ OHNE KOMPLIZIERTE METHODEN.**

DEIN KÖRPER SPRICHT NICHT LAUT, JEDOCH EHRLICH.

WAS IST DAS KÖRPERPENDEL?

BEIM KÖRPERPENDEL IST DEIN EIGENER KÖRPER DAS INSTRUMENT.

DAS BEDEUTET:
DU BEOBACHTEST, WIE DEIN KÖRPER REAGIERT, WENN DU ETWAS VOR DICH HÄLTST ODER BERÜHRST.

BEISPIEL:

DU HÄLTST EINEN APFEL VOR DEINEN KÖRPER.
DEIN KÖRPER WIRD:

- VIELLEICHT ETWAS RUHIGER
- DEIN ATEM WIRD TIEFER
- DU SPÜRST EINE LEICHTE ÖFFNUNG

DIE REAKTION ZEIGT SICH OFT DURCH:

- EIN LEICHTES NACH-VORNE-GEHEN
- EIN ZURÜCKWEICHEN
- WEITE ODER ENGE IM KÖRPER

DANN HÄLTST DU EIN STARK VERARBEITETES
LEBENSMITTEL VOR DICH.

UND PLÖTZLICH:

- ENTSTEHT SPANNUNG
- DEIN KÖRPER WEICHT LEICHT ZURÜCK

DAS IST KEIN ZUFALL. DAS IST DIE SPRACHE DEINES
KÖRPERS, DENN DEIN NERVENSYSTEM BEWERTET
STÄNDIG, WAS DIR GUTTUT UND WAS NICHT.

DAS KÖRPERPENDEL MACHT DIESE REAKTION
SICHTBAR.

WARUM DAS FUNKTIONIERT

**DEIN KÖRPER VERARBEITET JEDE SEKUNDE
INFORMATIONEN. DEIN KÖRPER ENTSCHEIDET STÄNDIG –
AUCH OHNE DASS DU ES MERKST.**

DEIN KÖRPER IST:

- **ÄLTER ALS DEIN VERSTAND**
- **SCHNELLER ALS DEIN DENKEN**

BEISPIEL AUS DEINEM ALLTAG:

**DU GEHST AN ZWEI CAFÉS VORBEI. BEI EINEM FÜHLST DU
DICH SOFORT WOHL, BEIM ANDEREN EHER UNRUHIG.
DU KANNST OFT NICHT ERKLÄREN, WARUM.
ABER DEIN KÖRPER HAT ES LÄNGST BEWERTET.
DAS KÖRPERPENDEL MACHT GENAU DIESE REAKTION
SICHTBAR.**

**NOCH BEVOR DU BEWUSST DENKST, HAT DEIN SYSTEM
BEREITS ENTSCHIEDEN:**

- **FÜHLT SICH ETWAS ANGENEHM AN**
- **ODER EHER NICHT**

DIESE ENTSCHEIDUNG ZEIGT SICH IN:

- **MUSKELSPANNUNG**
- **HALTUNG**
- **ATMUNG**

DIE GRUNDLAGE IST DAS BIOFEEDBACK & NERVENSYSTEM

DAS GANZE LÄSST SICH SEHR GUT ÜBER MODERNE KÖRPER- UND NEUROWISSENSCHAFT ERKLÄREN:

1. DEIN NERVENSYSTEM SCANNT PERMANENT UND DEIN KÖRPER BEWERTET JEDE SEKUNDE:

- IST ETWAS SICHER?
- IST ES NÜTZLICH?
- IST ES BELASTEND?

DIESER PROZESS LÄUFT UNBEWUSST ÜBER DAS AUTONOME NERVENSYSTEM.

EIN WEITERER ZENTRALER BEGRIFF IST DIE NEUROZEPTION (NACH STEPHEN PORGES):

DEIN KÖRPER ERKENNT OHNE DENKEN, OB ETWAS:

- SICHER
- NEUTRAL
- BEDROHLICH

IST.

