

BINDUSA®

THE SAFETY CODE

Starter

Die 7 Zeichen

Dein Body-Alarm-Guide

TEIL 1 · DIE 7 ZEICHEN

TEIL 2 · DIE 10-MINUTEN SAFETY-PAUSE

TEIL 3 · DER SAFETY-CHECK

Erst Safety. Dann Business.

FILIÁ NORA

TEIL 1

Dein Körper hat ein verdammt gutes Gedächtnis.

Er erinnert sich an jede Unsicherheit, jede Zurückweisung, jede Enttäuschung. Und hat gelernt: Das hier könnte gefährlich sein. Ich muss aufpassen.

Deshalb reagiert er heute noch – auch wenn die Situation längst vorbei ist.

Das nennt man den Alarm-Modus.

Die meisten merken es nicht – bis sie diese Liste lesen.

Lies die 7 Zeichen durch. Kreuz an, was bei dir wahr ist. Ohne Urteil. Nur hinschauen.

O1 Deine Atmung ist flach

☐ Das erkenne ich bei mir

Du atmest nicht tief in den Bauch – sondern nur flach in die Brust. Selbst wenn du „entspannt“ bist, atmest du nicht wirklich durch.

Was das bedeutet. Dein Körper ist in ständiger Bereitschaft. Flache Atmung ist ein Zeichen dafür, dass dein Nervensystem auf „Gefahr“ steht – auch wenn gerade gar keine da ist.

Was du vielleicht merkst. Du seufzt oft. Du hältst unbewusst die Luft an, wenn du konzentriert bist. Tiefes Durchatmen fühlt sich fast unmöglich an.

O2 Deine Schultern sind ständig hochgezogen

☐ Das erkenne ich bei mir

Du merkst es vielleicht gar nicht – aber deine Schultern sind angespannt, hochgezogen, fest. Manchmal erst, wenn jemand dich darauf hinweist oder du abends Verspannungen spürst.

Was das bedeutet. Dein Körper schützt sich. Hochgezogene Schultern sind eine unbewusste Schutzreaktion – als würdest du dich ducken oder verteidigen wollen.

Was du vielleicht merkst. Nackenschmerzen. Kopfschmerzen. Das Gefühl, als würdest du eine Last auf den Schultern tragen. Und selbst wenn du versuchst, sie bewusst zu lockern – nach ein paar Minuten sind sie wieder oben.

03 Du triffst Entscheidungen ewig langsam (oder gar nicht)

☐ Das erkenne ich bei mir

Du weißt längst, was richtig wäre – aber du kannst dich nicht entscheiden. Du schiebst es auf. Wälzt es hin und her. Suchst nach Gründen, warum „jetzt nicht der richtige Zeitpunkt“ ist.

Was das bedeutet. Dein Körper bewertet jede Entscheidung als potenziell gefährlich. Deshalb blockiert er – nicht aus Faulheit, sondern aus Schutz.

Was du vielleicht merkst. Du prokrastinierst bei wichtigen Entscheidungen. Du holst dir zig Meinungen ein, statt auf dein Bauchgefühl zu hören. Du fühlst dich gelähmt, obwohl du eigentlich handeln willst.

04 Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst

☐ Das erkenne ich bei mir

Du willst Nein sagen – aber im entscheidenden Moment kommt ein Ja raus. Und hinterher ärgerst du dich über dich selbst.

Was das bedeutet. Dein Körper hat gelernt: Nein sagen ist gefährlich. Es könnte Ablehnung, Konflikt oder Zurückweisung bedeuten. Also sagt er lieber Ja – um dich zu schützen.

Was du vielleicht merkst. Du übernimmst Aufgaben, für die du keine Kapazität hast. Du arbeitest mit Kunden, die dir Energie rauben. Du verbiegst dich, um es anderen recht zu machen – und verlierst dich dabei selbst.

05 Du fühlst dich ständig müde – auch nach dem Schlafen

☐ Das erkenne ich bei mir

Du schläfst genug. Aber du wachst trotzdem erschöpft auf. Dein Körper fühlt sich schwer an. Du hast keine Energie.

Was das bedeutet. Ein Körper im Alarm-Modus verbraucht ständig Energie – auch im Schlaf. Er ist nie wirklich entspannt. Deshalb wachst du nicht erholt auf.

