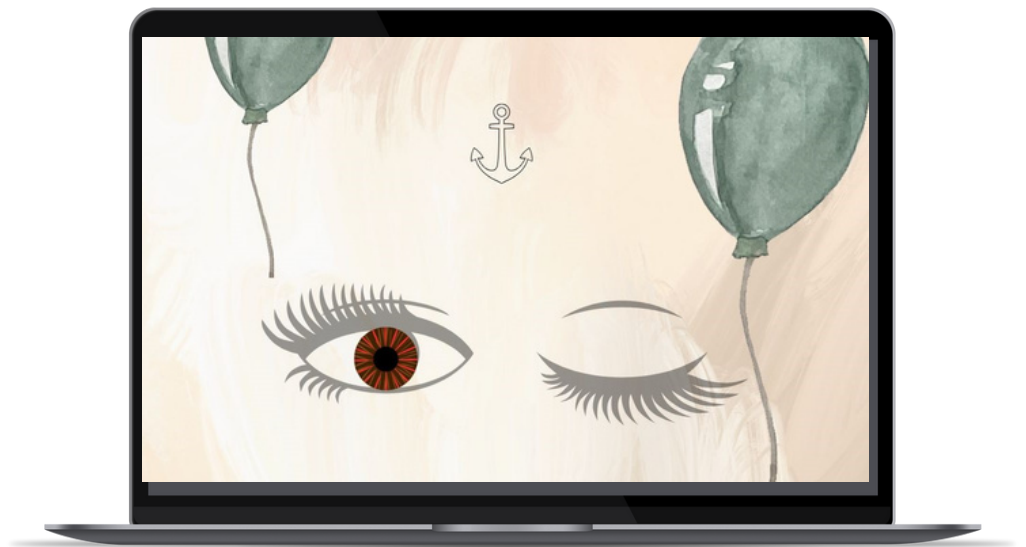


Körperkompass



- ✓ RÜCKENKOMPASS KÖRPER-GEIST-VERBINDUNG
- ✓ REFLEXION DEIN KÖRPER SPRICHT MIT DIR
- ✓ MINI-CHECKLISTE MENTALE SCHMERZEN
- ✓ VORBEREITUNG HYPNOREISE LOSLASSEN

Von Rückenschmerz zur Botschaft

WO DEIN RÜCKEN SPRICHT
FINDE HERAUS, WAS ER DIR SAGEN WILL



Herzlich willkommen!

Oft spricht unser Körper, wenn wir selbst nicht mehr sprechen können. Wenn sich innere Konflikte, Ängste oder alte Themen bemerkbar machen, zeigt sich das nicht selten im Rücken

Was dich erwartet:

- Ein kurzer Körperkompass mit den emotionalen Bedeutungen der Wirbelsäule
- Reflexionsfragen zum Spüren & Nachdenken
- Eine Mini-Checkliste für dich
- Eine Hypnoreise als Einladung zum Loslassen

Ich lade ich dich ein, deinen Rücken als Wegweiser zu betrachten.

Als Kompass, der dir zeigt, wo du gerade stehst und was in dir wirken könnte.

Hinweis: Dieses Workbook ersetzt keine medizinische Behandlung. Es ist eine Einladung zur Selbstwahrnehmung, zur Selbstfürsorge und zum achtsameren Umgang mit dir selbst.

Deine Jenna

KÖRPER – GEIST – VERBINDUNG RÜCKENKOMPASS



Was dein Schmerz dir sagen könnte – dein Körper als Spiegel deiner Emotionen

Viele Schmerzen im Rücken entstehen nicht allein durch Haltung oder Belastung. Oft spiegeln sie innere Themen wider, die sich im Alltag unbemerkt aufstauen. Die Wirbelsäule ist dabei wie ein innerer Kompass. Du bist eingeladen zur Selbstreflektion möglicher emotionaler und mentaler Zusammenhänge.

Halswirbelsäule (HWS)

Thema:

Kommunikation, Selbstausdruck, Lebensrichtung

- Blockaden könnten entstehen, wenn du dich nicht traust, dich zu zeigen oder deine Meinung zurückhältst.
- Auch Überforderung, Zerrissenheit oder geschluckte Worte können sich hier zeigen.

Brustwirbelsäule (BWS)

Thema:

Herz, Emotionen, Selbstwert

- Schmerzen in diesem Bereich könnten auf unterdrückte Gefühle, Herzschmerz oder Schuldgefühle hinweisen.
- Auch das Gefühl, nicht genug zu sein oder sich selbst zu verlieren, spielt oft eine Rolle.

Lendenwirbelsäule (LWS)

Thema:

Sicherheit, Verantwortung, persönliche Kraft

- Beschwerden könnten entstehen, wenn du dich alleingelassen fühlst, Existenzängste hast oder alles alleine tragen musst.
- Auch das Gefühl von Ohnmacht oder Überforderung kann sich hier ausdrücken.

Kreuzbein & Steißbein

Thema:

Urvertrauen, emotionale Wurzeln, Stabilität

- Verspannungen oder Schmerzen könnten darauf hinweisen, dass du tief verunsichert bist oder alte, ungelöste Themen aus Kindheit oder Familie dich belasten.
- Auch Verlustängste und der Wunsch nach Halt zeigen sich oft hier.

