



# Wenn der Körper längst Alarm schlägt

- Die Sprache  
deines Körpers  
verstehen

FINDE  
HERAUS, WAS  
HINTER  
DEINEN  
SYMPTOMEN  
WIRKLICH  
STECKT.

## Deine Check - liste

by Daniela Holzschuh



# HI, ICH BIN DANIELA!

Deine Begleiterin in die  
SchmerzResilienz

*Dein Körper ist nicht dein Feind.  
Er will dir etwas sagen.*

- ✨ Ich weiß, wie es sich anfühlt...
- ...wenn der eigene Körper wie ein Feind erscheint.
- ...wenn jeder Tag ein neuer Kampf ums Durchhalten ist.
- ...wenn Freude und Leichtigkeit aus dem Alltag verschwinden.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Life-Trust-Coachin – und selbst Betroffene mit vielen jahrelangen diffusen Symptomen, habe ich vieles ausprobiert: von verschiedenen Therapien bis hin zu Operationen. Manches half, vieles nicht.

Heute fließt in meine Begleitung genau das ein, von dem ich zutiefst überzeugt bin:

- ✿ Methoden und Wege, die Frauen wirklich unterstützen können, wenn ihr Körper anfängt "Nein" zu sagen.

*deine Daniela*

# STELL DIR VOR...

du bist fest verwurzelt in dir selbst.

Deine Wurzeln reichen

tief in die Erde –

in Sicherheit,

Vertrauen,

Urkraft.

Und aus dieser Tiefe wächst du empor –

in dein Licht, deine Krone, dein Sein.

Dein Körper trägt dich.

Dein Herz führt dich.

Deine Seele erinnert sich.



# Meine Vision

# MEINE MISSION MIT SOULROOT-RISING

Ich begleite Frauen, die sich erschöpft fühlen, weil sie immer "funktionieren" und für alle anderen da sind -nur nicht für sich- und deren Körper längst um Aufmerksamkeit bittet. Deren Körper immer lauter und häufiger "Nein" sagt.

Gemeinsam lösen wir den Kampf gegen dich selbst, damit du wieder spüren kannst, was dich trägt:

Ruhe, Selbstmitgefühl und neue Lebenskraft und eine tiefe Liebe zu dir und deinem Körper.

✦ Ich zeige dir, wie du wieder mit dir in Verbindung gehen kannst, Körperliebe entwickelst, deine Symptome reduzieren und wieder aus der Kraft "deiner Mitte" dein Leben führen kannst.

Denn ich glaube fest daran, dass Heilung dort beginnt, wo du dir wieder zuhörst und mit dir in Verbindung gehst.

✦ Ich möchte Frauen stärken, diese innere Kraft wiederzufinden.

✦ Ich zeige Wege, wie deine Symptome nicht länger dein Leben kontrollieren – sondern zu einem Wegweiser für Wachstum und neue Lebendigkeit werden.

*Deine Daniela*



# Meine Mission

# In diesem Workbook wirst du ...



verstehen, warum dein Körper Symptome und Schmerzen “einfach” entstehen lässt und aufrecht erhält.



erfahren, welchen Einfluss dein Nervensystem und deine Gedanken auf dein Schmerzempfinden haben.



eine Checkliste an die Hand bekommen, mit der du Schritt für Schritt erkennen kannst, warum es sich oft um so genannte “neuroplastische Schmerzen” handelt, wenn unser Körper für die Seele spricht.



# WARUM SCHMERZ MEHR IST ALS EIN SIGNAL AUS DEM KÖRPER

- Manchmal entsteht Schmerz nicht nur im Gewebe, sondern in der Art, wie dein Körper und dein Nervensystem gelernt haben, auf Belastung zu reagieren.
- Wenn dein Körper über lange Zeit im Alarmzustand war – durch Stress, Überforderung, Trauer oder Angst – kann er beginnen, Schmerz zu „speichern“.
- Das heißt: dein System hat verinnerlicht, dass Anspannung Sicherheit bedeutet. Und reagiert selbst dann noch mit Schmerz, wenn längst keine Gefahr mehr besteht.

💡 Gute Nachricht: Was dein Körper gelernt hat, kann er auch wieder verlernen.

## Struktureller Schmerz

- entsteht durch etwas Sichtbares – z. B. Verletzung, Entzündung oder Operation.
- heilt, wenn der Körper die Ursache behoben hat.