Was du vielleicht merkst. Du brauchst morgens ewig, um in die Gänge zu kommen. Du fühlst dich den ganzen Tag über ausgelaugt. Selbst nach dem Urlaub bist du nicht wirklich erholt.

06 Kleinigkeiten bringen dich aus der Ruhe

☐ Das erkenne ich bei mir

Eine E-Mail. Eine Nachricht. Eine unerwartete Veränderung. Und plötzlich fühlst du dich gestresst, überfordert, genervt.

Was das bedeutet. Dein Nervensystem ist überreizt. Was für andere eine Kleinigkeit ist, fühlt sich für dich wie eine Bedrohung an – weil dein Körper schon auf Hochtouren läuft.

Was du vielleicht merkst. Du reagierst schnell gereizt. Du fühlst dich schnell überfordert. Du brauchst viel Ruhe, um dich zu regenerieren – aber die hast du nicht.

07 Du kannst nicht abschalten – selbst in der Freizeit

☐ Das erkenne ich bei mir

Du sitzt im Urlaub, am Strand, im Park – und trotzdem kreisen deine Gedanken. Du kannst nicht loslassen. Du kannst nicht wirklich entspannen.

Was das bedeutet. Dein Körper unterscheidet nicht mehr zwischen „Arbeitsmodus“ und „Ruhemodus“. Er ist ständig auf Empfang, ständig in Bereitschaft.

Was du vielleicht merkst. Du checkst auch im Urlaub E-Mails. Du denkst abends im Bett ans Business. Du kannst nicht einfach „nichts tun“ – es fühlt sich falsch an.

Sieben Zeichen. Kein Urteil. Nur ein Blick darauf, wo dein Körper gerade steht.

AUSWERTUNG

Wie viele Zeichen hast du angekreuzt?

☐ **0-2 ZEICHEN**

Dein Körper ist weitgehend entspannt.

☐ **3-5 ZEICHEN**

Dein Körper ist teilweise im Alarm-Modus.

☐ **6-7 ZEICHEN**

Dein Körper ist dauerhaft im Überlebensmodus.

Drei oder mehr davon?

Dein Nervensystem schützt dich – vor etwas, das heute gar nicht mehr existiert. Und solange das so ist, kannst du machen, was du willst: An deinem Mindset arbeiten – dein Körper blockiert trotzdem. Mutiger werden wollen – er reagiert trotzdem mit Angst. Dich entspannen wollen – er bleibt trotzdem angespannt.

Die Lösung ist nicht noch mehr im Kopf.

Du musst dem Körper beibringen, dass er sich sicher fühlen darf. Nicht im Kopf. Sondern körperlich. Spürbar.

WEITER → TEIL 2: DIE 10-MINUTEN SAFETY-PAUSE

TEIL 2

Die 10-Minuten Safety-Pause

Das hier ist keine Meditation. Keine Atemübung. Keine Technik, die du perfekt umsetzen musst. Das hier ist eine Pause.

Zehn Minuten, in denen du nichts leisten musst. Nichts erreichen. Nichts beweisen. Nur aus dem Funktionieren raus – und deinem Körper sagen: **Du darfst hier sein.**

VORBEREITUNG

- 10 Minuten ungestörte Zeit
- Einen Ort, an dem du dich hinsetzen oder hinlegen kannst
- Einen Timer (Handy auf Flugmodus)

Stelle dir einen Timer auf 10 Minuten. Dann leg das Handy weg. Schließ die Tür. Sag Bescheid, dass du nicht gestört werden willst.

SCHRITT 1 Ankommen

1 MIN.

Setz dich hin oder leg dich hin – wie auch immer es sich für dich richtig anfühlt.

Du musst nicht gerade sitzen. Du musst nicht im Schneidersitz sein. Du darfst dich anlehnen, dich hinfläzen, die Beine von dir strecken.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Schließ die Augen, wenn du magst. Oder lass sie offen.

„Ich darf hier sein. Ich muss nichts tun. Ich darf einfach nur da sein.“

SCHRITT 2 Deinen Körper spüren

2 MIN.

Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Nicht, um ihn zu verändern. Nicht, um ihn zu entspannen. Sondern einfach nur, um ihn wahrzunehmen.

Wo berührt dein Körper den Boden, den Stuhl, die Unterlage?

Wo fühlst du Spannung? Wo fühlst du Schwere?

Wo ist dein Atem gerade? Flach in der Brust? Tief im Bauch?

