



Körperintelligenz

Deine neue Lebenskraft

Die Körperintelligenz ist die Leichtigkeit des Seins. Die Intelligenz und Weisheit des Körpers drückt dieser über die Körpersprache aus. Ständig sendet er Signale, mit denen er dir Botschaften sendet bzw. dir den Weg weist. Doch oft ist das natürliche Bedürfnis die Körperintelligenz zu nutzen, verdeckt. Die meisten Entscheidungen treffen wir heute mit dem Kopf und lassen den Körper dabei außer Acht.

Mit der eigenen Körperwahrnehmung in Einklang zu sein bedeutet auch, dass du dich lebendiger, entspannter und energievoller fühlst. Damit allein stärkst du schon dein Selbstvertrauen und spürst die Zufriedenheit, die damit verknüpft ist.

Durch Körperintelligenz erreichst du:

- innere Ruhe + ruhiger werdende Gedanken
- stärkere Selbstfürsorge + mehr Selbstliebe
- das Erkennen und Achten deiner Grenzen
- die Reduktion von Stress
- mehr Lebendigkeit



Erst wenn wir vollständig im Körper präsent sind, können wir durch den Körper etwas lernen, das über den Körper hinausgeht. [Yoshi Oida]





IST-Analyse

Beobachtungsbogen

Nachdem du die IST-Analyse durchgeführt hast, notiere deine Wahrnehmungen und Gefühle. Alles was da ist und hochkommt, darf da sein. Nimm alles wertfrei an und hinterfrage nicht das warum.

Wiederhole die Übung zu einem späteren Zeitpunkt am gleichen oder am nächsten Tag noch einmal und notiere deine Wahrnehmungen.

Was konntest du in deinem Körper wahrnehmen?

Wie hast du dich gefühlt? Was hast du gefühlt?
