



Die Körper-Emotion- Landkarte

Warum dein Nacken, Kiefer oder
Bauch wirklich schmerzt, und wie du es
in 10 Sekunden löst

CATARINA TÖBBEN VIEIRA
sensotofeel

Hey, ich bin Catarina

Wirtschaftspsychologin & Embodiment Coach

Ich bin Catarina Többen Vieira und habe Wirtschaftspsychologie studiert – doch mein wirkliches Lernen begann, als mein eigener Körper anfang zu sprechen.

Als Tänzerin lebte ich jahrelang im Rennen nach Selbstoptimierung. Der Preis: Tinnitus, Schlafstörungen und Akne. Mein Studium erklärte mir die Hintergründe, aber erst Embodiment zeigte mir den Ausweg.

Ich lernte: Die Lösung liegt nicht im Kopf, sondern im Körper. Indem ich begann, meine Körperintelligenz zu nutzen, wendete sich mein Leben um 180 Grad.

In diesem Guide teile ich mit dir, was ich gelernt habe: Dein Körper arbeitet nicht gegen dich – er kommuniziert mit dir. Jedes Symptom ist eine Einladung, hinzuhören.

Das ist deine Einladung zu echtem Selbstschutz und tiefer Selbstliebe – weit weg von jeglichem Leistungszwang.



SEGMENT 1

Die Stirn & der Kopf

Wenn Gedanken zur Last werden



ERKENNST DU DICH WIEDER?

Spannungskopfschmerzen, besonders an der Stirn

→ Druckgefühl im Kopf, als würde er platzen

→ Benommenheit oder Schwere im Kopf

→ Gedankenkarussell, das nicht stoppt

WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Kopfschmerzen = mentale Überlastung. Dein Kopf schmerzt, weil du dir buchstäblich zu viel "Kopf" machst. Du versuchst, alles zu kontrollieren und denkst in Dauerschleife über Probleme nach, statt zu handeln oder loszulassen.

Wusstest du? 90% aller Kopfschmerzen sind Spannungskopfschmerzen – verursacht durch Stress und mentale Anspannung.

10-SEKUNDEN-RESET FÜR DEINEN KOPF

- 1 Lege beide Handflächen auf deine Stirn
- 2 Atme tief ein und visualisiere: Gedanken fließen in deine Hände
- 3 Beim Ausatmen: Öffne die Hände und "entlass" die Gedanken
- 4 Sag innerlich: "Ich darf nicht alles wissen"

20-Min Coaching: Gedankenkarussell stoppen

SEGMENT 2

Der Kiefer

Was du nicht aussprichst, beißt du fest



ERKENNST DU DICH WIEDER?

Nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus)

→

Kieferschmerzen beim Aufwachen

→

Knacken beim Öffnen des Mundes

→

Verspannungen bis in die Schläfen

→

WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Kieferpressen = **unterdrückte Worte oder Wut**. Dein Kiefer hält fest, was du nicht aussprichst – oft aus Angst vor Konflikt oder dem Bedürfnis, "nett" zu sein. Besonders häufig bei Menschen, die Harmonie über Ehrlichkeit stellen.

Wusstest du? Der Kiefer ist direkt mit deinem Nervensystem verbunden – wenn du ihn entspannst, signalisierst du deinem ganzen Körper: "Es ist sicher."

10-SEKUNDEN-RESET FÜR DEINEN KIEFER

- 1 Öffne den Mund leicht, Zähne berühren sich nicht
- 2 Lass die Zunge schwer im Mund liegen
- 3 Mache 3 langsame Kieferkreise – ohne Druck
- 4 Sag innerlich: "Ich darf aussprechen, was ist"

20-Min Coaching: Kiefer lösen

SEGMENT 3

Der Nacken & Hinterkopf

Der stille Lastenträger



ERKENNST DU DICH WIEDER?

- Steifer Nacken, besonders morgens
- Bewegungseinschränkung beim Kopfdrehen
- Nackenschmerzen, die bis in die Schultern ziehen
- Gefühl von Schwere im Hinterkopf

WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Nackenschmerzen = unausgesprochene "Neins". Dein Nacken trägt die Last dessen, was du nicht abgelehnt hast. Du hast Ja gesagt, obwohl du Nein meinst – aus Pflichtgefühl, Angst vor Ablehnung oder dem Wunsch, gemocht zu werden.

Wusstest du? Der Nacken ist die Brücke zwischen Herz (Gefühl) und Kopf (Verstand) – wenn beide nicht übereinstimmen, verspannt er sich.

10-SEKUNDEN-RESET FÜR DEINEN NACKEN

- 1 Schüttle langsam den Kopf: "Nein, nein, nein"
- 2 Dann nicke langsam: "Ja, ja, ja"
- 3 Spüre, welche Bewegung sich leichter anfühlt
- 4 Sag innerlich: "Mein Nein ist wertvoll"

20-Min Coaching: Grenzen setzen lernen

SEGMENT 4

Die Schultern

Wenn du die Welt auf deinen Schultern trägst



ERKENNST DU DICH WIEDER?