„Du darfst hier sein. Mit allem, was gerade da ist.“

SCHRITT 3 Deinem Körper Erlaubnis geben

3 MIN.

Jetzt sprich innerlich zu deinem Körper. Als würdest du mit einem guten Freund sprechen.

Du darfst dich entspannen.

Du musst nicht mehr aufpassen.

Ich bin sicher. Du bist sicher. Wir sind sicher.

„Alles ist okay. Du gibst deinem Körper nur die Erlaubnis. Was er daraus macht, entscheidet er.“

SCHRITT 4 Einfach da sein

3 MIN.

Jetzt machst du: Nichts. Du sitzt einfach nur da. Oder liegst. Und bist.

Kein Ziel. Keine Aufgabe. Keine Erwartung.

Wenn Gedanken kommen – lass sie kommen und gehen.

Wenn Gefühle kommen – lass sie da sein. Wenn dein Körper sich bewegen will – lass ihn.

„Du darfst hier sein. Einfach nur sein.“

SCHRITT 5 Zurückkommen

1 MIN.

Wenn der Timer klingelt, öffne langsam die Augen. Beweg dich ein bisschen. Streck dich. Gähne, wenn du magst.

Ist dein Atem ein bisschen tiefer?

Sind deine Schultern ein bisschen weiter unten?

Fühlst du dich ein kleines bisschen ruhiger?

„Vielleicht. Vielleicht auch nicht. Und das ist okay. Das war nur der Anfang.“

NACH DER PAUSE

Mach dir eine Notiz: Was hast du gespürt? Was hat sich verändert? Was war schwer? Diese Pause darfst du so oft wiederholen, wie du willst. Jeden Tag. Jede Woche. Immer dann, wenn dein Körper im Alarm-Modus ist.

Denn erst, wenn dein Körper weiß, wie sich Sicherheit anfühlt, kann er aus dem Überlebensmodus rauskommen.

TEIL 3

Dein persönlicher Safety-Check

Drucke diese Seite aus. Nimm dir einen Stift. Und beantworte die Fragen ehrlich.

DIE 7 ZEICHEN – NOCHMAL ZUM ABHAKEN

- ☐ Zeichen 1: Meine Atmung ist flach
- ☐ Zeichen 2: Meine Schultern sind ständig hochgezogen
- ☐ Zeichen 3: Ich treffe Entscheidungen ewig langsam (oder gar nicht)
- ☐ Zeichen 4: Ich sage Ja, obwohl ich Nein meine
- ☐ Zeichen 5: Ich fühle mich ständig müde – auch nach dem Schlafen
- ☐ Zeichen 6: Kleinigkeiten bringen mich aus der Ruhe
- ☐ Zeichen 7: Ich kann nicht abschalten – selbst in der Freizeit

Wo steckst du fest?

In welchem Bereich deines Business oder Lebens merkst du den Alarm-Modus am stärksten?

Wann macht dein Bauch zu?

Gibt es Situationen, in denen dein Körper sofort in den Schutzmodus geht? (z.B. bei Preisverhandlungen, Sichtbarkeit, bestimmten Kunden?)

Was wäre anders, wenn dein Körper sich sicher fühlen würde?

Welche Entscheidungen würdest du treffen? Wie würde sich dein Business anfühlen? Was würdest du tun, was du jetzt nicht tust?

WAS JETZT?

Du hast jetzt einen ehrlichen Blick auf deinen Körper geworfen.

Du weißt, wo der Alarm-Modus sitzt.

Du hast gespürt, wie sich eine Safety-Pause anfühlt.

Du hast aufgeschrieben, was wahr ist.

Das ist der Anfang. Aber es ist nicht das Ende.

Denn der Safety Code Starter zeigt dir, wo du stehst. Aber er zeigt dir nicht, wie du da rauskommst.

Und genau deshalb gibt es **THE SAFETY CODE**. Ein 90-Tage-Programm, in dem wir gemeinsam mit Body-Release und der BINDUSA® Methode dafür sorgen, dass dein Körper endlich aus dem Alarm-Modus rauskommt.

Damit du nicht mehr gegen deinen Körper handeln musst, sondern dein Körper dich endlich bei dem unterstützt, was du wirklich willst.

NUR 12 PLÄTZE. START AM 8. SEPTEMBER.

Erst Safety. Dann Business.

FILIÁ NORA