

Körpersignale

verstehen, statt wegdrücken

Die SEROTONICI-Methode

Entwickelt für Frauen ...

die nicht länger gegen sich kämpfen wollen,
sondern lernen möchten, ihrem Körper wieder zu vertrauen.

In diesem Leitfaden erfährst du:

- wie dein Körper über Symptome mit dir kommuniziert
- warum Stress kein Zustand, sondern ein inneres Muster ist
- wie du beginnst, dein Nervensystem sanft zu regulieren

inklusive sofort anwendbarer Mini-Regulationen, die dich zurück in Sicherheit, innere Ruhe und Selbstverbindung bringen.



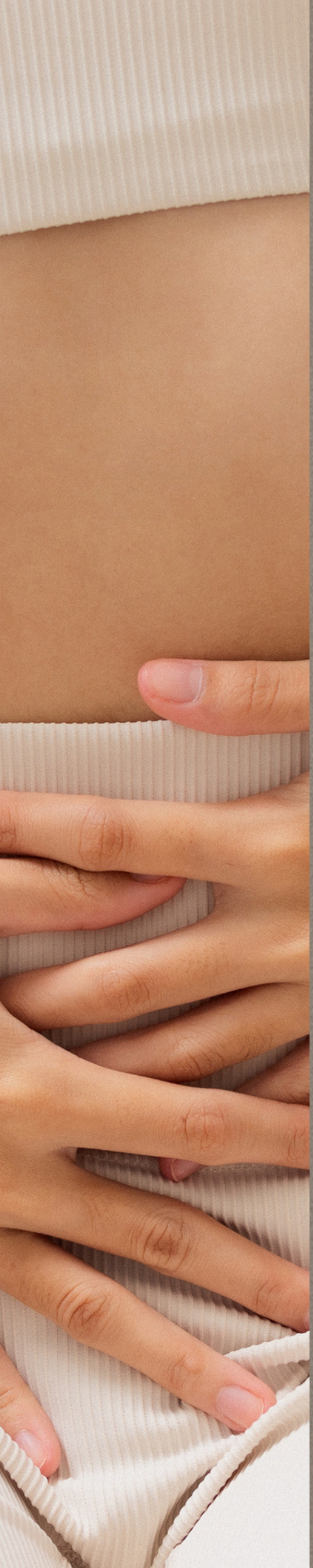
Kennst du das?

Zu viele Gedanken. Zu viele To-dos. Zu wenig Raum für dich.
Wird dieser Zustand zur Normalität, spricht dein Körper mit dir.
Unter anderem durch ...



Gereiztheit
Verspannungen
Starke Regelschmerzen
Fruchtbarkeitsprobleme
Zyklusstörungen
Stress vs. PMS
Energielöcher
Müdigkeit
Migräne
Blähbauch
Schlaflosigkeit
Hautunreinheiten
Wassereinlagerungen
Stimmungsschwankungen
männliche Energie
Blasenschwäche
Haarausfall

Female Health Coach



Psychosomatik – wenn innere Zustände sichtbar werden

Körper, Geist & Seele wirken immer gemeinsam

Dein Körper reagiert nicht gegen dich.
Er reagiert FÜR dich, wenn du über längere Zeit deine eigenen **Grenzen übergehst**.

Vielleicht achtest du auf Ernährung, Bewegung und einen gesunden Alltag und fühlst dich trotzdem gereizt, erschöpft oder innerlich leer.

Das ist kein Widerspruch. Es ist ein Hinweis. Denn alles, was du innerlich erlebst, bleibt nicht nur „im Kopf".

Emotionen setzen biochemische Prozesse frei, die dein **Nervensystem, Hormonsystem** und **Immunsystem** unmittelbar beeinflussen.

Daueranspannung oder unterdrückte Gefühle können dieses feine Zusammenspiel verschieben.

Psychosomatik bedeutet:
Dein Körper spricht aus,
was innerlich noch keinen Raum bekommen hat.

Die häufigste gemeinsame Ursache ist

Stress

Nicht als Moment, sondern als **innerer Zustand**.

Und genau hier wird es entscheidend:
Stress zeigt sich **bei jeder Frau anders**.
Auf der nächsten Seite lernst du die

4 Stress-Profile

kennen und kannst herausfinden,
wie sich Stress ganz individuell in
deinem System ausdrückt.



