

# KÖRPERBOTSCHAFTEN ENTSCHLÜSSELN



5 Schritte

FÜR INNERE BALANCE &  
SELBSTHEILUNG

MINI  
GUIDE

*"Selbstheilung beginnt, wenn du  
deinem Körper zuhörst."*

KATHRIN LANDROCK



Weil ich liebe, was ich tue.

HI, ICH BIN KATHRIN

DEINE MENTORIN FÜR SELBSTTHEILUNG UND  
INNERE BALANCE

Ich begleite seit vielen Jahren Frauen dabei, sich aus dem **Hamsterrad des Funktionierens zu befreien** und in ihre **Balance** zu kommen

**Meine Vision** ist es, dich dabei zu unterstützen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dein Leben in Harmonie mit deinem Körper und deinen Werten zu gestalten.“

**“ Ich glaube daran, dass wahre Heilung nicht kompliziert sein muss.  
Sie beginnt in uns – mit einem ehrlichen Blick nach innen.“**

**Mein Ziel** ist es, dir **praktische Tools** an die Hand zu geben, mit denen du **deine Gesundheit eigenverantwortlich stärken** kannst.“

**Ein persönliches Wort:**

Als Frau, die seit über 10 Jahren keine ärztliche Dauerbehandlung mehr braucht, weiß ich aus eigener Erfahrung, wie kraftvoll es ist, die Botschaften des Körpers zu verstehen.

**Dieser MiniGuide ist mein Beitrag, dir diesen Weg zu zeigen.**

Wann immer du Fragen hast oder ein persönliches Feedback brauchst, melde dich gerne:

✉ [kathrin@klangraeume.eu](mailto:kathrin@klangraeume.eu)

Von Herzen,

*Deine Kathrin*

# Hör auf deinen Körper

## ... er spricht mit dir!

Dieser Mini-Guide hilft dir, *die Botschaften* deines Körpers zu verstehen.

**Denn Selbstheilung ist kein Mysterium.**

*Es ist eine Fähigkeit, die du in dir trägst - du darfst sie nur wieder aktivieren.*

Vielleicht hast du auch schon erlebt, dass Symptome auftauchen, obwohl medizinisch nichts gefunden wird? Oft neigen wir dazu, Symptome wie Schmerzen oder Unwohlsein als „Fehler“ zu sehen, die schnell behoben werden müssen.

**Was, wenn deine Symptome keine Feinde sind, sondern liebevolle Hinweise deines Körpers?**

Dein Körper ist wie ein weiser Freund, der dir immer zeigt, was er braucht – wenn du bereit bist, hinzuhören.

### ✨ **Meine Geschichte:**

Ich erinnere mich an eine Zeit, in der ich ständig Zahnschmerzen hatte. Ich war oft beim Zahnarzt – aber das Problem kam immer wieder.

Erst als ich innegehalten habe, wurde mir klar: Es ging nicht um den Zahn, sondern um ein ungelöstes Thema, das mir mein Körper zeigen wollte.

Als ich mich damit auseinandersetzte, verschwanden die Schmerzen – ganz ohne Behandlung..

**Heilung beginnt, wenn du aufhörst, deinen Körper zu ignorieren,  
und anfängst, ihm zuzuhören.**

*Viel Spaß beim Entschlüsseln!*

# DEIN WEG ZU MEHR KÖRPERVERSTÄNDNIS: DIE 5 SCHRITTE

Finde zurück zu deiner inneren Balance & aktiviere deine Selbstheilungskräfte –  
jeden Tag, Schritt für Schritt.

01

## **INNEHALTEN UND WAHRNEHMEN**

Komm raus aus dem Kopf – und zurück in deinen Körper.

02

## **DEN AUSLÖSER ERKENNEN**

Was war wirklich der Moment, als dein Körper reagierte?

03

## **GEFÜHLE ZULASSEN**

Gib dir Raum, das zu fühlen, was gesehen werden will.

04

## **BOTSCHAFTEN INTERPRETIEREN**

Was will dir dein Körper an genau dieser Stelle sagen?

05

## **VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN**

Triff eine neue Entscheidung – für dich & deinen Körper



## **BONUS-LISTE:**

## **BOTSCHAFTEN DES KÖRPERS**

“

*Glaube, dass du die Kraft hast, dein  
Leben selbst zu gestalten!*

”

# 01 INNEHALTEN UND WAHRNEHMEN

## ♥ **WARUM GENAU DAS DEIN KÖRPER JETZT BRAUCHT**

Symptome wirken manchmal wie lästige Störungen. Doch dein Körper sendet dir Signale – nicht, um dich zu nerven, sondern um mit dir zu kommunizieren.

Je mehr du ihn ignorierst, desto lauter wird er.

