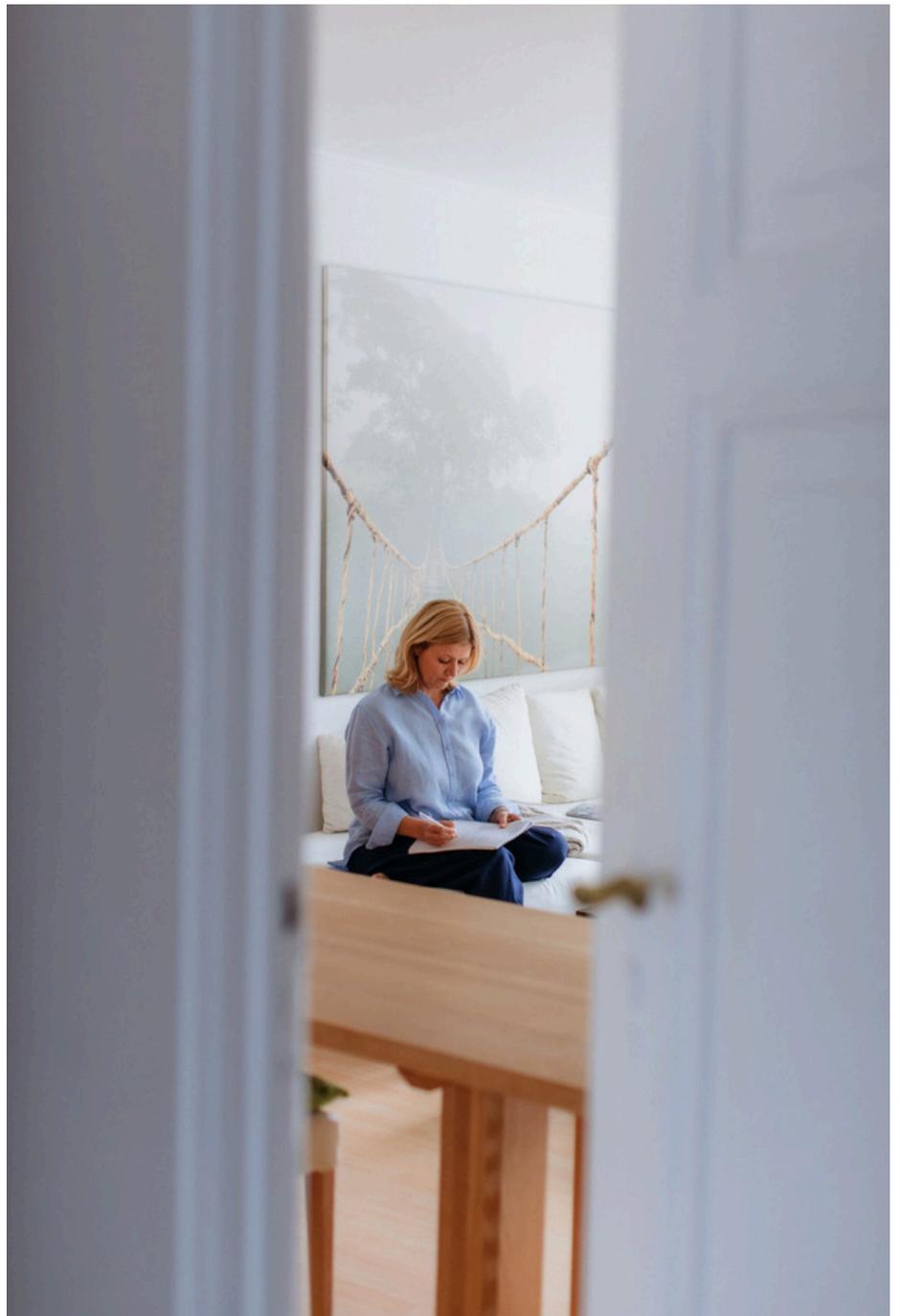


Workbook



Die 10 häufigsten Volkskrankheiten und deren seelischen Ursachen

ERFAHRE, WAS DIR DEIN KÖRPER SAGEN
MÖCHTE.

INKL. JOURNALINGFRAGEN FÜR DIE SELBST-
REFLEXION UND ERSTEN SCHRITTE FÜR EINEN
NEUEN WEG

FREEBIE-INHALTE

01

Herzlich Willkommen

02

Die seelische Bedeutung
von körperlichen
Symptomen

03

Neurodermitis

04

Migräne

05

Diabetes

06

Rückenschmerzen

07

Bluthochdruck

08

Blasenentzündung

FREEBIE-INHALTE

09

Tinnitus und Hörsturz

10

Asthma - "Der stille Schrei"

11

Schilddrüsenunterfunktion

12

Sinusitis

13

Erkennen. Annahmen.
Verändern

14

Testimonials

15

Ich bin für Dich da

16

Webinaraufzeichnung



Herzlich willkommen

Schön, dass du da bist.

