

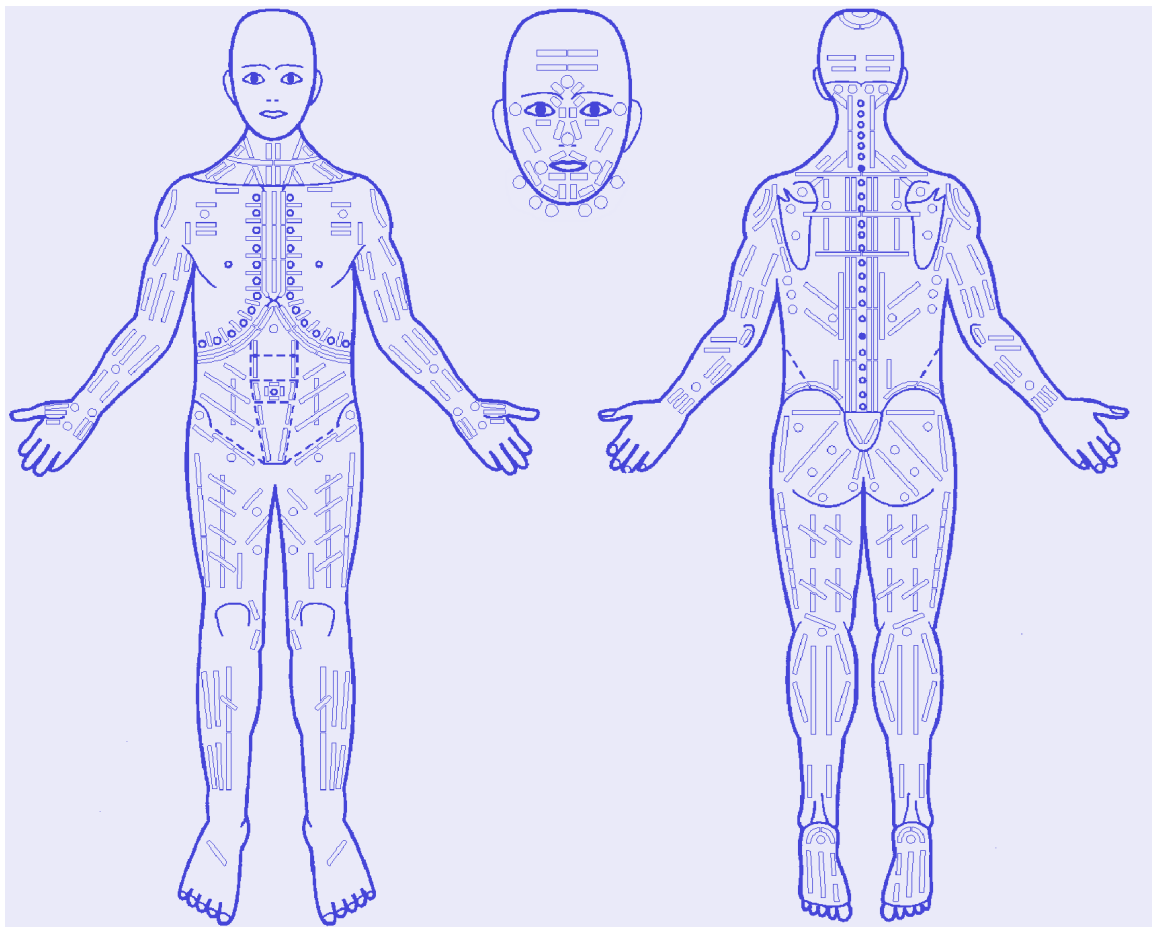
# TESTANALYSE MANUAL

von Lene Wisbom, 2026 Copyright - Vervielfältigung nicht erlaubt

**Im Update des Handbuchs vom Januar 2026 wurden Seitenverweise in die alphabetische Liste eingefügt, die für alle Handbücher von 2015 bis 2026 gelten.**

**Weitere Aktualisierungen sind beim Kauf eines neuen Handbuchs verfügbar.**

## Bodydynamic Ego Funktionen & Charakterstrukturen



**SPEZIAL DESIGNETES MANUAL<sup>©</sup>  
FÜR DIE AUSBILDUNG IN DER ANALYSE VON BODYMAPS<sup>©</sup>**

Gestaltet und herausgegeben von Lene Wisbom, © 2015

Erstveröffentlichung: November 2015

Überarbeitet: 2021 und Januar 2026

Bestellungen und Anfragen: [lene@bodydynamic.dk](mailto:lene@bodydynamic.dk)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Handbuchs darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin und des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – mechanisch, fotografisch, elektronisch oder auf andere Weise – vervielfältigt, gespeichert oder übertragen werden. Diese Publikation ist durch dänisches und internationales Urheberrecht geschützt.