DIESE BEWERTUNG PASSIERT SCHNELLER ALS GEDANKEN ÜBER UNSERE SINNE, ERFAHRUNG & ENERGIE

MUSKELTONUS & MIKROBEWEGUNG

SOBALD DEIN KÖRPER BEWERTET, VERÄNDERT SICH DEIN MUSKELTONUS

- DEIN GLEICHGEWICHT VERSCHIEBT SICH
- DEIN KÖRPER REAGIERT MINIMAL

DAS FÜHRT ZU:

- VORLEHNEN (ANNÄHERUNG)
- ZURÜCKWEICHEN (RÜCKZUG)

IN DER KÖRPERORIENTIERTEN ARBEIT (ENERGETISCHE / SOMATISCHE WAHRNEHMUNG) SPRICHT MAN AUCH VON

- RESONANZ
- KOHÄRENZ
- „STIMMIGE FREQUENZ“

DEIN KÖRPER REAGIERT DARAUF, OB ETWAS „ZU DIR PASST“.

DIESE BEWEGUNG IST ECHT, ABER NICHT BEWUSST GESTEUERT

DIE ÜBUNG (3 MINUTEN)

TIPP VORAB:

**JE WENIGER DU „WILLST“, DASS ETWAS GUT IST,
DESTO KLARER WIRD DEINE WAHRNEHMUNG.**

VORBEREITUNG

- **STELLE DICH AUFRECHT HIN**
- **FÜSSE HÜFTBREIT**
- **KÖRPER ENTSPANNT**
- **SCHULTERN LOCKER**
- **ATME EINIGE MALE RUHIG EIN UND AUS.**

**NUN NIMM EINEN GEGENSTAND (Z. B. APFEL,
SCHOKOLADE, WASSER, ÄTHERISCHES ÖL, SCHMUCK
ETC.)**

**HALTE ES/IHN VOR DEINEN BAUCH ODER BRUSTRaum
SCHLIESSE KURZ DIE AUGEN ODER WERDE RUHIG**

SPÜRE:

- **BEWEGT SICH DEIN KÖRPER LEICHT NACH
VORNE?**
- **BLEIBT ER NEUTRAL?**
- **WEICHT ER ZURÜCK?**
- **WIRST DU WEITER ODER ENGER?**
- **ENTSTEHT RUHE ODER SPANNUNG?**
- **BEWEGT SICH DEIN KÖRPER LEICHT?**

WICHTIG:

NICHT DENKEN. NUR WAHRNEHMEN.

**NICHTS INTERPRETIEREN, NUR
SPÜREN:**

WAS DEINE REAKTION BEDEUTET

ÖFFNUNG

- DEIN KÖRPER GEHT LEICHT NACH VORNE
- DEIN ATEM WIRD RUHIGER
- DU FÜHLST WEITE

DAS WIRKT STIMMIG FÜR DEIN SYSTEM

RÜCKZUG

- DEIN KÖRPER WEICHT LEICHT ZURÜCK
- SPANNUNG ENTSTEHT
- DEIN ATEM WIRD FLACHER

DEIN KÖRPER GEHT IN SCHUTZ

NEUTRAL

- KAUM VERÄNDERUNG

AKTUELL KEINE KLARE REAKTION

WICHTIGE HINWEISE

- **ES GIBT KEIN „RICHTIG ODER FALSCH“**
- **DEIN ZUSTAND BEEINFLUSST DIE WAHRNEHMUNG**
- **ÜBUNG MACHT DEN UNTERSCHIED**

**BEGINNE SPIELERISCH - VERGLEICHE ZWEI DINGE –
DAS MACHT ES LEICHTER.**

**UND VOR ALLEM:
VERTRAUE DEINER WAHRNEHMUNG.**

DEIN KÖRPER IST:

- 1. ÄLTER ALS DEIN VERSTAND**
- 2. SCHNELLER ALS DEIN DENKEN**
- 3. EHRLICHER ALS DEIN EGO**

ER ARBEITET MIT:

- **EMPFINDUNGEN**
- **SPANNUNGEN**
- **ENERGIEFLUSS**
- **INNEREN BILDERN**

**DAS KÖRPERPENDEL IST DIE SPRACHE
DIESES SYSTEMS**

DEIN KÖRPER WEISS OFT LÄNGST, WAS FÜR DICH STIMMIG IST.

