

DIE
**body
soul
balance**
METHODE



Ein Arbeitsbuch für ganzheitliche Heilung,
Selbsterkenntnis und innere Balance

DIE
body
soul
balance
METHODE

inhalt

Vorwort
06

**Die Philosophie der Body-
SoulBalance Methode**
08

**Der Körper
spricht**
10

**Emotionale Balance
herstellen**
18

**Mentale
Muster erkennen**
20

05
Die innere
Stimme stärken
22

06
Selbsteilung aktivieren
– Dein inneres Heilwissen
24

07
Integration & Selbst-
verantwortung
28

08
Dein nächster Schritt
30

Vorwort

Dieses Arbeitsbuch ist mehr als eine Sammlung von Übungen und Informationen. Es ist eine Einladung, dir selbst wieder näherzukommen.

Vielleicht bist du hier, weil dein Körper sich meldet. Vielleicht, weil du spürst, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Oder weil du ahnst, dass wahre Heilung tiefer beginnt als dort, wo Symptome sichtbar werden.

Die BodySoulBalance-Methode beruht auf einer einfachen, aber kraftvollen Wahrheit:

Dein Körper ist nicht gegen dich – er spricht mit dir.

Jede Spannung, jedes Symptom, jede Erschöpfung trägt eine Botschaft in sich. Nicht, um dich zu bestrafen, sondern um dich zurück in deine innere Balance zu führen. Dein Körper erinnert dich daran, wo du dich selbst übergehst, wo Gefühle keinen Raum bekommen haben oder wo alte Muster noch dein Leben steuern.

Dieses Arbeitsbuch begleitet dich dabei, diese Sprache wieder zu verstehen. Sanft, klar und in deinem eigenen Tempo.

Du wirst eingeladen,

- » deinen Körper nicht länger zu kontrollieren, sondern ihm zuzuhören
- » deine Gefühle nicht zu bewerten, sondern anzunehmen
- » deine Gedanken bewusster wahrzunehmen
- » deiner inneren Stimme wieder zu vertrauen



Heilung bedeutet in diesem Verständnis nicht, etwas „reparieren“ zu müssen. Heilung geschieht, wenn du dir erlaubst, ehrlich hinzuschauen – und Verantwortung liebevoll zu übernehmen.

Die Übungen und Fragen in diesem Buch sind Wegweiser. Sie ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung, sondern unterstützen dich dabei, dich selbst tiefer zu verstehen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Nimm dir Zeit. Sei achtsam mit dir. Und erinnere dich daran:

Alles, was du für deine Heilung brauchst, trägst du bereits in dir.

Alles was du
für deine Heilung
brauchst, trägst du
bereits in dir.

01

Die Philosophie der
BodySoulBalance Methode



02

Der
Körper spricht



02

Der Körper spricht

2.1. Symptome als Sprache

Körperliche Beschwerden entstehen selten „einfach so“. Oft gehen ihnen emotionale Überforderung, innere Konflikte oder alte Prägungen voraus.

Hier einige Beispiele aus der Welt des Bewegungsapparates:

2.2. Die Wirbelsäule – Spiegel deiner Lebenshaltung

Die Wirbelsäule ist mehr als ein statisches Knochengerüst. Sie ist die zentrale Energie-, Informations- und Nervenachse deines Körpers. Über sie verlaufen Rückenmark und Nervensystem – jede Fehlspannung, jede emotionale Dauerbelastung wirkt hier unmittelbar.

In der BodySoulBalance Methode verstehen wir die Wirbelsäule als:

- » Träger deiner inneren und äußeren Haltung (auch Fehlhaltungen)
- » Schutz deines Nervensystems
- » Ausdruck deiner Lebenslasten, Ängste und Verantwortungen

Wenn innere und äußere Haltung nicht mehr übereinstimmen, beginnt der Körper zu kompensieren – oft über den Rücken.

2.3. Bedeutung einzelner Erkrankungen aus der Welt des Bewegungsapparats (körperlich & seelisch)

a) Rückenschmerzen allgemein – „Ich kann mich nicht mehr aufrichten“

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn wir uns innerlich zurücknehmen, uns anpassen oder nicht mehr zu unserer Wahrheit stehen. Wir fühlen uns unter Druck, allein gelassen oder „mit dem Rücken zur Wand“.

Fragen zur Selbsterkenntnis:

- » Wo halte ich mich selbst zurück?
- » Wo zeige ich nicht, wie es mir wirklich geht?
- » Wo trage ich etwas, das nicht (mehr) zu mir gehört?

Notizen

b) Bandscheibenprobleme – Überlastung & Aufopferung

Bandscheiben wirken wie Puffer zwischen den Wirbeln. Gerät der innere Druck dauerhaft zu hoch, verlieren sie diese Funktion.

