



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: 10. 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>

Was koennen wir tun, um Koerper und Beziehung in Einklang zu bringen?

Unsere Beziehungen beeinflussen unser Wohlbefinden mehr, als uns oft bewusst ist. Emotionale Spannungen, unausgesprochene Konflikte oder ständige Unzufriedenheit können sich direkt auf unseren Körper auswirken. Doch wie halten wir sowohl unsere Gesundheit als auch unsere Partnerschaft in Balance?

1. Achte auf Deine Körpersignale

Dein Körper sendet Dir Zeichen, wenn etwas nicht stimmt. Kopfschmerzen, Schlafprobleme oder Verspannungen können darauf hinweisen, dass emotionaler Stress aus Deiner Beziehung sich körperlich manifestiert. Nimm diese Signale ernst und frage Dich, woher sie kommen.

2. Klare Kommunikation als Schlüssel

Unaussprochene Erwartungen und Enttäuschungen belasten nicht nur die Beziehung, sondern auch Dein Wohlbefinden. Spreche offen mit Deinem Partner über Deine Bedürfnisse und Gefühle. Vermeide Schuldzuweisungen und nutze eine wertschätzende Sprache.

3. Eigene Grenzen setzen und respektieren

Es ist wichtig, Deine Grenzen zu kennen und zu kommunizieren. Wenn Du Dich dauerhaft erschöpft oder überfordert fühlst, erlaube Dir Pausen. Eine gesunde Beziehung basiert auf Respekt und der Fähigkeit, sich Raum zu geben.

4. Gemeinsam Stress abbauen

Findet Rituale, die Euch guttun. Ob Spaziergänge, Meditation oder bewusste Zeiten ohne Ablenkung – Momente der Ruhe und Verbindung helfen, Spannungen zu lösen und Beschwerden zu reduzieren.

5. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Manchmal hilft eine neutrale Perspektive von außen. Paartherapie oder Coaching kann unterstützen, eingefahrene Muster zu erkennen und neue Lösungen zu entwickeln. Sich Hilfe zu holen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Bewusstsein.

Fazit:

Eine harmonische Beziehung und ein gesunder Körper sind eng verbunden. Indem Du auf Deine Körpersignale hörst, offen kommunizierst und sowohl Dir als auch Deinem Partner Raum für Entwicklung gibst, kannst Du eine Partnerschaft führen, die Euch beide stärkt – statt schwächt.