Dieses Workbook ist mehr als eine Sammlung von Informationen – es ist **eine Einladung**. Eine Einladung, innezuhalten, hinzuspüren und deinem Körper zuzuhören. Denn hinter jedem körperlichen Symptom steckt für mich der seelische Ruf nach Aufmerksamkeit, nach Wandel und nach Heilungsprozessen.

Ich bin Ines Gerecht, Heilpraktikerin für Psychotherapie, und begleite Menschen auf ihrem Weg zu mehr **innerer Klarheit** und Selbstermächtigung. Vielleicht spürst du tief in dir: Irgendetwas möchte sich verändern. So wie es gerade ist, fühlt es sich nicht mehr stimmig an. Das Workbook kann der erste oder nächste Schritt sein, deinem Körper zuzuhören und etwas zu verändern.

Auf den folgenden Seiten findest du zehn häufige Krankheitsbilder und ihre möglichen seelischen Ursachen, ergänzt durch Reflexionsfragen, die dich einladen, **deine Wahrheit** zu erforschen.

Dabei geht es nicht um Schuld oder „richtige“ Antworten. Es geht ums Hinsehen, ums Erkennen – und ums **Mitgefühl mit dir selbst**.

Dein Körper ist ein weiser Begleiter, der dich liebevoll darauf hinweist, wo etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Lies in deinem Tempo. Lass wirken, was in dir anklingt. Und **begegne dir dabei mit Freundlichkeit**.

Ich wünsche dir berührende Impulse und heilsame Aha-Momente.

Deine Ines

Die seelische Bedeutung von körperlichen Symptomen

„Glaubst du wirklich, dass jedes Symptom eine seelische Ursache hat?“

Diese Frage begegnet mir oft – in Gesprächen mit Klient:innen, im ersten Kennenlernen oder als stiller Zweifel zwischen den Zeilen. Und meine Antwort darauf ist ein klares:

Ja.

Nicht, weil ich die Schulmedizin ablehne – ganz im Gegenteil. Ich schätze sie sehr und nehme auch selbst medizinische Unterstützung in Anspruch. Und: Ich glaube ebenso fest daran, dass jedes Symptom auch eine seelische Botschaft in sich trägt.



Schulmedizin und Seelenbotschaft sind für mich ein „sowohl als auch“.

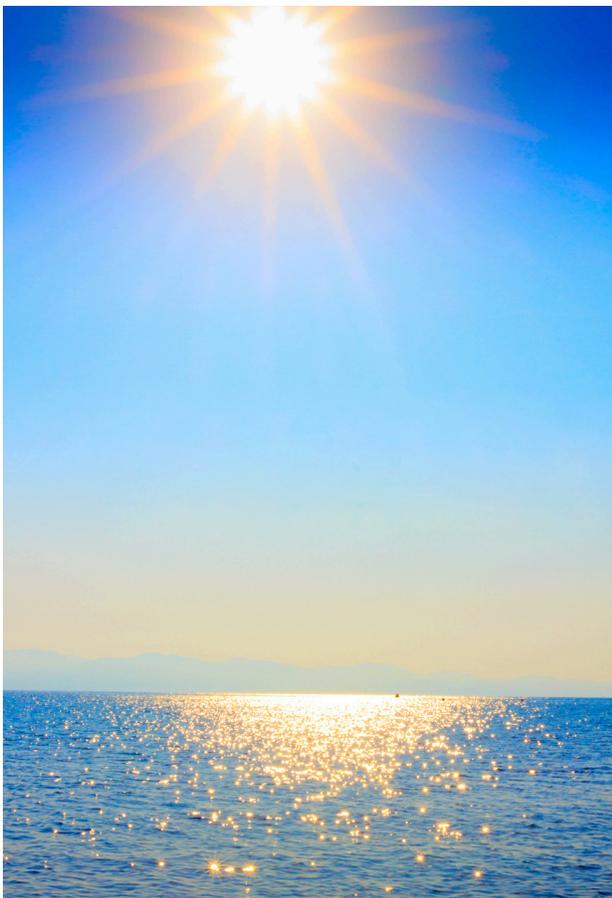
Aus meiner eigenen Erfahrung, und der Begleitung vieler Menschen, weiß ich: Nachhaltige Veränderung geschieht dann, wenn wir den Körper nicht nur „reparieren“, sondern verstehen wollen, was er uns sagen möchte.

Erst wenn wir auch die seelische Ebene einbeziehen, können nachhaltige Veränderungen und Heilungsprozesse ihren Raum finden.

"GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS" (ARTUR SCHOPENHAUER)

Dieses Workbook nimmt dich mit auf eine **innere Entdeckungsreise**. Du findest hier zehn häufige körperliche Beschwerden und ihre möglichen seelischen Ursachen.