Die Perfektionistin

- Permanenter Fight-Zustand
- Hoher Selbstanspruch und innerer Druck
- Ständige (Selbst-)Optimierung
- stark leistungsorientiert
- Angst vor Fehlern oder „nicht genug zu sein“
- Nervensystem dauerhaft im Alarmmodus
- Entspannung fühlt sich „unproduktiv“ an

Innerer Antreiber:

„Ich darf mir keine Schwäche erlauben.“



Typische Körpersignale

- Verspannungen (Nacken, Schultern, Kiefer)
- Schlafprobleme
- Reizbarkeit
- Kopfschmerzen/Migräne
- Burnout

Zyklus-Bezug

- Hormone reagieren auf Stress
- Eisprung kann sich verschieben
- PMS oft verstärkt
- Zyklusschmerzen und -störungen

Die People-Pleaserin

- Starke Empathie
- überangepasst
- Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt
- Angst vor Konflikten
- Schuldgefühle beim Nein-Sagen
- Hoher Mental Load

Innerer Antreiber:

„Ich bin sicher, wenn es allen anderen gut geht."

Typische Körpersignale

- Erschöpfung ohne klaren Grund
- Verdauungsprobleme
- Wassereinlagerungen
- Emotionale PMS
- Energieschwankungen

Zyklus-Bezug

- Zyklus stark emotional beeinflusst
- PMS häufig präsent
- Stimmungstiefs vor der Periode



Die Kontrolleurin

- Stark analytisch, wissensorientiert
- sehr kopflastig
- Alles wird geplant, getrackt, optimiert
- Schwierigkeit, dem Körper zu vertrauen
- Bedürfnis nach Sicherheit durch Kontrolle
- Körper wird zum „Projekt“



Innerer Antreiber:

„Wenn ich alles richtig mache, bin ich sicher.“

Typische Körpersignale

- Niedrige Libido
- Gefühl von abgetrennt sein vom Körper
- Zyklus vorhanden, aber ohne Flow
- Spannungsgefühl im Körper
- Innere Unruhe trotz „guter Werte“

Zyklus-Bezug

- Zyklus wirkt mechanisch
- Ovulation oft schwach
- Wenig zyklisches Empfinden



Die Hochsensible

- Rückzug bei Erschöpfung
- Trägt viel Verantwortung
- Funktioniert für alle
- Kaum Raum für sich selbst
- Gefühl: „Ich kann nicht mehr, aber ich muss“
- Sie hält lange durch, zu lange

Innerer Antreiber:

„Wenn ich es nicht mache, macht es niemand.“

Typische Körpersignale

- Tiefe Erschöpfung
- Brain Fog
- Antriebslosigkeit
- Rückzug
- Emotionale Leere

Zyklus-Bezug

- Zyklus sehr unregelmäßig oder ausbleibend
- Lange Zyklen
- Kaum Energie über den Zyklus hinweg

Vielleicht erkennst du dich in einem dieser Profile wieder.
Oder sogar in mehreren. Und genau hier setzt die

SEROTONICI-Methode

an. Nicht mit Optimierung, sondern mit **Regulation.**
Die Frage ist nicht *„Was ist kaputt?“* , sondern:
In welchem inneren Zustand lebst du gerade?

Die Perfektionistin braucht keine weitere Optimierung,
sondern **Entlastung.**

Die People-Pleaserin hat keinen Charakterfehler,
sondern ein **erlerntes Schutzmuster.**

Die Kontrolleurin braucht nicht noch mehr Wissen,
sondern ein **reguliertes Nervensystem**.

Die Hochsensible ist nicht zu sensibel –
ihr System ist überlastet.





Was dein Körper dir zeigen möchte

Dein Körper ist kein Problem.
Er ist dein ehrlichstes Feedback-System.

Übergehen
zeigt sich oft durch:
Erschöpfung, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Zykluschaos

Überreizung
zeigt sich oft durch:
Kopfschmerzen, Nacken/Schultern, Haut, Schlafprobleme

Körpersignal *Check-In*

Kreuze an, was sich in den letzten Wochen wiederholt gezeigt hat. Nicht, um etwas zu bewerten, sondern um Muster zu erkennen.