## Emotioneller oder lernbedingter Schmerz (neuroplastischer Schmerz)

- bleibt bestehen, auch wenn körperlich alles verheilt ist.
- er zeigt an, dass dein System innerlich unter Druck steht – vielleicht durch Sorgen, alte Wunden oder anhaltende Anspannung.

Beide Schmerzformen sind real. Beide verdienen Mitgefühl.

Und beide lassen sich verändern, wenn du beginnst, auf deinen Körper zu hören.



*Das Wissen über die Entstehung von Schmerz ist der erste wichtige Schritt zur Heilung!*

# CHECKLISTE – KÖNNTE MEIN SCHMERZ „GELERNT“ SEIN?

Lies dir die folgenden Punkte in Ruhe durch.

Je mehr du mit „Ja“ antwortest, desto wahrscheinlicher ist es, dass dein Körper dich auf etwas Tieferes hinweist.

**01** *Mein Schmerz kam ohne klare körperliche Ursache oder blieb nach einer Verletzung bestehen.* 


- Auch meine Ärzte finden keine klar erkennbare Ursache, die die Intensität und die Dauer der Schmerzen erklären würde.

**02** *Erstes Auftreten in Stressmomenten* 

Traten deine Schmerzen das erste Mal vielleicht auf, als du in einer Umbruchsituation warst oder einer psychischen Belastung ausgesetzt wars (Hochzeit, Tod, Geburt, Mobbing, erhöhter Druck/Stress im Leben)


**03** *Unter Stress, Druck oder Sorgen werden die Symptome stärker.* 

Deine Schmerzen treten auf oder werden schlimmer, wenn du unter Druck und Stress gerätst, wenn du dir Sorgen machst oder Angst hast.

**04** *Er verschiebt sich, wandert oder verändert Intensität.* 

Die Schmerzen wechseln den Ort oder die Intensität

Mal ist es der Arm, dann der Rücken, der Fuß. Oder mal ist der Schmerz in einer niedrigen Intensität spürbar, dann wiederum extrem stark.

**05** *Du hast viele, verschiedene Symptome* 

An verschiedenen Stellen des Körpers oder in unterschiedlichen Körpersystemen (Wenn du nicht unter MS, Mukoviszidose oder Lupus leidest, ist es eher unwahrscheinlich, dass eine, dass mehrere körperliche Strukturen oder unterschiedliche Organsysteme betroffen sind und gleichzeitig vorliegen.)

# CHECKLISTE CHRONISCHER SCHMERZ

## 06 *Die Symptome breiten sich aus oder verlagern sich*

Der Schmerz hat an einer anderen Körperstelle begonnen und sich mit der Zeit ausgebreitet oder an eine andere Stelle verlagert.

Neuroplastische Schmerzen können auch zwischen verschiedenen Körperbereichen hin- und her wandern.

## 07 *Symmetrische Symptome*

Symptome können an der gleichen Stelle des Körpers – beidseitig auftreten.

- z.B. beide Handgelenke, an beiden Knöcheln, Armen, Beinen, etc.
- Es ist ungewöhnlich, dass ein körperliches Problem gleichzeitig auf beiden Seiten auftritt.

## 08 *Auslöser, die nichts mit dem Körper zu tun haben*

Hierzu gehören z.B. Schmerzen, die nur in bestimmten Situationen auftreten

- Wenn du z.B. eine bestimmte Körperhaltung einnimmst oder der Schmerz nur zu bestimmten Tages- oder Nachtzeiten auftritt, nur bei Wetterumschwung, etc. .

## 09 *Verzögert auftretende Schmerzen*

Beispiel: Du gehst spazieren dabei ist alles in Ordnung. Aber sobald die Aktivität beendet ist, setzt der Schmerz ein

## 10 *Deine Vergangenheit*

Wenn du z.B. in deiner Vergangenheit Missbrauch jeglicher Art, Vernachlässigung, Unfälle, Katastrophen, Mobbing etc. erfahren hast, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass du chronische Schmerzen entwickelst.

Es zählen nicht nur "große" Traumata, auch Mikrotraumata können zu einer erhöhten Alarmbereitschaft im Körper führen (Elternbeziehung ambivalent, unsicher, perfektionistisch - das Gefühl, nicht richtig oder genug zu sein, etc)



# FRAGEN ZUR VERTIEFUNG

Die folgenden Fragen helfen dir dabei noch mehr Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen Körper, Nervensystem und Emotionen zu schaffen.

**01** Wann verstärken sich meine Schmerzen spürbar – körperlich durch Bewegung, oder eher in stressigen/emotional belastenden Situationen?