Zu jedem Thema gibt es Impulse, Erklärungen und Journalingfragen, die dich dabei unterstützen, zu verstehen, was dein Körper dir sagen möchte. Es geht nicht um allgemeine Diagnosen – sondern um deine Geschichte. Deinen Körper. **Deine innere Wahrheit**. Klar ist, dass das Workbook keine ärztliche Diagnose ersetzt. **Bitte lass deine Symptome immer zuerst medizinisch abklären!**



Kleiner Morgenimpuls

Nimm dir morgens, direkt nach dem Aufwachen, ein paar Minuten nur für dich. Noch bevor du ins Außen gehst, lenke deine Aufmerksamkeit nach innen, zu deinem Körper.

Wähle intuitiv ein Organ oder einen Körperteil und schenke ihm deine liebevolle Aufmerksamkeit. Sprich innerlich – oder laut – ein einfaches, aber kraftvolles Danke:

„Danke, liebes Herz, dass du in jedem Moment meines Lebens für mich schlägst und mich begleitest.“

Spür in diesen Moment hinein. Du musst nichts leisten, nichts verändern. Nur wahrnehmen, dass dein Körper jeden Tag für dich da ist – verlässlich, kraftvoll, völlig selbstverständlich.

Diese kleine Geste kann ein sanfter Einstieg in einen Tag voller Verbundenheit sein – mit dir, deinem Körper, dem Leben.

Du darfst neugierig sein. Zweifelnd. Berührt. Und du darfst dich sicher fühlen in dem Wissen: Alles, was du fühlst, darf sein.

Ich lade dich ein, **deinem Körper mit einem neuen Blick zu begegnen** – und vielleicht auch dir selbst.

Da sind innere Anteile in dir, die gesehen werden wollen. Ein ungelöster Konflikt. Ein Gefühl, das keinen Raum hatte. Prägungen aus der Kindheit.

Körper und Seele sind keine getrennten Systeme. Sie sind ein Zusammenspiel. Und nachhaltige Veränderung entsteht genau dort, wo du beides in Verbindung bringst.

1. NEURODERMITIS

Die Haut ist unser größtes Organ – und eines der sensibelsten. Sie grenzt uns ab, schützt uns, verbindet uns mit der Außenwelt. Über sie spüren wir Berührung, Nähe, Kälte, Wärme – und manchmal auch Schmerz.

Bei Neurodermitis spricht die Haut oft eine sehr deutliche Sprache. Sie zeigt Reiz, Rötung, Entzündung. Sie juckt, brennt, spannt. Und sie spricht von etwas Tieferem: von **verletzten Grenzen**.

Vielleicht kennst du das Gefühl, dich nicht wirklich abgrenzen zu können. Du sagst selten Nein, schluckst vieles runter, passt dich an. Oder du merkst im Nachhinein, dass du dich wieder übergangen hast – aus Angst, andere zu enttäuschen oder nicht genug zu sein.

Neurodermitis kann ein Ausdruck **innerer Zerrissenheit** sein – zwischen dem **Bedürfnis nach Nähe und dem Wunsch nach Rückzug**. Zwischen dem, was du geben möchtest, und dem, was dir zu viel ist.

Grenzen setzen ist kein Egoismus. Es ist Selbstfürsorge. Und paradoxerweise verbindet echte Abgrenzung uns oft tiefer mit anderen – weil wir dann ehrlich und klar sind.

 **Wenn deine Haut gereizt reagiert, frag dich: Wo sagst du Ja, obwohl dein Inneres längst Nein flüstert?**

Zusatzipp: Video zum Thema Neurodermitis. [Klicke hier](#)

1. NEURODERMITIS

Journalingfragen

In welchen Situationen spürst du, dass deine Grenzen überschritten werden – von dir selbst oder von anderen?

Was hält dich davon ab, klarer für dich einzustehen?

Wie sah das Thema „Grenzen“ in deiner Kindheit aus?

Durftest du Nein sagen? Wurden deine Bedürfnisse ernst genommen?

Was würde sich in deinem Alltag verändern, wenn du deine eigenen Grenzen liebevoll und klar kommunizieren würdest – ohne Angst vor Ablehnung?

Wie würde sich das anfühlen?

2. MIGRÄNE

Migräne ist mehr als ein starker Kopfschmerz. Sie bringt oft das gesamte System zum Stillstand – als würde der Körper sagen: „So geht es nicht weiter.“

Hinter Migräne kann das Gefühl stehen, den **Anforderungen des Lebens nicht gerecht zu werden**. Vielleicht erlebst du den Druck, immer funktionieren zu müssen, immer alles im Blick zu haben – beruflich, privat, emotional. Und tief in dir entsteht das Empfinden: Ich schaffe das nicht. **Ich bin nicht genug**.

Aus diesem Gefühl der Überforderung entsteht innerer Widerstand. Du versuchst, weiterzumachen – aber der Kopf überhitzt. Gedanken kreisen, Anforderungen prallen aufeinander, nichts darf vergessen werden. Und irgendwann wird es zu viel.