**Übersetzung in deutscher Sprache:** Lene Wisbom 2017, revidiert 2026

**Korrektur:** Romea Bausch, 2026

**DIESER MANUAL IST INSPIRIERT UND WEITERENTWICKELT AUS DEM:**

Ursprünglichem "Testmanual<sup>©</sup>", der "BODY-Map<sup>©</sup>", vom Bodydynamic Institute, vom Verlag Kreatik 1992, herausgegeben, von Sonja Fich organisiert. ISBN: 87 - 980885 - 80.

Body Encyclopedia<sup>©</sup>: Herausgeber: North Atlantic Books in 2010.

Verfasserinnen: Lisbeth Marcher und Sonja Fich. ISBN: 978-1- 55643-940-7.

Das Script: "Intelligenz der Muskeln"<sup>©</sup>, über die 11 Bodydynamic Ich-Funktionen<sup>©</sup>; herausgegeben bei dem Verlag Kreatik in 2006, verfasst von Merete Holm Brantbjerg und Lennart Ollars.



**ALPHABETISCHE ÜBERSICHT DER MUSKELN MIT MUSKELNUMMERN**

MIT REFERENCE SUR SEITEN ZUM ICH FUNKTIONEN UND CHARAKTERSTRUKTUREN

<b>A:</b>	<b>seiten</b>	40:	m. extensor digitorum longus -	24, 32, 98	
81:	m. abductor digiti minimi (hand) -	32, 52, 60, 98	41:	m. extensor hallucis longus -	24, 32, 106
34:	m. abductor digiti minimi (fuß) -	24, 32, 74, 106	93:	m. extensor indicis -	32, 52, 82
36:	m. abductor hallucis -	24, 32, 48, 114	94:	m. extensor et abductor pollicis longus -	52, 98
77:	m. abductor pollicis brevis -	32, 114	<b>F:</b>	<b>seiten</b>	
94:	m. abductor et extensor pollicis longus -	52, 98	60:	fascia sternalis -	8, 66, 70
47:	m. adductor brevis -	40, 60, 74	71:	m. flexor carpi radialis -	52, 90
46:	m. adductor longus -	40, 60, 114	37:	m. flexor hallucis brevis -	24, 32, 82
48:	m. adductor magnus -	40, 60, 90	72:	m. flexor carpi ulnaris -	52, 98
79:	m. adductor pollicis -	32, 52, 90	82:	m. flexor digiti minimi brevis -	32, 52, 74
86:	m. anconeus -	52, 114	35:	m. flexor digitorum brevis -	24, 32, 74
76:	aponeurosis palmaris (hand) -	32, 52, 74	32:	m. flexor digitorum longus -	24, 28, 32, 74, 98
33:	aponeurosis plantaris (food) -	24, 32, 48, 66	75:	m. flexor digitorum profundus -	32, 52, 74
56:	Arcum costa (Rippenbogen) -	40, 98, 106, 114	73:	m. flexor digitorum superficialis -	32, 52, 82
<b>B:</b>		31:	m. flexor hallucis longus -	24, 32, 48, 90, 114	
20:	"Beckenboden" et m. obturatorius int.+ (*20)	78:	m. flexor pollicis brevis -	32, 52, 90	
	16, 40, 82, (60, 74, 82, 90, 98)	74:	m. flexor pollicis longus -	32, 52, 82	
66:	m. biceps brachii -	52, 74, 82, 98, 114	<b>G:</b>		
24:	m. biceps femoris -	12, 48, 60, 90, 98, 106, 114	101:	Galea Aponeurotica -	24(ab), 38(c), 40(b), 48(abc), 66(b), 70(a), 114(c)
*50	Bindegewebe der medialen und lateralen Rotatoren des Hüftgelenks	40, 48, 66, 70	28:	m. gastrocnemius -	48, 74, 82, 90, 106
*69	Bindegewebe der medialen, lateralen Rotatoren des Schultergelenks -	40, 48, 66, 70	18:	mm. gemelli superior et inferior et obturator internus -	16, 40, 60, 74
*70	Bindegewebe um den Ellenbogen und das handgelenk	40, 48, 66	14:	m. gluteus maximus -	16, 52, 60, 106, 114
*49:	Bindegewebe um Knie und Knöchel	40, 48, 66	15:	m. gluteus medius -	16, 52, 60, 98
*95	Bindegewebe oben/hinten auf der Schulter	40, 66	16:	m. gluteus minimus -	16, 52, 60, 90
68:	m. brachialis -	52, 90	49:	m. gracilis -	28, 40, 60, 82
87:	m. brachioradialis -	52, 98	<b>I:</b>		
120:	m. buccinator -	28, 60, 74	51a+*51a:	m. iliacus -	8, 16, 60, 70, 98
<b>C:</b>		51b+*51b:	m. iliopsoas -	8, 16, 66, 74	
67:	m. coracobrachialis -	52, 82	7:	m. infraspinatus -	28, 106, 114
115:	m. corrugator cupercilii -	32, 90	*33	insertio abductor, flexores et extensores auf dem proximalen phalanx des kleinen Zehs -	24, 32, 70, 74
12:	crista iliaca -	40, 66, 114	*80	insertio flexores et extensores am proximalen phalanx des kleinen Fingers:	52, 70, 74
<b>D:</b>		*51b	insertio m. iliopsoas	8, 66	
65:	m. deltoideus - pars anterior -	20, 52, 74	61:	mm. Intercostales -	40, 66, 74, 82, 98, 106, 114
84:	m. deltoideus - pars media + posterior -	20, 58, 82, 90	<b>L:</b>		
124:	m. depressor anguli oris -	28, 40, 48, 90	9:	m. latissimus dorsi -	8, 40, 90, 106, 114
*124	depressor labii	28, 40, 106	96:	m. levator scapula -	40, 52, 90
*124	depressor septi	48, 106	50:	lig. inguinale -	8, 16, 40, 70, 74
57:	"diaphragma" -	40, 90	21:	lig. sacrotuberale -	16, 28, 66, 70
109:	m. digastricus -	40, 52, 70	110:	m. longus capitis -	12, 24, 32, 40, 70
<b>E:</b>		*32:	mm. lumbricals (fuß) -	28, 114	
1+1a*:	m. erector spinae -	12, 24, 74, 114 (1a*)	*76:	mm. lumbricals (hand) -	32, 114
1b	m. erector spinae v. proc. spinosi -	12, 16, 106, 114	<b>M:</b>		
88:	m. extensor carpi radialis longus et brevis -	58, 90	125:	m. masseter -	40, 90
89:	m. extensor carpi ulnaris -	58, 82	122:	m. mentalis -	28, 74, 90
92:	m. extensor digiti minimi -	58, 74	108:	m. mylohyoideus -	24, 40, 60, 74
90:	m. extensor digitorum -	58, 82	<b>N:</b>		
38:	m. extensor digitorum et hallucis brev -	24, 38, 114	116:	m. nasalis -	32, 48, 106
			117:	nasenspitze -	48, 90

