

“

*10 Tipps,
die dir helfen,
deinen Körper
besser zu verstehen*

Claudia Götz



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, dass du diesen Ratgeber liest.

Wahrscheinlich stehst du gerade an einem Punkt in deinem Leben, wo du eine Entscheidung zu treffen hast und Antworten suchst. Vielleicht zeigt dir dein Körper erste Signale und du ahnst, dass es ein Hinweis sein könnte – doch du weißt noch nicht genau, um was es geht und wie du damit umgehen kannst.

Meine Mission ist es, Menschen wie dir zu helfen, die **Botschaften ihres Körpers zu verstehen und ihnen zu vertrauen**. Und ich möchte dir Mut zusprechen, Veränderungen im Leben anzugehen.

Diese 10 Tipps sind ein erster Schritt zu einem anderen Denken über dich, deinen Körper, Schmerzen, Krankheiten und Krisen. Wenn es gelingt, die Hinweisschilder zu deuten, erkennen wir Chancen, an denen wir wachsen können.

Herzlichst

Claudia Götz

1

Dein Körper
ist dein*e
Freund*in

Mal ehrlich, wie oft in deinem Leben hast du dir schon Geschichten über dich selbst erzählt wie „ich bin zu dick, nicht sportlich, zu klein, meine Nase zu groß, ich bin hässlich....“

Ich frage dich: Was erzählst du über deine besten Freunde? Die findest du in der Regel ziemlich gut, denn mit den besten Freunden fangen die schönsten Abenteuer an.

Ich ermutige dich, über deinen Körper wie über einen deiner besten Freunde zu sprechen.

Geh mit ihm das Abenteuer Leben ein!



Ich habe einen neuen Freund gefunden, er ist immer dabei, wohin ich auch gehe. Es ist mein eigener Körper!

2

Das Symptom: Pressesprecher deines Körpers

Nun will ich von dir wissen: Wie oft warst du schon in persönlichem Dialog mit deinem **Körper**?

Nur selten? Noch nie?

Wie wäre die Vorstellung, dass dein Körper sich nichts sehnlicher wünscht, als **mit dir zu kommunizieren**.

Dafür hat er einen Pressesprecher gewählt, der seine Botschaften nach außen vertritt.

Wir nennen ihn häufig Schmerz, Symptom, Krankheit.

Meiner Meinung nach steckt dahinter die „geheime“ Mission deines Körpers an dich. Es gilt, diese zu entschlüsseln.



Ich lausche heute dem Pressesprecher meines Körpers – und erkenne darin seine geheime Botschaft.

3

(An-)
erkennen,
was ist

Warum passiert das gerade mir? Ich will das nicht haben!
Ich will gesund sein! Ich will, dass wieder alles wird wie es
war! Ich will meine Gewohnheiten nicht verändern!

Hörst du dich reden? Vielleicht sprichst du es nicht laut
aus...aber hör mal genau in dich hinein: **Gibt es diese
Stimme**, die hadert?

Ich will dich ermutigen, einfach mal kurz dieses innere
„Band“ anzuhalten und einen neuen Satz zu formulieren:



*Es ist gerade wie es ist. Und morgen kann es schon
anders sein.*

4

Dein Umgang mit dir selbst

Auf einer Skala von 1-10, wie gut sorgst du für dich?

Ich weiß, das erzählt dir jeder Ratgeber, die Magazine leben davon:

Aber sei mal ehrlich zu dir! **Wie liebevoll gehst du mit dir selbst um?**

Was stopfst du jeden Tag rein in deinen Körper? Wieviel frische Luft gönnst du dir? Wie oft siehst du die schlechten Nachrichten dieser Welt? Wie sehr achtest du auf deine zweite Haut - deine Kleidung? Wieviel gesundes klares Wasser trinkst du?

Ich lade dich zu folgendem Experiment ein:



*Heute gönne ich mir 3 Dinge, dir mir gut tun.
1x morgens, 1x mittags, 1x abends*

5

Deine Beziehung zu dir selbst

Fühlst du dich in guter Gesellschaft? Auch wenn du allein bist?