Auch der **Wunsch nach Kontrolle** spielt oft eine Rolle. Alles soll geregelt, planbar, sicher sein – doch das Leben lässt sich nicht kontrollieren. Und so gerät das Nervensystem unter Spannung, der Kopf rebelliert.

 **Wenn dein Kopf schmerzt, frag dich: Was versuchst du alles im Griff zu behalten?**

2. MIGRÄNE

Journalingfragen

Welche Erwartungen lasten auf dir – von außen oder von dir selbst?

Was passiert innerlich, wenn du sie nicht erfüllen kannst?

Wie reagierst du, wenn du die Kontrolle verlierst?

Welche Gefühle kommen dann zum Vorschein?

Was würde sich verändern, wenn du dir erlaubst, nicht perfekt zu sein – sondern einfach du selbst? Was würde leichter werden?

3. DIABETES

Bei Diabetes geht es auf körperlicher Ebene um die Regulierung des Blutzuckers – doch auf seelischer Ebene schwingt oft ein tieferes Thema mit: die Beziehung zur Lebensfreude, zur Liebe und zur Zärtlichkeit.

Zucker steht symbolisch für die Süße des Lebens. Und vielleicht ist genau diese Süße in deinem Leben zu kurz gekommen.

Möglicherweise begleitet dich ein Gefühl von tiefer Traurigkeit – das Leben scheint hart, fordernd, manchmal sogar lieblos. Du kämpfst. Funktionierst. **Versuchst, durchzuhalten, obwohl du innerlich erschöpft bist.**

Zucker kann dabei – im wahrsten Sinne – kurzfristig Energie geben. Den Körper antreiben. Bereit machen für den nächsten inneren oder äußeren Kampf.

Doch auf Dauer kostet das Kraft. Viel Kraft. Und irgendwann meldet sich dein System: mit Erschöpfung, Leere oder körperlichen Dysbalancen.

 **Wenn dein Körper nach Zucker verlangt, frag dich: Wonach sehnst du dich wirklich? Nach Trost, nach Nähe, nach Lebendigkeit? Nach der Erlaubnis, das Leben wieder als etwas Liebevolleres zu empfinden?**

3. DIABETES

Journalingfragen

**Erlaubst du dir, das Leben zu genießen – wirklich zu genießen?
Was hält dich davon ab?**

**Welche alten Erfahrungen oder inneren Überzeugungen haben dich
vielleicht gelehrt, dass Nähe, Zärtlichkeit oder Liebe möglicherweise
gefährlich oder unerreichbar sind?**

**Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du aufhörst,
gegen das Leben (und dich selbst) anzukämpfen?
Wie würde sich das anfühlen?**

4. RÜCKENSCHMERZEN

Dein Rücken ist mehr als nur ein körperliches Konstrukt – er ist dein inneres Gerüst. Deine Wirbelsäule schenkt dir Stabilität, Aufrichtung und Halt – körperlich wie seelisch. Wenn er schmerzt, lohnt sich ein genauerer Blick: Was lastet da auf dir?

Vor allem der **untere Rücken** steht häufig in Verbindung mit **Existenzängsten** – etwa rund um Geld, Sicherheit oder deine Zukunft. Möglicherweise fühlst du dich unsicher, hast das Gefühl, dich ständig absichern oder gegen etwas wappnen zu müssen.

Verspannungen im Nacken und in den Schultern wiederum sprechen oft eine andere Sprache: die der **Verantwortung**. Vielleicht trägst du zu viel – für andere, für ein System, das du am Laufen hältst, für Erwartungen, die gar nicht deine eigenen sind.

Oft reicht diese Last weit zurück, manchmal bis in die Kindheit. Du hast früh gelernt, stark zu sein, zu halten, durchzuhalten. Doch was, wenn es an der Zeit ist, ein Stück davon abzugeben?

 **Rückenschmerzen können dich liebevoll daran erinnern, dass du nicht alles alleine tragen musst.**

4. RÜCKENSCHMERZEN

Journalingfragen

Wo in deinem Leben trägst du gerade besonders viel Verantwortung – und für wen oder was? Ist es wirklich deine Aufgabe, all das zu halten?

Was würde sich in dir verändern, wenn du dir erlaubst, Unterstützung anzunehmen? Wie fühlt sich der Gedanke an, nicht alles allein stemmen zu müssen?

**Welche Zukunftsängste oder Unsicherheiten belasten dich?
Was könnte dir ein Gefühl von mehr innerer Sicherheit geben – unabhängig von äußeren Umständen?**

5. BLUTHOCHDRUCK

Stell dir einen Schnellkochtopf vor, der unter **hoher Spannung** steht – der Deckel fest verschlossen, das Ventil blockiert. Genau so fühlt es sich oft an, wenn innerer Druck keinen Ausdruck findet. Vielleicht bist du jemand, der viel mit sich selbst ausmacht. Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse – sie stauen sich in dir, weil du gelernt hast, sie nicht zu zeigen. Immer stark sein, alles im Griff haben, bloß nicht anecken.