- [ ] Gereiztheit, innere Unruhe oder starke Stimmungsschwankungen
- [ ] Verspannungen, Kopfschmerzen oder Migräne
- [ ] Energielöcher, Müdigkeit oder Schlafprobleme
- [ ] Zyklusbeschwerden (z.B. PMS, PCOS, Hashimoto, Endometriose oder hormonelle Dysbalancen)
- [ ] Blähbauch oder sensible Verdauung
- [ ] Haut- oder Haarveränderungen
- [ ] Themen rund ums Becken & Körpermitte (z. B. Blase)
- [ ] Herzklopfen oder Engegefühl in der Brust
- [ ] Kältegefühl oder häufiges Frieren
- [ ] Infekanfälligkeit

Wichtig!

Wenn du mehrere Punkte angekreuzt hast, zeigt das keine Schwäche. Es zeigt, dass dein Körper auf etwas reagiert, das gesehen – nicht übergangen – werden möchte.

Körpersignal-Decoder

Das möchte dein Körper dir zeigen:

Gereiztheit, innere Unruhe oder Stimmungsschwankungen
→ ein Nervensystem im Daueralarm, dem echte Pausen fehlen

Verspannungen, Kopfschmerzen oder Migräne
→ zu viel innerer Druck, zu wenig Raum für Entlastung und Gefühle

Energielöcher, Müdigkeit oder Schlafprobleme
→ fehlende Regeneration auf tiefer körperlicher und emotionaler Ebene

Zyklusbeschwerden, PMS oder hormonelle Dysbalancen
→ ein Leben gegen den eigenen Rhythmus und weibliche Bedürfnisse

Blähbauch oder sensible Verdauung
→ innere Anspannung oder überhörte Bedürfnisse, die nicht verdaut werden können

Haut- oder Haarveränderungen
→ Überreizung, Selbstüberforderung oder mangelnde Abgrenzung nach außen

Themen rund um Becken & Körpermitte (z. B. Blase, Unterbauch)
→ fehlender Halt, Unsicherheit oder zu wenig Verbindung zu dir selbst

Herzklopfen oder Engegefühl in der Brust
→ emotionale Überforderung oder zurückgehaltene Gefühle

Kältegefühl oder häufiges Frieren
→ Erschöpfung, Rückzug, Schutzbedürfnis

Infektanfälligkeit
→ ein System, das zu lange stark sein musste

Wie du damit umgehen kannst

Mini-Regulation

Wenn du merkst, dass dein System „hochfährt“:
Stelle beide Füße bewusst auf den Boden.
Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch.
Atme durch die Nase 4 Zeiten ein
und durch den leicht geöffneten Mund 6 Zeiten aus.

Diese Übung wirkt akut regulierend und
signalisiert deinem Nervensystem: *„Ich bin sicher.“*
Für nachhaltige Veränderung braucht dein System Wiederholung, Sicherheit und Begleitung.



Dein Pattern-Tracker



Du hast gesehen, **was** dein Körper zeigt
und **wie** diese Signale verstanden werden können.
Der nächste Schritt liegt nicht im Tun, sondern **Wahrnehmen.**

Nimm dir über ein paar Tage bewusst Raum und
beobachte - ohne zu bewerten:

- Wann tritt das Signal auf?
- In welchen Situationen?
- Nach welchem Gedanken?
- Nach welcher Mahlzeit oder Aktivität?

Du musst nichts sofort „lösen". Wahrnehmen genügt.

4 sanfte Boundary-Sätze

„Ich darf langsamer werden, ohne mich zu rechtfertigen."
"Ich wähle, was mir jetzt guttut - nicht, was erwartet wird."
„Ich muss nicht alles sofort lösen."
„Mein Körper darf mitentscheiden."

Dein Weg in dein inneres Gleichgewicht

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen

RISE & FLOW ist meine 1:1 Begleitung für Frauen, die:

- aus Dauerstress aussteigen wollen
- wieder in ihrem Körper ankommen möchten
- zyklisch, ruhig und selbstbestimmt leben wollen

Wenn du spürst, dass dein Körper nach Veränderung ruft:

Schreib mir FLOW für einen unverbindlichen Klarheits-Check und wir schauen gemeinsam, ob und wie ich dich begleiten kann.



serotonici

www.serotonici.de

support@serotonici.de

Gemeinsam entschlüsseln wir, was du wirklich brauchst.