- Chronische Verspannungen, die nicht weggehen
- Schultern ziehen sich automatisch nach oben
- Schweregefühl, als würdest du etwas tragen
- Schmerzen beim Heben der Arme

WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Hochgezogene Schultern = übernommene Verantwortung. Du trägst buchstäblich zu viel auf deinen Schultern – oft Verantwortung, die nicht deine ist. Typisch bei Menschen, die denken: "Wenn ich es nicht mache, macht es niemand."

Wusstest du? 73% aller Schulter-Nacken-Beschwerden haben keine strukturelle Ursache – sie entstehen durch gehaltene emotionale Spannung.

10-SEKUNDEN-RESET FÜR DEINE SCHULTERN

- 1 Ziehe beide Schultern kraftvoll zu den Ohren hoch (3 Sek.)
- 2 Lass sie mit einem hörbaren Seufzer fallen: "Ahhhh"
- 3 Wiederhole 2x und spüre die Erleichterung
- 4 Sag innerlich: "Ich gebe ab, was nicht meins ist"

20-Min Coaching: Schultern befreien

SEGMENT 5

Der Hals

Deine verschluckte Wahrheit



ERKENNST DU DICH WIEDER?

- Kloß im Hals oder ständiges Räuspern
- Häufige Halsschmerzen ohne Erkältung
- Heiserkeit oder schwache Stimme
- Engegefühl beim Schlucken

WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Halsbeschwerden = unterdrückte Wahrheit. Dein Hals verschleißt sich, wenn du deine wahre Meinung herunterzuschluckst. Es gibt etwas, das du sagen möchtest, aber aus Angst vor Konsequenzen zurückhältst.

Wusstest du? Der Hals ist das Kommunikationszentrum – blockiert er, blockiert deine Selbstaussdruckskraft im ganzen Leben.

10-SEKUNDEN-RESET FÜR DEINEN HALS

- 1 Lege eine Hand sanft auf deinen Hals
- 2 Summe ein "Mmmmm" – spüre die Vibration
- 3 Öffne den Mund weit und gähne herzhaft
- 4 Sag innerlich: "Meine Stimme zählt"

20-Min Coaching: Stimme finden

SEGMENT 6

Der Brustraum & das Herz

Wo Trauer lebt und Liebe wartet



ERKENNST DU DICH WIEDER?

- Druck auf der Brust oder Engegefühl
- Flache Atmung, als könntest du nicht tief atmen
- Herzklopfen ohne körperliche Anstrengung
- Gefühl innerer Leere oder Kälte im Brustbereich

WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Brustenge = eingesperrte Trauer oder Angst vor Verletzung. Dein Herz schützt sich, indem es sich verschließt. Du hältst alte Verletzungen fest oder erlaubst dir nicht, emotional Raum einzunehmen – aus Angst, wieder verletzt zu werden.

Wusstest du? Dein Herz hat ein eigenes Nervensystem mit über 40.000 Neuronen – es "denkt" und "fühlt" unabhängig vom Gehirn.

10-SEKUNDEN-RESET FÜR DEIN HERZ

- 1 Lege beide Hände übereinander auf dein Herz
- 2 Atme tief ein und erweitere bewusst deinen Brustkorb
- 3 Beim Ausatmen: Seufze laut "Haaaaah"
- 4 Sag innerlich: "Ich bin sicher, zu fühlen"

20-Min Coaching: Herz öffnen

SEGMENT 7

Magen & Darm

Dein zweites Gehirn – es fühlt alles



ERKENNST DU DICH WIEDER?

- Flaves Gefühl oder Druck im Oberbauch (Magen)
- Übelkeit bei Stress oder vor wichtigen Events
- Blähbauch, Unruhe im Darm
- Unregelmäßige Verdauung (Durchfall oder Verstopfung)

WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Magenbeschwerden = unverdaute Situationen. Darmprobleme = Kontrollverlust. Dein Magen reagiert auf das, was du mental nicht "schlucken" kannst – Veränderungen, Konflikte, Zukunftssorgen. Dein Darm kämpft zwischen Loslassen und Festhalten. Verstopfung signalisiert: Du klammerst dich an Sicherheit. Durchfall signalisiert: Du hast Angst, Kontrolle zu verlieren.

Wusstest du? Dein Darm produziert 95% deines Serotonins (Glückshormon) – deshalb fühlst du Stress sofort im Bauch.