Doch dieser **Anspruch an Kontrolle** – sei es über dich selbst, über dein Leben oder über Beziehungen – hat seinen Preis. Vielleicht spürst du ihn körperlich: als Spannung, als Unruhe, als hohen Blutdruck.

Oft steckt dahinter die **Angst, nicht geliebt zu werden**, wenn du dich so zeigst, wie du wirklich bist – mit deiner Unsicherheit, deiner Wut, deiner Verletzlichkeit. Doch all das gehört zu dir. Und dein Körper erinnert dich daran, dass nichts dauerhaft unterdrückt werden kann, ohne dass es sich einen anderen Weg sucht.

 **Wenn der Druck steigt, frag dich: Wovor schützt dich deine Kontrolle – und was würde passieren, wenn du sie ein kleines Stück loslässt?**

5. BLUTHOCHDRUCK

Journalingfragen

In welchen Situationen versuchst du besonders, alles unter Kontrolle zu halten? Was macht dir daran so viel Angst, es loszulassen?

**Welche Gefühle stauen sich in dir, ohne je einen Ausdruck zu finden?
Was bräuchtest du, um sie sicher und ehrlich wahrnehmen zu dürfen?**

Was würde sich verändern, wenn du dir erlaubst, nicht perfekt sein zu müssen? Welche Spannung könnte sich lösen – innerlich wie körperlich?

6. BLASENENTZÜNDUNG

Die Blase ist ein sensibles Kontrollorgan – sie entscheidet, wann etwas **losgelassen** werden darf. Wenn du immer wieder unter Blasenentzündungen leidest, lohnt es sich hinzuspüren: Gibt es in deinem Leben etwas, das du **krampfhaft festhältst**? Vielleicht spürst du tief in dir die Angst, die Kontrolle zu verlieren – über dein Leben, deine Gefühle oder über eine bestimmte Beziehung.

Oft brennt in solchen Momenten etwas in uns – aufgestaute Wut, Enttäuschung oder alte Verletzungen, die keinen Ausdruck finden dürfen. Gerade in engen Beziehungen kann das Thema Raum, Nähe und Abgrenzung stark wirken. Vielleicht findest du keinen echten Platz für dich, wirst nicht gehört oder deine Bedürfnisse bleiben unerfüllt. Und je mehr du versuchst, zu kontrollieren, desto größer wird der innere Druck.

Diese Symptome wollen dich nicht quälen – sie wollen dich aufmerksam machen. Auf deine Grenzen. Auf deine Sehnsucht nach Freiheit. Und auf die Einladung, liebevoll Verantwortung für deine Gefühle zu übernehmen.

 **Blasenentzündungen können ein Ruf deines Körpers sein, Altes loszulassen und dich selbst wieder an die erste Stelle zu setzen.**

6. BLASENENTZÜNDUNG

Journalingfragen

**In welchen Situationen fühlst du dich machtlos oder fremdbestimmt?
Was versuchst du durch Kontrolle innerlich festzuhalten?**

Welche Gefühle brennen in dir, weil sie keinen Ausdruck finden dürfen (z.B. Wut, Frustration, Einsamkeit, Neid, Hass...). Bedenke, du hast alle Gefühle in dir und es gesund und heilsam, sie wahrzunehmen.

Was brauchst du, um in deiner Beziehung oder in deinem Alltag wieder mehr Raum für dich zu schaffen?

Wie könntest du Verantwortung für deine Bedürfnisse übernehmen, ohne dich schuldig zu fühlen?

7. TINNITUS UND HÖRSTURZ

Dieses Piepen, Pfeifen oder Rauschen – Tinnitus kann wie ein ständiger Ton sein, der alles andere überlagert. Vielleicht ist es genau das, was in deinem Leben gerade geschieht: **Deine eigene innere Stimme wird übertönt** – von äußeren Anforderungen, Reizüberflutung oder dem ständigen Bedürfnis, funktionieren zu müssen.

Ein Hörsturz wiederum kann wie ein plötzlicher Rückzug aus der Welt wirken – als würde dein System die Reißleine ziehen. Nicht mehr hören zu wollen, was dich überfordert, verletzt oder permanent stresst. Der Körper zieht sich zurück, wenn es zu viel wird.

Hinter diesen Symptomen verbirgt sich oft eine **tiefe Überforderung**, ein Zuviel an Reizen, Aufgaben und Erwartungen. Vielleicht spürst du auch den Druck, alles perfekt machen zu müssen – beruflich wie privat – und dabei bleibt kein Raum mehr für dich selbst.