Seelisch stehen Bandscheibenprobleme oft für:

- » existenzielle Ängste
- » das Gefühl, alles allein tragen zu müssen
- » Aufopferung aus Anerkennungsbedürfnis

Die Bandscheibe steht symbolisch für das empfangende, weibliche Prinzip: Hilfe annehmen, weich sein, getragen werden.

Fragen:

- » Wo fühle ich mich überlastet?
- » Wem oder was trage ich „auf meinem Rücken“?
- » Erlaube ich mir, Hilfe zu empfangen?

Notizen

c) Halswirbelsäule – Kontrolle, Sorgen & Starrheit

Die Halswirbelsäule verbindet Kopf und Körper. Hier sitzen viele Themen rund um Denken, Kontrolle und Zukunftsängste.

Typische Hintergründe:

- » ständiges Grübeln
- » beängstigende Zukunftsszenarien
- » unterdrückte Emotionen

Fragen:

- » Welche Emotion halte ich zurück?
- » Wo spiele ich eine Rolle?

Notizen

d) Knochen & Skelett – Innere Stabilität

Unsere Knochen geben Halt. Probleme im Skelettsystem weisen oft auf ein inneres Gefühl des Zusammenbruchs hin.

Fragen:

- » Wo habe ich meine innere Stabilität verloren?
- » Wo fühle ich mich nicht mehr gestützt – innerlich oder äußerlich?

Notizen

e) Osteoporose – Verborgene Verletzlichkeit

Osteoporose steht für Mangel an innerer Festigkeit. Häufig wurde über Jahre Stärke gespielt, während sich innen Verletzlichkeit und Bedürftigkeit angestaut haben.

Erkenntnis:

Wahre Stärke entsteht, wenn wir unsere Verletzlichkeit annehmen.

Fragen:

- » Wo habe ich meine wahren Gefühle versteckt?
- » Wo darf ich weicher werden?

Notizen

f) Arthrose – Angst vor Bewegung & Veränderung

Gelenke stehen für Beweglichkeit – innerlich wie äußerlich. Arthrose zeigt oft starre Gedanken und das Gefühl, der nächste Schritt sei nicht möglich.

- » Hüfte: Angst vor dem nächsten Schritt
 - rechts: beruflicher Weg
 - links: Beziehungsebene

» Knie: Starrsinn, Groll, Angst vor Kontrollverlust

Fragen:

- » Welcher nächste Schritt steht an?
- » Wo bin ich stur oder festgefahren?
- » Wo darf Demut und Dankbarkeit heilen?

Notizen

Selbstheilung ist kein Willensakt

– sie ist eine natürliche Reaktion

auf Sicherheit.

03

Emotionale Balance herstellen



03

Emotionale Balance herstellen

Gefühle als Wegweiser

Gefühle wollen gefühlt werden – nicht analysiert oder weggedrückt. Unterdrückte Emotionen speichern sich im Körper.

Häufig blockierende Gefühle:

- » Angst
- » Wut
- » Schuld
- » Trauer

Schreibübung

Beende die Sätze intuitiv:

» Ich habe Angst vor ...

» Ich halte fest an ...

» Ich erlaube mir nicht ...

» Ich wünsche mir tief in mir ...

04

Mentale Muster erkennen



05

Die innere
Stimme stärken



06

Selbstheilung aktivieren
– **Dein inneres Heilwissen**



06

Selbstheilung aktivieren – Dein inneres Heilwissen

Was Selbstheilung wirklich bedeutet

Selbstheilung ist kein esoterisches Konzept und kein mentaler Kraftakt. Sie ist eine biologische, neurologische und seelische Fähigkeit, die jedem Menschen innewohnt.

Dein Körper ist ständig damit beschäftigt, Gleichgewicht herzustellen:

- » Zellen erneuern sich
- » Gewebe regeneriert sich
- » das Nervensystem reguliert sich

Heilung geschieht immer dann, wenn Sicherheit entsteht.

Nicht Druck, nicht Disziplin und nicht „noch mehr tun“ führen zur Heilung – sondern das Erlauben von Entlastung.

6.1. Das Nervensystem als Schlüssel zur Selbstheilung

Dein autonomes Nervensystem entscheidet, ob Heilung möglich ist oder nicht.

- » **Sympathikus (Stressmodus):** Kampf, Flucht, Anspannung
-> keine Heilung
- » **Parasympathikus (Regeneration):** Ruhe, Verdauung, Reparatur
-> Heilung möglich

Viele chronische Beschwerden entstehen, weil der Körper dauerhaft im Stressmodus festhängt – selbst wenn das äußere Leben ruhig erscheint.