10-SEKUNDEN-RESET FÜR MAGEN & DARM

- 1 Lege beide Hände warm auf deinen Bauch
- 2 Atme tief in deine Hände hinein (Bauch wölbt sich)
- 3 Beim Ausatmen: Mache einen Summtton "Mmmm"
- 4 Sag innerlich: "Ich vertraue dem Prozess"

20-Min Coaching: Bauch entspannen

Becken, Hüften, Beine, Knie & Füße

Deine Bewegungsfreiheit im Leben



ERKENNST DU DICH WIEDER?

- **Becken & Hüften:** Steifheit morgens, Schmerz beim Gehen, Blockaden
- **Knie:** Instabilität, Knacken, Schmerzen beim Beugen
- **Füße:** Kalte Füße, häufiges Umknicken, Gefühl "neben sich zu stehen"

WAS DEIN KÖRPER DIR SAGT

Hüfte = festgehaltene Vergangenheit. In der Hüfte speichern wir alte Emotionen. Steifheit bedeutet: Du hältst an Vergangenem fest oder hast Angst vor Veränderung.

Knie = Angst vor dem nächsten Schritt. Knieprobleme entstehen, wenn du an einer Entscheidung zweifelst.

Füße = fehlende Erdung. Kalte oder instabile Füße signalisieren Existenzängste und das Gefühl, nicht getragen zu sein im Leben.

Wusstest du? Deine Hüften sind der emotionale Speicher des Körpers – Trauma und alte Wut werden hier "eingefroren".

10-SEKUNDEN-RESET FÜR HÜFTE & BEINE

- 1 Stelle dich fest auf beide Füße, spüre den Boden
- 2 Kreise sanft deine Hüften (wie Hula-Hoop)
- 3 Stampfe 3x fest auf: "Ich bin hier. Ich bin hier. Ich bin hier."
- 4 Sag innerlich: "Ich bin getragen"

20-Min Coaching: Beweglichkeit zurückgewinnen

Welche Körperregion spricht am lautesten zu dir?

Kreuze alle Symptome an, die du regelmäßig erlebst

- ☐ Kopfschmerzen, Grübeln, Gedankenkarussell
- ☐ Zähneknirschen, Kieferschmerzen, Knacken
- ☐ Steifer Nacken, Schwierigkeiten Nein zu sagen
- ☐ Verspannte Schultern, zu viel Verantwortung
- ☐ Kloß im Hals, Heiserkeit, Räuspern
- ☐ Druck auf der Brust, flache Atmung, Herzklopfen
- ☐ Magenschmerzen, Blähbauch, Verdauungsprobleme
- ☐ Hüftsteifheit, Knieprobleme, kalte Füße

Dein nächster Schritt:

Zähle deine Kreuze pro Kategorie. Die Region mit den meisten Kreuzen ist dein Hauptthema. Buche ein 20-Minuten-Coaching für diese spezifische Körperregion und erhalte individuell auf dich abgestimmte Übungen.

Deine 7-Tage Selbstfürsorge-Checkliste

Integriere diese Praktiken in deinen Alltag

☐ **Tag 1:** Ich habe heute bewusst gespürt, welche Körperregion Aufmerksamkeit braucht

☐ **Tag 2:** Ich habe eine 10-Sekunden-Reset-Übung gemacht

☐ **Tag 3:** Ich habe "Nein" gesagt, wo ich vorher "Ja" gesagt hätte

☐ **Tag 4:** Ich habe etwas ausgesprochen, das ich sonst runtergeschluckt hätte

☐ **Tag 5:** Ich habe mir 5 Minuten Zeit für Stille genommen (kein Handy, kein Input)

☐ **Tag 6:** Ich habe eine Emotion gefühlt, statt sie wegzudrücken

☐ **Tag 7:** Ich habe meinem Körper gedankt für seine Botschaften

Glückwunsch! Jede abgehakte Box ist ein Schritt zurück zu deinem Körper. Teile deine Erkenntnisse gerne mit mir auf Instagram [@sensetofeel](https://www.instagram.com/sensetofeel)

bereit für den nächsten Schritt?

Dieser Guide hat dir gezeigt, **was** dein Körper dir sagt.
In meinem 20-Minuten-Coaching zeige ich dir **wie** du es langfristig auflöst.

Was du im 1:1 Coaching bekommst

- Individuelle Analyse deiner Hauptbelastung
- Spezifische Embodiment-Übungen für deine Symptome
- Sofort umsetzbare Tools für deinen Alltag
- Persönlicher Aktionsplan für die nächsten 7 Tage
-

20-Min Coaching buchen – nur 30€

Investition in deine Gesundheit: 30€ | Dauer: 20 Minuten | Online via Zoom

Dein Körper ist nicht dein Feind.

Er ist dein treuester Freund, der so lange ruft, bis du ihn hörst.

Heilung ist eine Reise, kein Sprint.

Catarina Többen Vieira

www.sensetofeel.com | [@sensetofeel](https://www.instagram.com/sensetofeel)