Tinnitus und Hörsturz sind keine Schwäche. Sie sind ein Weckruf. Eine Einladung, wieder nach innen zu lauschen, still zu werden – und hinzuhören, was in dir gehört werden will.

 **Wenn das Außen zu laut wird, kann dein Körper dich sanft daran erinnern, dass es Zeit ist, wieder deiner inneren Stimme zu vertrauen.**

7. TINNITUS UND HÖRSTURZ

Journalingfragen

Was in deinem Leben ist dir aktuell „zu laut“?

Gibt es Stimmen – von außen oder aus deinem Inneren – die dich permanent überfordern oder stressen?

Was möchtest du nicht mehr hören?

Gibt es Sätze, Erwartungen oder Bewertungen, die du immer wieder hörst, obwohl sie dir nicht guttun?

Was würde sich verändern, wenn du dir erlaubst, öfter in die Stille zu gehen?

Wie kannst du dir mehr Raum schaffen, um dich selbst wieder klarer zu spüren?

8. ASTHMA – "DER STILLE SCHREI"

Mit jedem Einatmen nimmst du das Leben in dich auf. Mit jedem Ausatmen lässt du wieder los. Atmen ist Rhythmus. Verbindung. Hingabe. Es ist ein ständiges **Wechselspiel aus Annehmen und Loslassen – ohne Kontrolle.**

Asthma unterbricht diesen Fluss. Der Atem stockt, wird eng. Als würde etwas in dir sagen: „Ich kann nicht. Ich darf nicht. Ich traue mich nicht.“

Oft steht dahinter eine tiefe **Unsicherheit** – die Angst, dem Leben nicht gewachsen zu sein oder nicht genug zu geben zu haben. Vielleicht hast du früh gelernt, dich zurückzuhalten, leise zu sein, dich nicht zu viel Raum nehmen zu dürfen.

Und doch steckt in dir so viel mehr. Asthma kann ein stiller Schrei sein – nach Gehör, nach Anerkennung, nach einem Platz im Leben, der ganz dir gehört.

 **Wenn der Atem eng wird, darfst du dich fragen: Wo halte ich mich selbst zurück? Wo hat dir diese Zurückhaltung in der Kindheit genutzt?**

8. ASTHMA - "DER STILLE SCHREI"

Journalingfragen

In welchen Momenten fällt es dir schwer, tief durchzuatmen – im wahrsten wie im übertragenen Sinn? Was in deinem Leben engt dich ein?

Wo glaubst du, nicht genug zu sein oder nichts „Wertvolles“ geben zu können? Wer hat dir diese Überzeugung vielleicht einmal vermittelt?

**Was würde sich verändern, wenn du dem Leben – und dir selbst – wieder ein Stück mehr vertrauen würdest?
Wie könnte sich dein innerer Raum weiten?**

9. SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Die Schilddrüse sitzt im Hals – dort, wo auch deine Stimme wohnt. Energetisch ist sie dem Hals-Chakra zugeordnet, dem Zentrum für **Selbstaussdruck, Kommunikation und kreative Schöpfung**.

Wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät, kann das ein Hinweis darauf sein, dass auch dein innerer Ausdruck gehemmt ist.

Vielleicht hast du früh gelernt, leise zu sein. Nichts Falsches zu sagen. Nicht aufzufallen. Deine wahren Gedanken und Gefühle lieber für dich zu behalten. Und so wurde deine Stimme – ganz real oder symbolisch – immer leiser.

Eine schwache Schilddrüse kann dich müde machen, antriebslos, zurückgezogen. Doch dahinter steckt oft nicht nur körperliche Erschöpfung – sondern der tiefe Wunsch, endlich wieder DU selbst zu sein. Mit allem, was dich ausmacht: deiner Wahrheit, deiner Klarheit, deiner Kreativität.

 **Wenn deine Stimme leise wird, frag dich: Wo hast du gelernt, dich zurückzuhalten – und was möchte heute endlich gesagt, gezeigt, gelebt werden?**

9. SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Journalingfragen

In welchen Momenten hältst du dich bewusst zurück – obwohl du innerlich spürst, dass etwas gesagt werden möchte? Was hält dich davon ab?

Was glaubst du, „sein zu müssen“, um geliebt oder akzeptiert zu werden?

Wie lebst du deine kreative Kraft – oder wo ist sie „eingeschlafen“? Was würde passieren, wenn du ihr wieder Ausdruck verleihst – auf deine Weise?

10. SINUSITIS

Die Nase ist ein feines Sinnesorgan – sie lässt dich spüren, was stimmig ist und was nicht. Wenn sich deine Nasennebenhöhlen entzünden, kann das ein Hinweis darauf sein, dass du im übertragenen Sinn **die Nase voll** hast.

Vielleicht gibt es eine Situation oder eine Person in deinem Leben, die du kaum noch „ertragen“ kannst. Dein Gefühl sagt längst: Das passt nicht (mehr). Und doch bleibst du vielleicht – aus Vernunft, aus Angst, aus Gewohnheit.

