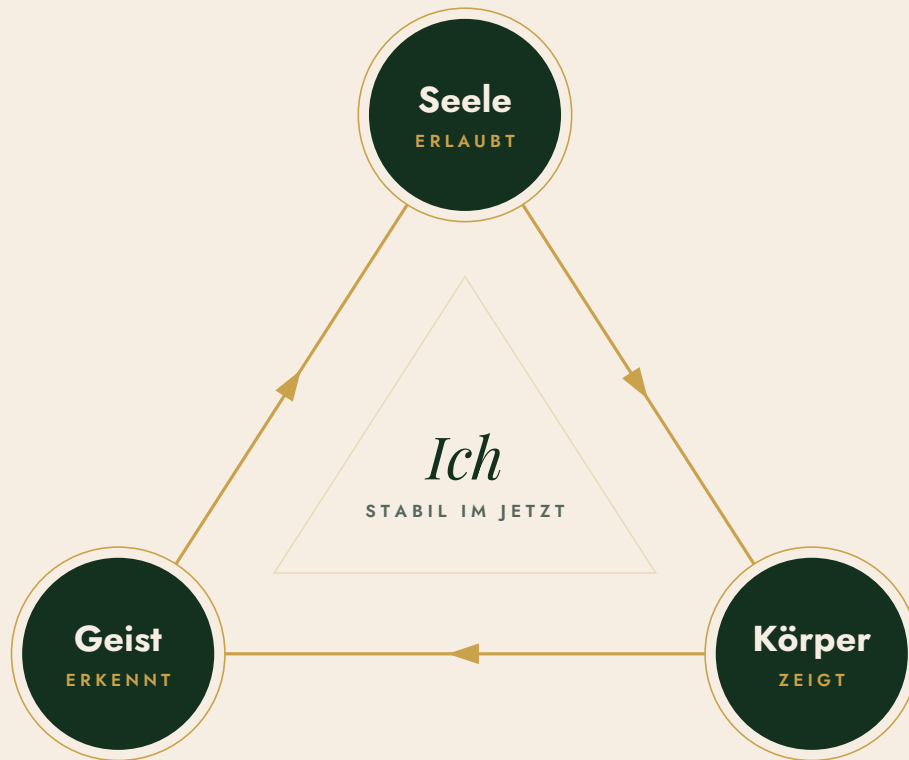


Das Balance-Dreieck

Der Körper zeigt. Der Geist erkennt. Die Seele erlaubt.



Körper ZEIGT

Spannung, Schmerz, Müdigkeit, Unruhe: Der Körper meldet sich oft zuerst. Er ist kein Gegner, sondern ein Bote.

IM UNGLEICHGEWICHT

„Ich funktioniere einfach weiter.“

IN BALANCE

„Ich höre hin, bevor es laut wird.“

Geist ERKENNT

Gedanken, Ängste und alte Glaubenssätze bestimmen, wie wir deuten, was wir erleben.

IM UNGLEICHGEWICHT

„Was, wenn es wieder wehtut?“

IN BALANCE

„Ich sehe das Muster und darf neu wählen.“

Seele ERLAUBT

Dahinter liegt ein Bedürfnis: Sicherheit, Halt, Verbundenheit, Leichtigkeit.

IM UNGLEICHGEWICHT

„Ich spüre mich kaum noch.“

IN BALANCE

„Ich erlaube mir, was ich brauche.“

Balance entsteht im Jetzt.

Körper, Geist und Seele wirken immer zusammen. Gerät eine Ecke aus dem Gleichgewicht, spüren es die anderen mit, und oft zeigt es sich zuerst im Körper. Heilsam wird es, wenn wir nicht nur das Symptom sehen, sondern fragen, was es uns zeigen möchte. Und wenn wir uns erlauben, wieder Halt in uns selbst zu finden: nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft, sondern genau hier.

Der Weg durch *das Dreieck*

Lesen Sie jede Frage langsam. Schreiben Sie auf, was zuerst kommt, ohne es zu bewerten. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Balance-Check

Wie verbunden fühle ich mich gerade mit ... (1 = kaum · 10 = ganz)

meinem Körper

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

meinen Gedanken

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

meiner Seele

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1

Körper WAHRNEHMEN

Wo in meinem Körper spüre ich gerade etwas? Wie fühlt es sich an, und seit wann ist es da?

2

Geist ERKENNEN

Welcher Gedanke oder welche Sorge begleitet das? Wovor möchte ich mich vielleicht schützen?

3

Seele ERLAUBEN

Was brauche ich wirklich? Sicherheit, Ruhe, Halt, Nähe, Leichtigkeit ... oder etwas ganz anderes?

4

Ich IM JETZT ANKOMMEN

Mein Satz für heute, laut ausgesprochen und gespürt:

Ich darf _____

Dieses Übungsblatt dient der Selbstreflexion und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Abklärung. Körperliche Beschwerden lassen Sie bitte immer auch medizinisch abklären. Grundlage ist das biopsychosoziale Verständnis von Gesundheit (G. L. Engel, 1977).