Vielen Menschen fällt es schwer, allein zu sein und Zeit einfach nur mit sich zu verbringen.

Ich glaube, es hängt damit zusammen, dass sie sich im **Grunde ihres Herzens** nicht wirklich selbst mögen.

Doch heute ist ein guter Tag, das zu ändern. Wie wäre denn die Vorstellung, dich heute einmal total gut zu finden, dich selbst wie einen Top-Star zu verehren ?!

Und wenn das heute schon ein wenig geklappt hat, mache morgen damit weiter, und übermorgen auch, und überübermorgen auch....so lange, bis es gar nicht mehr anders geht!



Ich bin in bester Gesellschaft, auch wenn ich allein bin!

6

Deine Gedanken über deinen Körper

Unglaubliche 1.710.000.000 Ergebnisse liefert Google zum Wort Fitness.

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns erklärt, wie unser Körper aussehen soll, welcher Bodymaßindex gesund für uns ist, wieviel Minuten Sport wir am Tag zu leisten haben.

Und was, wenn wir dieser Norm nicht entsprechen?

Genau: Da sind wir wieder bei deiner **Geschichte über deinen Körper** und den vielen Dingen, die nicht in Ordnung an dir sind: Ich MUSS abnehmen, ich MUSS mich besser ernähren, ich MUSS Sport machen, ich MUSS mich bewegen,.....

Ich rate dir, stelle dich noch heute nackt vor den Spiegel und sage zu dir:



Ich bin in Ordnung, ganz genau so wie ich bin.

Ja – ich weiß, was jetzt kommt: Und wenn ich das aber nicht so empfinde, weil ich doch zu dick bin, zu unsportlich, etc. pp ;-)

Ich bitte dich, tue es trotzdem und schau, was passiert!

7

Die Vorteile, die dir das Symptom bietet

Nun wird es etwas crazy. Ich nehme es dir nicht übel, wenn du mich im ersten Augenblick für verrückt hältst. Wer mit Schmerzen, Symptomen und Krankheiten zu kämpfen hat, der wünscht sich meist einfach nur, dass endlich alles vorbei ist.

Und doch lade ich dich ein, diesen Gedanken zu verfolgen:

Was genau bringt mir das Symptom?

Es lohnt sich, ein bisschen um die Ecke zu denken:

Es könnte beispielsweise sein, dass du dir mehr Zeit für dich nimmst, dass du Dinge langsamer machen musst als vorher, dass du nicht so viel arbeitest, dass du zuhause bist bei der Familie, dass du deine Ernährung umstellst, dich besser um deinen Körper kümmerst,.....



Ich erkenne, dass das Symptom auch einen Vorteil hat!

8

Boten der Vergangenheit

Manchmal überkommen sie uns blitzartig, manchmal ist es ein schleichender Prozess. Eines haben sie gemeinsam: Wenn Schmerzen erst einmal da sind, ist nichts mehr so wie es mal war.

Für mich sind sie **Boten der Vergangenheit**. Sie zeigen wie ein Textmarker auf Dinge, die wir bisher einfach nicht sehen wollten, die wir ausgeblendet haben oder die wir mit uns herumschleppen und es (noch) nicht bewusst erkennen.

Ich lade dich ein, jetzt etwas tiefer zu stöbern.

Bitte schließe dazu deine Augen mit dem Satz:



Lieber Schmerz, welche Sache aus der Vergangenheit hat dich hervorgebracht?"

Lenke deinen Atem an die Stelle, die dich schmerzt – und warte, was passiert. Zur Unterstützung kannst du eine Hand auf diese Stelle legen. Bitte habe Geduld mit dir und nimm dir dazu Zeit!

9

Sich ENTwickeln

Wie wir uns **ENT**wickeln, hängt viel davon ab, wie sehr wir uns dem stellen, was sich **VER**wickelt hat.