Sinusitis tritt oft auf, wenn du dich **wie gefangen fühlst**. In einem Leben, das nach außen vielleicht „sicher“ wirkt, sich innerlich aber starr und eng anfühlt. Du kannst die Dinge nicht klar sehen, nicht klar spüren – aber dein Körper reagiert.

 **Wenn du die Nase voll hast, frag dich: Was in deinem Leben riecht nicht mehr gut – und wo ist es Zeit, für dich neue Luft zu schaffen?**

10. SINUSITIS

Journalingfragen

Was genau in deinem Leben fühlt sich „nicht mehr stimmig“ an – auch wenn du es schwer greifen kannst?

Welche Türen hältst du noch geschlossen, obwohl du längst spürst, dass du raus willst? Was hält dich zurück?

**Was bräuchte es, um aus alten Strukturen auszubrechen – selbst wenn sie dir bisher vermeintliche Sicherheit gegeben haben?
Wovor hast du am meisten Angst, wenn du dich veränderst?**

ERKENNEN. ANNEHMEN. VERÄNDERN IN DEINEM TEMPO

Ich hoffe, dass dir dieses Workbook einen ersten liebevollen Zugang zu den seelischen Botschaften deines Körpers schenken konnte. Vielleicht hast du beim Lesen und Schreiben gespürt, dass bestimmte Fragen in dir etwas zum Klingen gebracht haben – ein Aha-Moment, eine Erinnerung, ein inneres Bild.

Doch manchmal bringen genau diese Erkenntnisse auch Unruhe mit sich. Vielleicht hast du das Gefühl, plötzlich vieles klarer zu sehen – und weißt gleichzeitig nicht, wie du damit umgehen sollst. Oder es taucht leise der Gedanke auf, du seist selbst schuld an deiner Situation.

Dann **atme tief durch**. Veränderung beginnt nicht mit Schuld und nicht mit Druck. Sondern mit Mitgefühl. Mit der Erlaubnis, da zu sein – mit allem, was ist. Du musst nicht sofort handeln. Und du musst nicht alles allein sortieren.

💡 Was zählt, ist, dass du dich auf den Weg machst – in deinem Tempo, auf deine Weise. Und wenn du dir wünschst, nicht alleine durch diesen Prozess zu gehen, bin ich gerne an deiner Seite.

ZUSAMMENFASSUNG

- Alles beginnt mit Akzeptanz dessen, was gerade da ist.
- Dein Körper ist dein Freund, nicht dein Feind.
- Hinter jedem Symptom steckt eine Botschaft. Es geht nicht darum, etwas wegzumachen – sondern zu verstehen, was gesehen werden will.
- Krankheiten sind Chancen für Veränderungen und einen neuen Weg.
- Gefühle, die du nicht fühlst, finden Wege, auf sich aufmerksam zu machen.. Unterdrückte Emotionen zeigen sich oft über den Körper. Du darfst lernen, wieder zu fühlen, in deinem Tempo und mit Unterstützung.

TESTIMONIALS



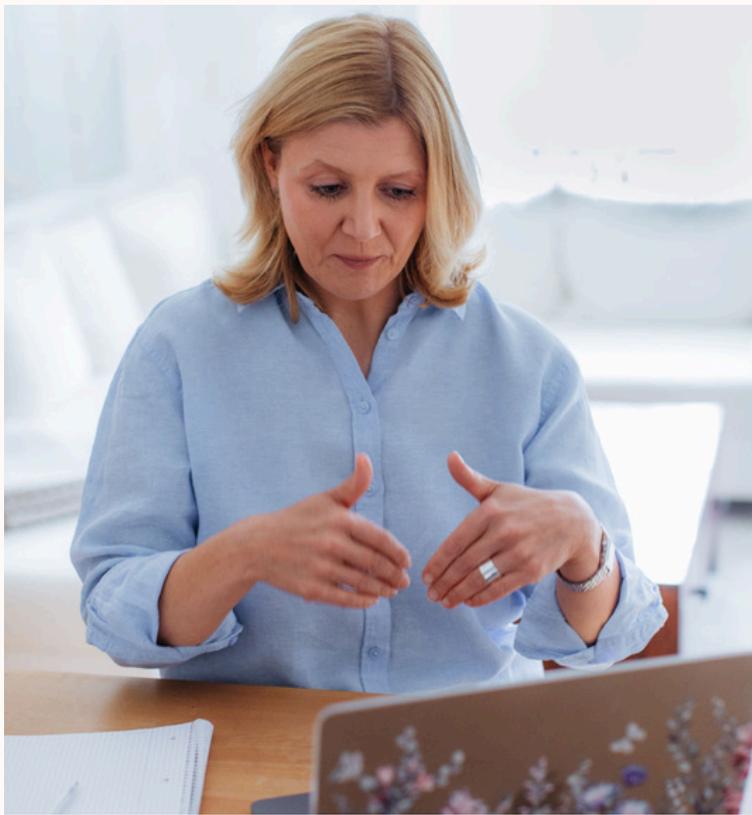
"Die Arbeit mit Ines kann ich zu 100% weiterempfehlen. Sie hat mich in einer sehr herausfordernden Lebenssituation begleitet und ich habe Ines dabei äußerst mitfühlend, empathisch und einfühlsam erlebt. Im Nachhinein bin ich total dankbar, dass ich mit ihr arbeiten durfte, denn dadurch hat sich meine Perspektive auf das Leben, auf Beziehungen und Gefühle allgemein total verändert. Ich habe eine wesentliche entspanntere Sicht auf die Dinge und spüre an den meisten Tagen ein neu gewonnenes Vertrauen ins Leben- ein unglaublich wertvolles Gefühl! Außerdem ist es mir durch die Arbeit mit Ines das erste Mal in meinem Leben gelungen die Perspektive auf mich selbst zu richten- auch wenn es zunächst unbequem und schmerzhaft war, es war im Nachhinein eine so wunderschöne Erfahrung einen ehrlichen, authentischen Zugang zu sich selbst herstellen zu dürfen- und wie faszinierend es dann ist wie sich die Dinge im Außen auf magische Weise scheinbar von alleine lösen- einfach unglaublich :-) ! Mittlerweile glaube ich wirklich daran, dass hinter jedem Schmerz ein Schatz liegt - wir müssen nur bereit sein wirklich hinzusehen. Ich danke dir von Herzen liebe Ines :-)