Die BodySoulBalance-Methode setzt genau hier an:

- » Dein Nervensystem kommt zurück in Sicherheit
- » Dein Körper darf loslassen
- » Selbstheilung wird wieder aktiv

6.2. Die Rolle der Wirbelsäule in der Selbstheilung

Die Wirbelsäule schützt das Rückenmark – die direkte Verbindung zwischen Gehirn und Körper.

Fehlstellungen, Spannungen oder emotionale Dauerbelastung können:

- » Nervenimpulse stören
- » Organe beeinflussen
- » Heilungsprozesse blockieren

Sanfte Ausrichtung und Entspannung der Wirbelsäule führen häufig zu:

- » tiefer Atmung
- » innerer Ruhe
- » spürbarer Entlastung

Wenn die Wirbelsäule sich sicher fühlt, kann der ganze Körper loslassen.

6.3. Selbstheilung braucht Beziehung – nicht Kontrolle

Viele Menschen versuchen, ihren Körper zu kontrollieren oder zu reparieren.

Heilung geschieht jedoch über Beziehung:

- » Zuhören statt Bekämpfen
- » Mitgefühl statt Bewertung
- » Kooperation statt Kontrolle

Frage dich:

- » Wie spreche ich innerlich mit meinem Körper?
- » Begegne ich ihm freundlich oder fordernd?

6.4. Deine tägliche Selbstheilungs-Praxis (10–12 Minuten)

Diese kurze Praxis unterstützt dein Nervensystem dabei, regelmäßig in den Heilungsmodus zu wechseln.

1. Ankommen (2 Minuten)

Lege eine Hand auf deinen Bauch, eine auf dein Herz. Atme ruhig durch die Nase.

2. Wirbelsäulen-Wahrnehmung (4 Minuten)

07

Integration & Selbstverantwortung



07 Integration & Selbstverantwortung

Heilung ist kein einmaliges Ereignis – sie ist ein Prozess.

Fragen zur Integration:

- » Was habe ich über mich gelernt?
- » Was möchte ich konkret verändern?
- » Welche Unterstützung erlaube ich mir?

Heilung ist kein einmaliges Erlebnis –
sie ist ein Prozess.

08

Dein
nächster Schritt



08 Dein nächster Schritt

Du hast begonnen, dich selbst bewusster wahrzunehmen. Doch wahre Transformation geschieht in Begleitung, Tiefe und Kontinuität.

Einladung zur BodySoulBalance Methode



In der BodySoulBalance Methode begleite ich dich persönlich:

- ✓ durch körperliche und emotionale Blockaden
- ✓ in die Selbstheilung und Selbstwahrnehmung
- ✓ in ein neues Vertrauen in deinen Körper

Was dich erwartet:

- » individuelle Sitzungen
- » tiefgehende Körper und Bewusstseinsarbeit
- » nachhaltige Veränderung statt Symptombekämpfung

Deine zwei Wege in die Schmerzfreiheit

Damit deine Erkenntnisse aus diesem Arbeitsbuch nicht Theorie bleiben, lade ich dich ein, deinen nächsten Schritt gemeinsam mit mir zu gehen.



4 Wochen Reset – Der Körper seelische Neustart

Ideal, wenn du dir eine erste intensive Entlastung wünschst.

- ✓ ganzheitliche Körperbehandlungen
- ✓ gezielte Nervensystem Entlastung
- ✓ 12 Minuten Rituale für zuhause
- ✓ individueller Wochenplan & persönliche Begleitung

Dieses Paket hilft dir, aus dem Stressmodus auszusteigen, deinen Körper neu auszurichten und deine Selbstheilungskräfte wieder spürbar zu aktivieren.



12 Wochen Integration – Für nachhaltige Veränderung

Für dich, wenn du nicht nur Symptome lindern möchtest, sondern bereit bist, auf Ursachenebene zu heilen.

- ✓ tiefe emotionale Entlastung
- ✓ ganzheitliche Körperbehandlungen
- ✓ Stabilisierung neuer Körpermuster
- ✓ Rituale & individueller Wochenplan für zuhause
- ✓ Integration von Ruhe, Klarheit & Balance

Dieses Paket begleitet dich über mehrere Wochen dabei, alte Muster zu lösen, innere Stabilität aufzubauen und deinen neuen Zustand von Leichtigkeit dauerhaft zu verankern.

Buche jetzt dein persönliches Schmerzanalyse Erstgespräch unter:

www.petra.jetzt

Dein Körper spricht mit dir. Ich zeige dir, wie du ihn wieder verstehst.
Ich zeige Dir wie Du Körper und Seele wieder in die Balance bringst.

DIE body soul balance METHODE

Ganzheitlich. Klar. Transformierend.

Deine Mentorin für Körper & Seele

Petra Hornung



Praxis für BodySoulBalance

Am Rissener Bahnhof 21 b – 22559 Hamburg

mail@petra-hornung.info

Tel: 040 – 298 121 60 / 0160 – 966 181 36