Deshalb beginnt der Weg zur Heilung genau hier: **mit liebevoller Aufmerksamkeit.**



*Was wäre, wenn genau diese Reaktion ein Hinweis ist, dass etwas gesehen werden will?*

## 🌱 **INSPIRATION**

**Setz dich ruhig hin, schließe die Augen.**

**Atme tief ein ... und aus.**

- *Richte deine Aufmerksamkeit liebevoll auf deinen Körper.*
- *Lege eine Hand auf die Stelle, an der du gerade etwas spürst.*
- *Stell dir vor, du schickst dorthin Atem und Wärme.*
- *Spürst du Anspannung, Kälte oder Druck?*
- *Frage dich: Was trage ich gerade mit mir herum?*



## **REFLEXIONSFRAGEN**



- *Wo in meinem Körper spüre ich gerade etwas*
- *Wo fühle ich Unwohlsein oder Schmerzen*
- *Was für ein Gefühl zeigt sich an dieser Stelle?*
- *Gibt es etwas, das gesehen werden will?*

# 02 DEN AUSLÖSER ERKENNEN

## **WARUM DER BLICK ZURÜCK SO HEILSAM IST**

Symptome treten selten aus dem Nichts auf.

Ein Streit, eine überfordernde Situation oder eine Begegnung kann sich Tage später im Körper zeigen.

Wenn du **den Moment findest**, in dem dein System überfordert war, öffnest du die **Tür zur Botschaft hinter dem Symptom**.

## **INSPIRATION**

 **Was war davor?** Der Auslöser liegt oft ein paar Stunden oder Tage zurück – manchmal gut verborgen. Scheinbar unbedeutend – doch oft der wahre Grund.

Geh innerlich zurück:

- Wo warst du? Mit wem? Was ist passiert?

Achte auf deinen Körper – meist zeigt er eine Reaktion, wenn du am Punkt bist. **Vertrau deinem ersten Impuls.**

## **REFLEXIONSFRAGEN**



- Was ist passiert, bevor das Symptom auftrat?
- Welche Gedanken oder Situationen haben mich zuletzt stark beschäftigt?
- Wo war ich gestresst, überfordert, verletzt oder habe eine Grenze überschritten?

*Erkennen ist 80-90 % der Heilung, der Rest ist nur noch ein bisschen Feenstaub...*

Kathrin Landrock

# 03 GEFÜHLE ZULASSEN



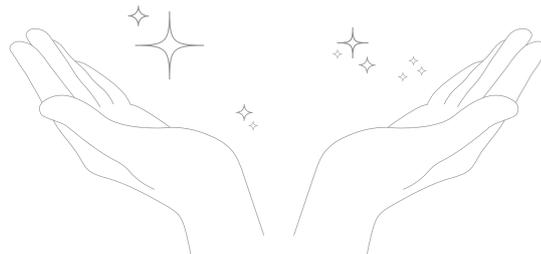
## ♥ **WARUM DAS FÜHLEN DER SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG IST**

Erlaube dir, die **Gefühle wahrzunehmen**, die hinter dem Symptom stehen – **ohne sie zu bewerten**. Tränen, Wut oder Frust sind keine Schwäche. Sie sind ein Ventil, durch das dein Körper loslassen kann.

Unterdrückte Emotionen können sich in deinem Körper festsetzen – und Symptome verstärken.  
Wenn du sie siehst & fühlst, anstatt sie zu verdrängen, kann Heilung beginnen.

## 🌿 **INSPIRATION**

*Schließe die Augen und verbinde dich mit deinem Körper.  
Wenn du an dein Symptom/Schmerz denkst - was ist die erste Emotion, die sich zeigt? Erlaube dir, diese Gefühle ohne Bewertung zu fühlen.*



## **REFLEXIONSFRAGEN**



- *Welche Emotionen kommen, wenn ich an das Symptom denke?*
- *Wo im Körper sitzt diese Emotion?*
- *Welche Botschaft hat sie für mich?*
- *Ist es deine Emotion, die sich da zeigt? Oder zu wem gehört sie eigentlich?*

# BOTSCHAFTEN INTERPRETIEREN

## 04

### ♥ WARUM DEIN KÖRPER IN BILDERN SPRICHT

*Jede Region deines Körpers steht oft als Metapher für bestimmte Themen. So können diese Aufschluss über die Ursache geben. So bedeuten Halsthematiken oft Unausgesprochenes. Die Schultern zeigen häufig Belastung oder Verantwortung an.*



**Wenn du das Symptom als „Hinweis“ verstehst, kannst du herausfinden, was dein Körper dir wirklich sagen möchte.**

### 🌱 INSPIRATION

*Nimm eine Körperstelle, an der du Symptome oder Schmerz spürst.*

- *Wofür steht diese Region in deinem Leben?*
- *Gibt es eine Verbindung zu einem aktuellen Thema oder Gefühl?*

### REFLEXIONSFRAGEN



- *Was bedeutet diese Körperstelle für mich?*
- *Was wäre, wenn der Schmerz nicht da wäre?*
  - *Was würdest/könntest du dann tun?*
- *Hat es mit Bewegung, Schutz oder Kommunikation zu tun?*
- *Was will mein Körper mit dem Symptom sagen?*



### 💡 HINWEIS:

Im Anhang findest du eine kleine Zusammenstellung typischer Bedeutungen – zur Inspiration.