Nathalie



"Ines ist eine tolle Therapeutin; sie erkennt sofort das Thema und weiß, was sie zu tun hat, damit dies gelöst werden kann. In 60 Min. Therapiestunde konnte ich mehr lösen als in 10 Std. Verhaltenstherapie. Ines ist sehr empathisch, mitfühlend und sehr strukturiert in ihrer Arbeitsweise. Sie kennt vielseitige und wirkungsvolle Techniken. Ich empfehle sie zu mehr als 100%. Dankeschön liebe Ines für Deine tolle Arbeit"

Andrea



Ines ist authentisch, ehrlich..., weiß, was genau, was Du brauchst, ohne dieses abgehobene Experten – Gehabe.

Sie holt dich genau da ab, wo du es gerade brauchst. (Claudia)

Danke schön, liebe Ines für diese Erfahrung!

ICH BIN FÜR DICH DA

Hast Du das Gefühl, dass Du vielleicht zum Teil verstanden hast, was Dein Körper Dir sagen möchte und jetzt stehst Du etwas hilflos da und weißt nicht, was nun zu tun ist? Sehr gerne stehe ich Dir mit meinem Wissen und meiner Empathie zur Verfügung, um Dich in Deinem Prozess zu begleiten. Du findest ganz viele Impulse und Videos zu Symptomen auf [Instagram](#) oder auf [Youtube Shorts](#). Und natürlich können wir auch persönlich miteinander sprechen. Nutze die Möglichkeit eines unverbindlichen 15-minütigen Telefonats für 0 €.

[BUCHE EIN ERSTGESPRÄCH](#)

Du erreichst mich auch über



oder per



ZIMPLY NATURAL

Natürlich geht's mir gut!



PMS verstehen: Seele und Körper im Einklang

Referentin: Ines Gerecht

ZIMPLY
NATURAL

www.zimplynatural.de

kontakt@zimplynatural.de

+49 (0)89/21527617

Sei

WAS HAB ICH NOCH FÜR DICH?

DIE AUFZEICHNUNG MEINES WEBINARS IM KOOPERATION MIT ZIMPLY NATURAL "PMS VERSTEHEN-SEELE UND KÖRPER IM EINKLANG"

Wenn du mich und meine Art zu arbeiten ein bisschen näher kennenlernen möchtest und dich speziell für die Themen PMS interessierst, dann lade ich dich herzlich ein, dir die Aufzeichnung meines 45-minütigen Webinars zusammen mit Zimply natural anzusehen.

[HIER GEHTS ZUR AUFZEICHNUNG](#)



10 VOLKSKRANKHEITEN UND DEREN SEELISCHE URSACHEN

Veröffentlichung: Oktober 2023

Aktualisierung: Mai 2025

Autorin: Ines Gerecht

E-Mail: info@inesgerecht.de

Website: www.inesgerecht.de

Portraitfotos von Ines Gerecht: Laura Kießling- Waldfrei Fotografie

Urheberrechtshinweis

©Copyright Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte 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 übernimmt die Autorin 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, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Alle Inhalte stellen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose, Therapie oder Behandlung dar und dienen nicht als Ersatz für eine Psychotherapie und schulmedizinische Behandlungen.

 Ines Gerecht