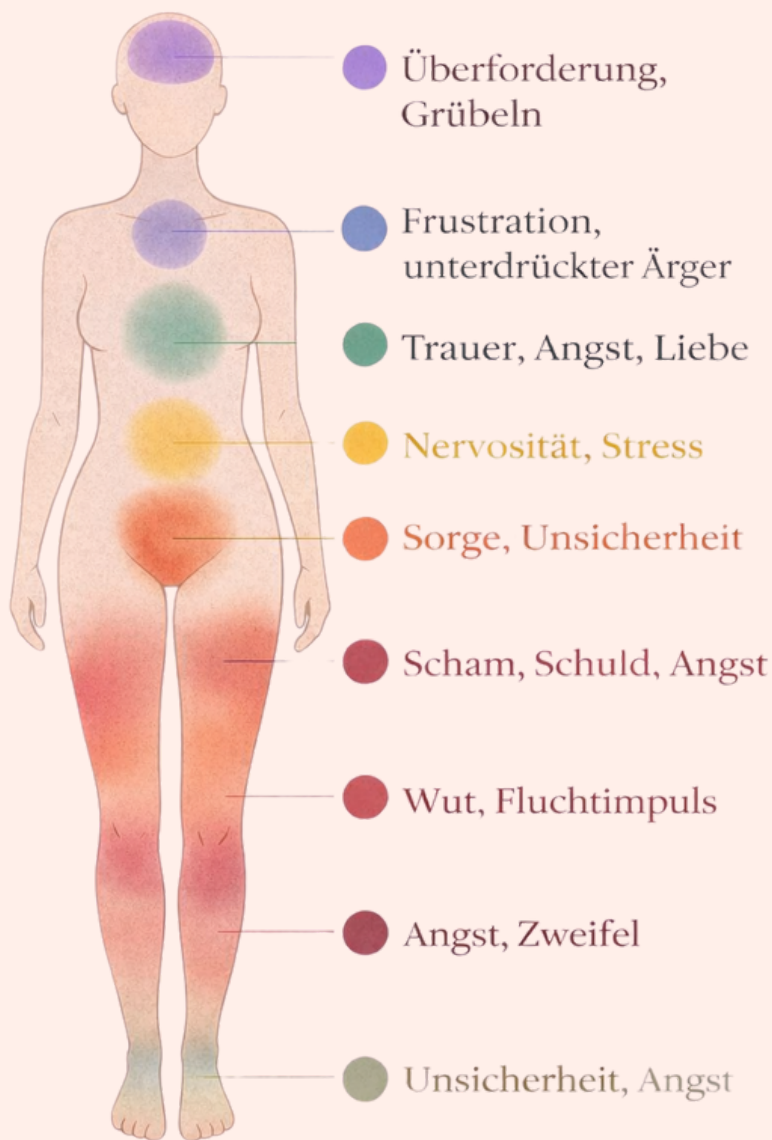


# Map of Emotions

Eine **somatische Orientierungshilfe** zur Wahrnehmung emotionaler Zustände in deinem Körper.



Die folgende Übersicht zeigt typische Zusammenhänge zwischen emotionalen Zuständen und Körperregionen.

Emotionen äußern sich häufig zuerst als körperliche Reaktionen, noch bevor sie bewusst benannt werden können. Die beschriebenen Bereiche markieren Orte, an denen bestimmte Gefühle statistisch und erfahrungsbasiert häufiger wahrgenommen werden.

Die Zuordnungen verstehen sich nicht als Diagnose, sondern als Einladung zur achtsamen Selbstbeobachtung. Wahrnehmungen sind individuell, können sich verändern und überschneiden. Nutze die folgende Übersicht, um Empfindungen einzuordnen, Zusammenhänge zu erkennen und deine eigene Körperwahrnehmung zu vertiefen.