# 05 VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN:

## ♥ WARUM KLEINE SCHRITTE SO VIEL BEWIRKEN KÖNNEN



Dein Körper zeigt dir nicht nur, dass etwas aus dem Gleichgewicht ist, sondern auch, wo du handeln kannst.

**Heilung bedeutet nicht, alles sofort zu lösen – sondern Schritt für Schritt Verantwortung für dich zu übernehmen.** Wenn du deinem Bedürfnis bewusst folgst, beginnst du, dich selbst zu stärken.

## 🌿 INSPIRATION

Wähle heute ganz bewusst **eine liebevolle Handlung**, die dir guttut. Vielleicht ist es ein Nein. Vielleicht eine Pause. Vielleicht ein tiefer Atemzug.

Spür hin: Was brauchst du jetzt wirklich?

**Ich habe die Kraft, mich selbst zu heilen.**



## REFLEXIONSFRAGEN



- Was kann ich heute konkret für mich tun?
- Wo darf ich meine Grenze setzen – und „Nein“ sagen?
- Was brauche ich jetzt, um mich wohl zu fühlen?
- Was nährt mich – und was raubt mir Kraft?

# KÖRPERREGIONEN UND IHRE BOTSCHAFTEN

Dein Körper spricht in Bildern. Diese Liste zeigt dir, welche Körperregionen häufig symbolisch für bestimmte Themen stehen – als Impuls für dich.

## **Kopf:**

*Zu viele Gedanken, Entscheidungsdruck, das Gefühl, alles kontrollieren zu müssen, Überforderung*

## **Hals:**

*Kommunikationsprobleme, unausgesprochene Worte, nicht gehört oder verstanden zu werden*

## **Schultern:**

*Überlastung, Verantwortung, „die Welt auf den Schultern tragen“*

## **Rücken:**

*Stabilität, Unterstützung, Gefühl der Einsamkeit oder Belastung*

## **Brust**

*Herzschmerz, Schutzbedürfnis, Selbstliebe*

## **Magen/Darm:**

*emotionale „Verdauung“, Ängste, schwierige Entscheidungen*

## **Blase/Nieren:**

*Grenzen setzen, Selbstfürsorge, innerer Rückzug*

## **Hände:**

*Kontrolle, Loslassen, Umgang mit den Aufgaben des Lebens, Handlungsfähigkeit*

## **Beine/Füße:**

*Bewegung, Fortschritt, das Gefühl, festzustecken*

## **Rechte Körperseite: männliche Seite**

*Hinweis auf Themen von männlichen Personen (z.B. Vater)*

## **Linke Körperseite: weibliche Seite**

*Hinweis auf Themen von weiblichen Personen (z.B. Mutter)*

Wenn deine rechte Körperseite schmerzt, frage dich:  
"Gibt es ungeklärte Themen mit einer männlichen Bezugsperson?"

# So geht es weiter ...

Du hast die ersten Schritte gemacht, um die Sprache deines Körpers besser zu verstehen. Vielleicht hast du sogar schon gespürt, wie wohltuend es ist, liebevoll hinzuhören.

Doch das ist erst der Anfang.

Jetzt kannst du **den nächsten Schritt auf deinem Heilungsweg gehen – in deinem Tempo, auf deine Weise.**

## Möchtest du tiefer eintauchen?

In einem **kostenlosen 15-Minuten-Gespräch** schauen wir gemeinsam:

- 🌿 Wo du gerade stehst
- 🌿 Was dein Körper dir vielleicht sagen möchte
- 🌿 Und was dir jetzt gut tun würde

Du bekommst **einen klaren Impuls**, wie du individuell weitergehen kannst – ganz ohne Druck.

## Wähle dir deinen Wunschtermin

Ich freue mich, dich ein Stück auf deinem Weg zur Selbstheilung zu begleiten.

Kathrin



„VERBINDUNG ENTSTEHT, WENN WIR UNS EHRlich BEGEGNEN.“

**DU BIST BEREIT. JETZT DARFST DU DEN ERSTEN SCHRITT GEHEN.**

Kathrin Landrock - Selbstheilung leicht gemacht!

*Mach's einfach -  
mach es einfach!*

**Kathrin Landrock**

[www.klangraeume.eu](http://www.klangraeume.eu)

+49 178 477 53 25