**02** Gibt es Momente, in denen meine Schmerzen plötzlich nachlassen oder kaum spürbar sind? Was passiert dann gerade in meinem Leben?

**03** Wie reagiere ich innerlich, wenn ich Schmerzen spüre – mit Angst, Widerstand, Ärger oder mit Vertrauen und Ruhe?

**04** Welche Gedanken oder Gefühle verbinde ich automatisch mit meinen Schmerzen?

(z. B. „Ich bin kaputt“, „Es wird nie besser“, „Ich muss einfach weiter funktionieren“ oder „Das ist nur eine Phase“).

**05** Wenn mein Körper eine Stimme hätte – was würde er mir sagen wollen?

# DEINE ERKENNTNISSE?

Wenn du die Checkliste und die Reflexionsfragen für dich beantwortet hast, hast du bereits einen wichtigen Schritt getan:

- ☞ Du hast begonnen, deine Schmerzen bewusster wahrzunehmen und Unterschiede zu erkennen.

*Vielleicht spürst du jetzt:*

*Dein Schmerz ist nicht nur ein körperliches Problem –  
er ist eine Botschaft.*

*Eine Einladung, wieder mit dir selbst in Verbindung zu gehen.*

☞ *Das bedeutet nicht, dass du dir den Schmerz „einbildest“.  
Sondern dass du lernen kannst, ihn zu verstehen – und zu verändern.*

*Dein Körper sehnt sich nach Ruhe. Nach echter Sicherheit.  
Und genau das kannst du ihm schenken – Schritt für Schritt.*

*Vielleicht spürst du nach der Checkliste und den Reflexionsfragen schon eine  
leise Ahnung:*

- ☞ *Deine Schmerzen sind nicht nur ein „körperliches Problem“, sondern auch  
ein Zeichen deines Nervensystems.*

”

# DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Dein Körper sendet Signale, die du lernen kannst zu verstehen und zu verändern.

Du hast die Möglichkeit, dein Schmerzempfinden positiv zu beeinflussen.

★ Genau hier beginnt deine Reise: raus aus dem Gefühl der Ohnmacht, hin zu mehr Klarheit, Ruhe und Selbstwirksamkeit.

## *Erste Schritte für dich allein*

*Nimm dir bewusst kleine Momente der Entspannung und Sicherheit.*

*Beobachte: Wann verändert sich dein Schmerz, wenn du innerlich ruhiger wirst?*

*Führe ein Schmerz- und Gefühlstagebuch, um Muster zu erkennen.*

01

## *Suche Verbindung – nicht Kontrolle.*

*Schmerz löst sich, wenn du dich sicher fühlst, nicht wenn du dich anstrengst.*

02

## *Community-Einladung*

*In meiner Facebook-Gruppe findest du Frauen, die ähnlich fühlen wie du.*

*Einen Raum, in dem du verstanden wirst, Impulse bekommst und lernen kannst, dich sicherer in dir zu fühlen.*

➔ [\[Facebookgruppe\]](#).

03

## *Einladung zum SoulRoot-Gespräch*

*Manchmal hilft es, nicht allein zu suchen. In einem kostenfreien 30-Minuten-Gespräch schauen wir gemeinsam, wo du stehst und wie du mehr Ruhe, Vertrauen und Selbstwirksamkeit finden kannst.*

➔ [\[SoulRoot-Gespräch\]](#)

04



*Dein Schmerz ist nicht das  
Ende deines Weges – er  
kann der Anfang einer  
neuen Verbindung zu dir  
selbst sein!*



# Inspiration

# WOLLEN WIR IN KONTAKT BLEIBEN?

**Danke**, dass du dir diese Zeit für dich genommen hast.

Jeder Moment, in dem du dich dir selbst zuwendest, ist ein Schritt in Richtung Heilung und innerer Ruhe.

Vielleicht waren manche Erkenntnisse heute neu, vielleicht haben sie auch etwas in dir bestätigt. Beides ist wertvoll. Es zeigt, dass du dich auf den Weg machst – mit Mut, Achtsamkeit und dem Wunsch, dir selbst näher zu kommen.

**Ich freue mich, dass ich dich ein kleines Stück auf diesem Weg begleiten durfte**

+49 176 46192958

daniela@danielaholzschuh.com

www.danielaholzschuh.com



@DANIELAHOLZSCHUH



FACEBOOK ACCOUNT



FACEBOOKGRUPPE

*Deine Daniela*