## KEHLE (Hals, Nacken)

**Typische Emotionen:** Frustration, unterdrückter Ärger, Traurigkeit

**Körperliche Reaktionen:** Kloß im Hals, trockener Rachen, verspannte Stimmbänder

**Seelisch-emotionales Thema:**

**Thema:** Gehemmter Ausdruck, unausgesprochene Wahrheit

**Zuordnung:** Halschakra, Schilddrüse

## KOPF (Scheitel, Stirn)

**Typische Emotionen:** Überforderung, Grübeln

**Körperliche Reaktionen:** Spannung in Stirn und Nacken, Kopfschmerz

**Seelisch-emotionales Thema:**

Mentale Überlastung, innerer Druck, Kontrollbedürfnis

**Zuordnung:** Kronenchakra, zentrales Nervensystem

## BRUST (Herz, Lunge)

**Typische Emotionen:** Trauer, Angst, Liebe

**Körperliche Reaktionen:** Engegefühl, flacher Atem, Herzklopfen

**Seelisch-emotionales Thema:**

Verletzlichkeit, Bindung, Selbstschutz

**Zuordnung:** Herzchakra, Lungenmeridian (Trauer)

## SOLARPLEXUS (Oberbauch)

**Typische Emotionen:** Angst, Nervosität, Stress

**Körperliche Reaktionen:** Druckgefühl, flaes Gefühl, Verdauungsstörungen

**Seelisch-emotionales Thema:**

Selbstwert, Kontrolle, persönliche Macht

**Zuordnung:** Solarplexus-Chakra, vegetatives Nervensystem

## BAUCH (Unterbauch)

**Typische Emotionen:** Sorge, Unsicherheit, Angst

**Körperliche Reaktionen:** Krämpfe, Übelkeit, Reizdarm

**Seelisch-emotionales Thema:**

Vertrauen, Verarbeitung, Loslassen

**Zuordnung:** Darm-Nervensystem (Bauchhirn), Milz/Magen (TCM)

## BECKEN (Hüfte, Unterleib)

**Typische Emotionen:** Scham, Schuld, tiefe Angst, Lebensfreude

**Körperliche Reaktionen:** Anspannung im Beckenboden, Erstarrung, Blockaden

**Seelisch-emotionales Thema:**

Urvertrauen, Kreativität, Verletzlichkeit

**Zuordnung:** Sakralchakra, Psoas-Muskel, Nieren/Nebennieren

## OBERSCHENKEL (Beine oben)

**Typische Emotionen:** Fluchtimpuls, angestaute Wut

**Körperliche Reaktionen:**

Muskelanspannung, Ruhelosigkeit

**Seelisch-emotionales Thema:**

Vorankommen, Selbstantrieb, Festhalten

**Zuordnung:** Mobilisierung (Fight/Flight), Lebermeridian (TCM)

## KNIE

**Typische Emotionen:** Angst, Zweifel

**Körperliche Reaktionen:**

Instabilität, weiche Knie, Zittern

**Seelisch-emotionales Thema:**

Nachgeben vs. Standhalten, innere Beweglichkeit

**Zuordnung:** Nierenmeridian (Existenzangst), Gelenkchakra

## FÜSSE (Sohlen, Zehen)

**Typische Emotionen:** Unsicherheit, Angst, Getrenntsein

**Körperliche Reaktionen:** Kalte Füße, Zittern, Standunsicherheit

**Seelisch-emotionales Thema:** Erdung, Vertrauen ins Leben, Lebensrichtung

**Zuordnung:** Wurzelchakra, Blasen-/Nierenmeridian

## WADEN (Unterschenkel)

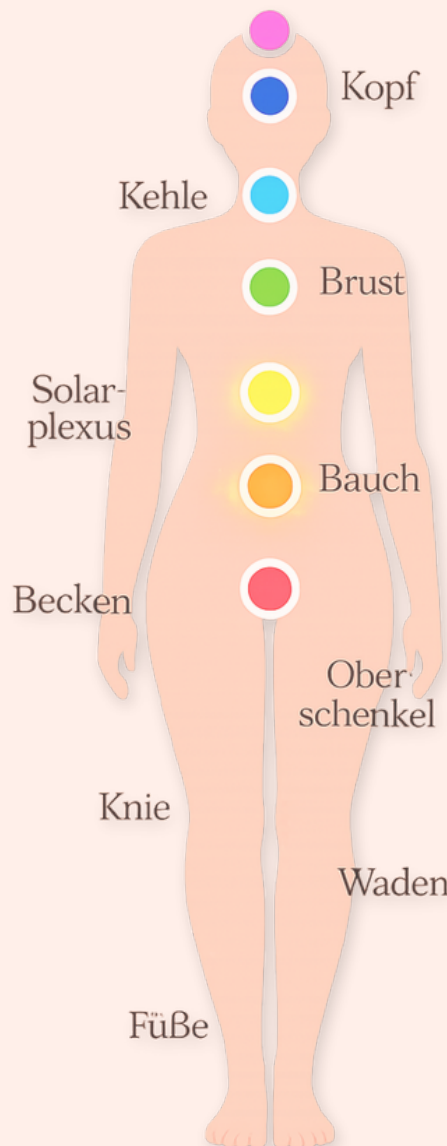
**Typische Emotionen:** Unruhe, Übererregung

**Körperliche Reaktionen:** Verhärtung, Krämpfe, Spannungsgefühl

**Seelisch-emotionales Thema:**

Fluchtreaktion, Daueranspannung

**Zuordnung:** Sympathikus (Stresssystem), Erdungssystem



# Einladung zur Selbstwahrnehmung

01

Welche Körperregion hat beim Betrachten dieser Übersicht meine Aufmerksamkeit besonders angezogen?

---

---

02

Was nehme ich dort gerade wahr – ohne es zu bewerten?

---

---

03

Welche Gefühle verbinde ich spontan mit dieser Körperstelle?

---

---

04

Was könnte mein Körper mir in diesem Moment mitteilen wollen?

---

---

05

Was bräuchte ich jetzt, um mich sicherer oder verbundener zu fühlen?

---

---

In Liebe, *Sina*