



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

Entdecke die Kraft der Familienaufstellung!

Diese Methode zeigt klar auf, welche familiären oder systemischen Verstrickungen Dein Leben beeinflussen – oft unbewusst über Generationen hinweg. Durch das bewusste Erkennen und Lösen dieser Muster gewinnst Du mehr Klarheit, innere Ruhe und Freiheit.

Datum: 23.03.2025

Uhrzeit: 10:00 - 18:00 Uhr

Ort: YUKO - Zentrum,
Münchner Straße 1, D-83624 Otterfing

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 03. März 2025

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Warum spiegelt der Körper oft das, was wir nicht aussprechen?

Der Körper ist ein unglaublich präzises Resonanzinstrument für unsere inneren Zustände. Wenn wir Emotionen oder Gedanken nicht aussprechen – sei es aus Angst, Scham oder weil wir sie selbst nicht ganz verstehen – sucht sich diese unausgedrückte Energie oft einen anderen Weg: durch den Körper.

Warum passiert das?

Der Körper ist ein Spiegel unserer inneren Welt und reagiert oft auf das, was wir nicht aussprechen oder unbewusst wahrnehmen. Emotionen sind Energie – und Energie will fließen. Wird dieser Fluss blockiert, kann sich die angestaute Energie in Form von Spannungen, Schmerzen oder anderen körperlichen Symptomen bemerkbar machen. Unser Körper speichert Erlebnisse, insbesondere belastende Erfahrungen, die oft Spuren im Nervensystem hinterlassen. Werden diese nicht verarbeitet, können sie sich zu chronischen Beschwerden entwickeln. In vielen Fällen dient der Körper als Schutzmechanismus. Unausgesprochene oder verdrängte Emotionen werden auf physischer Ebene ausgedrückt, weil es für die Psyche zu herausfordernd wäre, sie bewusst zu durchdenken oder auszusprechen.

Indem wir auf die Signale unseres Körpers hören und uns mit den dahinterliegenden Emotionen auseinandersetzen, können wir den Energiefluss wieder in Balance bringen und sowohl körperliches als auch seelisches Wohlbefinden fördern.

Wie können wir erkennen, ob unsere Beschwerden mit der Partnerschaft zusammenhängen?

Eine zentrale Frage dabei ist: Wann treten die Beschwerden auf? Spürst Du Symptome besonders in bestimmten Situationen – etwa nach Gesprächen oder Konflikten mit Deinem Partner? Oder verstärken sich die Symptome in Phasen von Distanz oder unausgesprochenen Spannungen?

Desweiteren können Beschwerden, für die es keine eindeutige medizinische Erklärung gibt, ein Signal sein, genauer hinzuschauen. Nicht als Vorwurf an den Partner – sondern als Einladung, Dich selbst und Deine Bedürfnisse besser zu verstehen.