Viele sehen Schmerz, Symptome, Krankheit als etwas, das man so schnell wie möglich loswerden sollte. Sie erkennen nicht das Potential, das in einer Krise stecken kann:

Persönliches Wachstum.

Was nämlich in erster Linie passiert, ist, dass du dich mit dir selbst beschäftigst, Gelegenheit bekommst, nach innen zu schauen.

Und wenn du dein Innenleben veränderst, kann außen eine neue Welt entstehen. Deine Welt. Dein Leben.

Mein Tipp an dich ist folgender Satz:



Ich nutze die Chance zur persönlichen Entwicklung.

10

mich.
besser.
fühlen.

Wie sehr erlaubst du dir in deinem Leben eigentlich Gefühle auszudrücken?

Welchen Stellenwert haben sie? Ja, ich meine jetzt nicht nur die guten wie Leichtigkeit, Freude, Gelassenheit, Liebe.

Ich meine gerade diese unangenehmen, die uns quälen, die wir gar nicht gut ertragen können, die wir wegpacken, verschließen und unter einer Decke vergraben, wie Angst, Wut, Traurigkeit, Wertlosigkeit, sich einsam fühlen.

Wie fändest du den Gedanken, **diese Gefühle ab jetzt nicht mehr zu verdrängen**, sondern ihnen einen Platz zu geben. Einfach, indem du sie als einen Teil des Lebens betrachtest.

Weil sie dazu gehören wie das tägliche Zähneputzen.

”

*Indem ich ALLE Gefühle fühle, wird mein Leben reicher.
Ich nutze heute die Gelegenheit, mich bewusst zu verändern.*

Liebe Leserin, lieber Leser,



gerne möchte ich dir jetzt noch anhand einiger kleiner Geschichten aufzeigen, was passiert, wenn du in Kommunikation mit deinem Körper gehst.

Diese **Praxisbeispiele** sind aus meinem Arbeits-Alltag.
Die Namen sind zum Schutz meiner Kunden frei erfunden.

Ebenso findest du **alle Tipps** auf einer Seite zusammengefasst.
Drucke dir die Seite aus und hänge sie an einen Platz, wo du sie öfter siehst und lesen kannst (Badspiegel, Kleiderschrank, Kühlschrank, etc.)

Indem du die Sätze wiederholst, wird es dir leichter fallen, in Kommunikation mit deinem Körper zu treten.

Herzlichst

Claudia Götz

Praxis- Beispiele

Geschichten, die das Leben schreibt.

”

Die 12 jährige Lina hatte sich beim Sturz vom Pferd den Ellbogen gebrochen. Nach vier Wochen Gips war der Arm endlich wieder frei, doch Lina immer noch schlapp und traurig. Sie konnte einfach nicht mehr so unbeschwert spielen, singen, lachen wie vorher. Warum nur war ihr dieser Unfall passiert?

Sie lag auf der Liege und wir sprachen mit ihrer linken oberen Körperhälfte: Schulter, Ellbogen und Arme waren zwar verbunden, fühlten sich jedoch wie Einzelteile an. Wir befragten diese, was sie bräuchten, damit sich der Arm wieder als Einheit sieht.

Lina schickte bunte Fischchen durch ihren Körper – die Farben rot, blau und grün schienen ihr angebracht – einige Fische bekamen bunte Punkte. Ihre Schulterpartie verwandelte sich in ein Aquarium! Dieses Bild verwandelte ihr Gesicht erstmals wieder in ein Lächeln.

Mittags meldete sich ihre glückliche Mutter: „Mein Kind fährt gerade draußen auf der Straße Skateboard, nachdem sie hier 1 Stunde singend gemalt hat! Ich bin so happy, ich habe meine fröhliche Lina wieder!“

”

Silke (58 Jahre) kam zu mir, weil sie seit fast einem Jahr über einen Blähbauch am Abend klagte. Vom Gefühl sei es so, als wäre sie schwanger, unabhängig davon, was sie am Abend noch aß.