<b>O:</b>	<b>seiten</b>	<b>S:</b>	<b>seiten</b>
52:	m. obliquus externus et internus 40, 82, 106, 114	44:	m. sartorius - 28, 40, 60, 90, 106
102:	m. occipitofrontalis - venter occipitalis 32, 48, 90	104:	m. scalenus anterior - 12, 32, 40, 74
111:	m. occipitofrontalis - venter frontalis 38, 106, 114	105:	m. scalenus medius - 12, 32, 40, 82
107:	m. omohyoideus - 24, 40, 114	97:	m. scalenus posterior - 12, 32, 40, 90
83:	m. opponens digiti minimi - 32, 48, 52, 106	26:	m. semimembranosus - 12, 48, 74, 82
80:	m. opponens pollicis - 32, 48, 52, 106	98:	m. semispinalis capitis - 12, 32, 74
113:	m. orbicularis oculi - 52, 74	25:	m. semitendinosus - 12, 48, 90, 106
121:	m. orbicularis oris - 48, 52, 60, 74	8:	m. serratus anterior - 8, 52, 70, 74, 82
*51a	origo m. iliacus 8, 60, 66	10:	m. serratus posterior inferior - 8, 106, 114
59:	origo m. pectoralis majoris - pars sternalis - 8, 70, 74, 82	4:	m. serratus posterior superior - 8, 60, 90, 98
13:	os sacrum - 16, 48, 66	30:	m. soleus - 12, 74, 82
<b>P:</b>		99:	m. splenius capitis - 12, 32, 74
45:	m. pectineus - 40, 60, 98	*99	m. splenius cervicis 12, 32, 60, 98
62:	m. pectoralis major - 16, 48, 60, 90, 98, 106, 114	106:	m. sternocleidomastoideus 12, 32, 40, 60, 90, 98, 106
63:	m. pectoralis minor - 16, 48, 74, 82	64:	m. subclavius - 24, 90
42:	mm. peroneus longus et brevis 28, 60, 90, 114	100:	mm. suboccipitales - 32, 66, 70, 74
20:	"Pelvic floor" et m. obturator + (*20) 16, 40, 82, (60, 74, 82, 90, 98)	69:	m. subscapularis - 28, 74
17:	m. piriformis - 16, 60, 82	91:	m. supinator - 52, 82
27:	m. plantaris - 28, 40, 114	95:	m. supraspinatus - 24, 82
103:	m. platysma - 28, 40, 60, 106	<b>T:</b>	
29:	m. popliteus - 24, 28, 40, 106	118:	m. temporalis - 24, 32, 70, 114
114:	m. procerus - 38, 74, 82	22:	m. tensor fascia lata - 28, 40, 74
70:	m. pronator teres - 52, 82	5:	m. teres major - 28, 90
55:	m. psoas major - 8, 16, 82	6:	m. teres minor - 28, 60, 98
123:	m. pterygoideus - 40, 82	39:	m. tibialis anterior - 24, 32, 82, 90, 106
*53	m. pyramidalis - 60, 114	*41	m. tibialis posterior - 28, 60, 74, 98
<b>Q:</b>		23:	tractus iliotalibialis - 28, 40, 82, 90, 98, 106, 114
19:	m. quadratus femoris - 16, 40, 90	51c:	m. transversus abdominis - 40, 60, 98
11:	m. quadratus lumborum - 28, 82	58:	m. transversus thoracis - 8, 66, 70, 74, 82
*33	quadratus plantae - 24, 98	2:	m. trapezius - 8, 40, 60, 74, 82, 98
43:	m. quadriceps femoris - 20	112:	"3. eye" - 24, 32, 70
<b>R:</b>		85:	m. triceps brachii - 58, 74, 82, 90, 98, 106
53:	m. rectus abdominis - 40, 74, 82	<b>U:</b>	
43a:	m. rectus femoris - 20, 98, 106, 114	54:	umbilicus - 20, 52, 66, 70
3:	m. rhomboideus major + minor 16, 48, 60, 90, 98	<b>V:</b>	
56:	Rippenbogen (arcum costa)- 44, 100, 108, 116	43c+b+d:	m. vastus intermedius, lateralis + medialis - 20 b: 90, 98, 114 c: 74, 82, 90 d: 28, 40, 60, 98, 114
*120	m. risorius - 28, 98	<b>Z:</b>	
*70	Bindegewebe um den Ellenbogen und das Handgelenk	119:	m. zygomaticus - 40, 98