**ER REAGIERT SCHNELLER ALS DEIN VERSTAND,
EHRLICHER ALS DEIN KOPF UND DIREKTER ALS
JEDE ANALYSE.**

DU HAST NUR VERLERNT, IHN ZU HÖREN.

DU KANNST DAS KÖRPERPENDEL ALS:

- INNEREN KOMPASS NUTZEN
- IM ALLTAG ANWENDEN
- UM WIEDER VERTRAUEN IN DEINE WAHRNEHMUNG ZU FINDEN
- ALS ENTSCHEIDUNGSHILFE
- UM KLARHEIT ZU FINDEN

HÄUFIGE FEHLER

- ZU VERKOPFT SEIN
- ERWARTUNGSHALTUNG („ICH WILL EIN JA“)
- MÜDIGKEIT / STRESS
- ZU WENIG GETRUNKEN
- UNKLARE FRAGEN
- ZU OFT Hintereinander TESTEN

TIPP:

ÜBE DIESE TECHNIK MEHRMALS, UM EIN GEFÜHL DAFÜR ZU BEKOMMEN. JE ENTSPANNTER DU BIST, DESTO DEUTLICHER SIND DIE REAKTIONEN DEINES KÖRPERS!

PROBIERE ES AUS UND BEOBACHTE, WIE DEIN KÖRPER INTUITIV AUF VERSCHIEDENE REIZE REAGIERT.

VIEL ERFOLG BEIM ENTDECKEN DEINES INNEREN BIOFEEDBACK-SYSTEMS!

HINWEIS:

MANCHMAL KANN ES SEIN, DASS DAS KÖRPERPENDEL EINFACH NICHT DIE RICHTIGE TESTMETHODE FÜR DICH IST. TROTZ VIELEM ÜBEN SIND DIE AUSSAGEN DES KÖRPERPENDELS NICHT EINDEUTIG, UNKLAR UND VERWIRREND.

**WENN DIES BEI DIR DER FALL SEIN SOLLTE UND
DU JEDOCH KINESIOLOGISCHE TESTS FÜR DICH
NUTZEN WILLST, GIBT ES WEITERE
MÖGLICHKEITEN.**

**AM BEKANNTESTEN IST DER SCHLUCKTEST
ODER DER O-RING-TEST UND NATÜRLICH DAS
TESTEN VON GEÜBTEN COACHES ODER
THERAPEUTEN.**

**UND WAS DU AUCH NOCH WISSEN
SOLLTEST:**

**IN EINIGEN FÄLLEN KANN UND DARF DER
KÖRPER KEINE ANTWORT GEBEN. DAS IST ZUM
BEISPIEL DER FALL, WENN ALTE VERSPRECHEN
ODER ENERGIEN VON SCHWEIGEGELÜBDEN
AKTIV SIND.**

DIESE ERLAUBEN DANN KEINE AUSSAGEN.

**SOBALD DIESE BLOCKADEN JEDOCH GELÖST
WERDEN KÖNNEN, DARF DER KÖRPER WIEDER
KLARE UND EINDEUTIGE SIGNALE GEBEN.**



Hallo, ich bin Christine Adler

Ich begleite vor allem Frauen in der Mitte ihres Lebens, die spüren: Irgendetwas passt nicht mehr – im Körper, in ihrem Leben oder tief in ihrem Inneren.

Oft tragen sie mehr, als zu ihnen gehört: alte Rollen, übernommene Muster, emotionale Lasten – manchmal sogar Energien von Seelen, die nie bewusst verabschiedet wurden.

In meiner ganzheitlichen Begleitung entsteht Raum, um zu klären, loszulassen, sich neu auszurichten – körperlich, energetisch und seelisch - zu einem Leben, das sich wieder leicht anfühlt.

Manchmal merkt man: Allein kommt man nicht weiter. Es ist zu viel, zu schwer oder einfach zu diffus. Dann kann es hilfreich sein, jemanden an der Seite zu haben, der Raum hält, zuhört und den Blick klärt.

Wenn Du spürst, dass Du Dir Unterstützung von mir wünschst, melde Dich gerne.

Alles Liebe!