Ich legte die Hand auf ihren Bauch und wir fragten: „Auf was genau willst du Silke hinweisen?“ Silke liefen plötzlich die Tränen und sie raunte: „Oh mein Gott! Ich hatte vor 18 Jahren eine Abtreibung. Das habe ich ja völlig vergessen und verdrängt! Es tut mir so leid. Damals hatte ich schon 4 Kinder und war völlig überfordert. Ich hätte nicht die Kraft gehabt, noch ein fünftes Kind zu gebären und großzuziehen.“

Sie fühlte sich in die damalige Situation ein, wir stellten uns das ungeborene Mädchen vor. Es war ganz in Ruhe und Frieden, nachdem es nun „wiederentdeckt“ war. Diese Geschichte aus der Vergangenheit wollte einfach nur noch einmal bewusst gesehen und gefühlt sein. Silke wird sich ab sofort an ihr ungeborenes Kind erinnern und es nicht mehr vergessen.

Der Blähbauch war ab diesem Tag verschwunden.

>> Mehr Geschichten findest du auf meiner Webseite:

<https://claudiagoetz.de/mit-mir-arbeiten/fragen-und-antworten-zu-cranio/>

10 Tipps

Ich lerne,
meinen
Körper
zu verstehen

1. *Ich habe einen neuen Freund gefunden, er ist immer dabei, wohin ich auch gehe. Es ist mein eigener Körper!*
2. *Ich lausche heute dem Pressesprecher meines Körpers – und erkenne darin seine geheime Botschaft.*
3. *Es ist gerade wie es ist. Und morgen kann es schon anders sein.*
4. *Heute gönne ich mir 3 Dinge, dir mir gut tun.
1x morgens, 1x mittags, 1x abends*
5. *Ich bin in bester Gesellschaft, auch wenn ich allein bin.*
6. *Ich bin in Ordnung, ganz genau so wie ich bin.*
7. *Ich erkenne, dass das Symptom auch einen Vorteil hat.*
8. *Lieber Schmerz, welche Sache aus der Vergangenheit hat dich hervorgebracht?"*
9. *Ich nutze die Chance zur persönlichen Entwicklung.*
10. *Indem ich ALLE Gefühle fühle, wird mein Leben reicher.
Ich nutze heute die Gelegenheit, mich bewusst zu verändern.*

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich hoffe, diese 10 Tipps waren hilfreich für dich, um selbst besser in deinen Körper hören zu können.

Falls dir das allein schwer fällt, kann ich das sehr gut nachvollziehen. An diesem Punkt stand ich vor einigen Jahren selbst, als ich durch einen Bandscheibenvorfall über Nacht von 100 auf Null ausgebremst wurde und erstmal bewegungsunfähig war.

Ich habe mich Schritt für Schritt auf den Weg gemacht und habe sehr vieles ausprobiert. Mir war klar, dass es nicht nur darum ging, meine Bewegungsfähigkeit wieder herzustellen, sondern mein Leben einem Prüfstand zu unterziehen.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse war, dass ich nicht alles allein machen muss, sondern um Hilfe bitten darf. Und dass ich bei Menschen lernen kann, die den Weg schon gegangen sind. Sie sind ortskundig – das macht vieles leichter.

Falls du also selbst gerade in einem Punkt bist, wo du allein nicht weiter kommst oder Hilfe brauchst, biete ich dir gerne ein **30-minütiges kostenfreies „Besser-Fühlen-Gespräch“** an.

Gehe dazu auf meine Webseite unter: <https://claudiagoetz.de/kontakt/>

Gerne melde ich mich bei dir für einen gemeinsamen Termin.

Ich freue mich sehr auf dich!

Herzlichst,

Claudia Götz



Buche ein 30 minütiges kostenfreies Besser-Fühlen-Gespräch:

Gehe dazu auf meine Webseite unter: <https://claudiagoetz.de/kontakt/>