Die Wirbelsäule trägt nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Lebensgeschichte.

REFLEXION DEIN KÖRPER SPRICHT MIT DIR



Spürst du, was in dir arbeitet?

Manchmal zeigt uns der Körper, was wir selbst nicht aussprechen können. Diese Seite lädt dich ein, deinem Schmerz zuzuhören, ganz ohne Bewertung, sondern mit ehrlicher Neugier auf das, was vielleicht schon lange in dir arbeitet.

Beantworte die folgenden Fragen intuitiv.

Was jetzt kommt, ist oft der erste Schritt zurück zu deinem inneren Gleichgewicht.

1. Wo genau spürst du gerade körperliche Verspannung, Druck oder Schmerz?

2. Was geht dir emotional durch den Kopf, wenn du an diese Körperstelle denkst?

3. Welche Themen oder Gefühle vermeidest du momentan, obwohl sie spürbar Kraft kosten?

4. Gab es in letzter Zeit eine Situation, in der du dich emotional oder körperlich ausgelaugt gefühlt hast?

5. Wenn dein Körper heute dein ehrlicher Botschafter wäre, was würde er dir sagen wollen?



Diese Fragen sind kein Test, sondern eine Tür zu mehr Klarheit, Verbindung und Selbstfürsorge. Du musst nichts lösen. Nur anfangen, zu spüren.

MINI-CHECKLISTE MENTALE SCHMERZEN



Dein Körper sendet dir keine zufälligen Signale.

Hinter Druck, Enge oder Schmerz können mentale oder emotionale Ursachen stehen, die lange im Hintergrund wirken. Diese kleine Checkliste hilft dir, eine erste Verbindung zwischen körperlicher Wahrnehmung und innerem Erleben herzustellen.

Kreuze intuitiv an. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

☐

Mein Schmerz verstärkt sich, wenn ich gestresst bin

☐

Ich nehme mir selten Zeit, in meinen Körper hinein zu spüren

☐

Ich fühle mich oft allein mit meinen Gedanken und Gefühlen

☐

Ich merke, dass ich meine Bedürfnisse oft zurückstelle

☐

Ich habe manchmal das Gefühl, mein Körper will mir etwas sagen

Wenn du mehr als 2 Punkte angekreuzt hast, lohnt sich ein tieferer Blick nach Innen. Dein Körper sendet dir möglicherweise wichtige Botschaften

Dein Körper zeigt dir, wo dein System aus dem Gleichgewicht geraten ist und genau hier kann neue Ruhe entstehen. Probiere die Hypnoreise "Loslassen".

VORBEREITUNG HYPNOREISE LOSLASSEN & LEICHTIGKEIT SPÜREN

Was ist eine Hypnomeditation?

Eine Kombination aus Meditation und hypnotischer Trance auch Fantasiereise genannt, die dir erlaubt, in dein Unterbewusstsein einzutauchen, eigene Ressourcen aufzuspüren und emotionale Blockaden zu lösen.

NICHT beim Auto fahren hören oder beim Arbeiten an Maschinen.



Und wenn du spürst, dass dich diese Reise berührt hat ..., dann lade ich dich herzlich ein für den nächsten Schritt, dir mein Mini-Programm anzusehen.

Notanker in der Krise – Ins ruhige Fahrwasser



Zur **Hypnoreise "Notanker in der Krise - in ruhiges Fahrwasser"** schreibt Simone:

Ich war in meinen Gedanken gefangen, aber während der Hypnoreise fand ich Klarheit über meine Belastungen. Die lebendigen Bilder halfen mir, meine Emotionen zu erkennen und Lösungen zur Befreiung zu entwickeln. Bei einer zweiten Sitzung erhielt ich zusätzliche Impulse, was ich als fantastisch empfand.

HOL DIR DAS PRODUKT

Diese Hypnoreise **"Notanker in der Krise - in ruhiges Fahrwasser"** ist wie eine liebevolle Hand, die dich in Momenten großer Überforderung sanft herausführt.

Gönne dir eine 25-Minuten-Auszeit für dein Nervensystem, die dich aus jeder Anspannung in mentale Ruhe und innere Klarheit führt.

HIER INFORMIEREN

Danke

Herzlichen Dank

🌸 **Von mir für dich**

Ich bin Jenna, Fachhypnotiseurin & Mentale-Stärke-Coach,
Gründerin von Lebe-DeineSeele

Ich begleite dich dabei, mentale Belastungen zu lösen, bevor sie sich körperlich
festsetzen mit Hypnoreisen & Coaching, das wirkt.

Danke, dass du Teil dieser Reise bist. 🧡

deine Jenna

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[LEBEDEINESEELE](#)



[JENNA - LEBE DEINE SEELE](#)

WWW.LEBE-DEINESEELE.DE

URHEBERRECHTSHINWEIS

Veröffentlichung: August 2025

Autorin: Jenna

E-Mail: jenna@lebe-deineseele.de

Website: www.lebe-deineseele.de

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte und zugehörigen mpr Dateien nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.