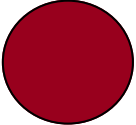
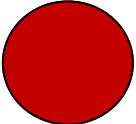
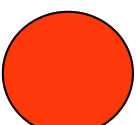
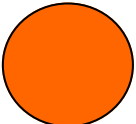
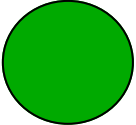
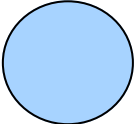
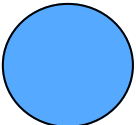
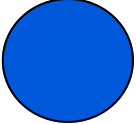
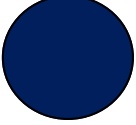
**Die mit \* gekennzeichneten Zahlen beziehen sich auf Muskeln/Bereiche, die nicht getestet wurden.**



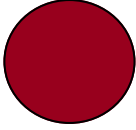
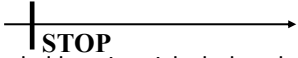
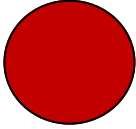
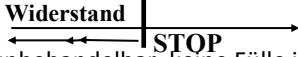
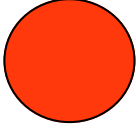
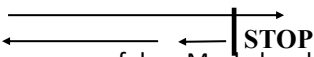
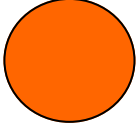
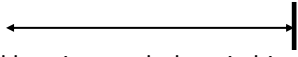
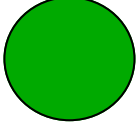

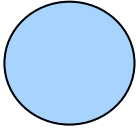
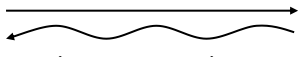

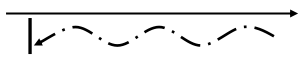
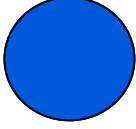
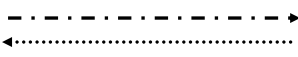
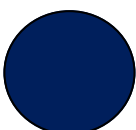
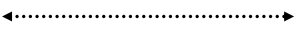
## ÜBERSICHT DER ICH - FUNKTIONEN UND DEREN UNTERFUNKTIONEN

<b>1: VERBUNDENHEIT</b>	<b>S. 12</b>	<b>7: KOGNITIVE FÄHIGKEITEN</b>	<b>S. 36</b>
a) Bindung		a) Orientierung	
b) Herzkontakt/ Herzöffnung		b) Kognitives Verständnis	
c) Unterstützung und Selbstunterstützung spüren		c) Verständnis (dafür einstehen)	
<b>2: HALTUNG UND POSITIONIERUNG</b>	<b>S. 16</b>	d) Realitätsbezug (die Fähigkeit kognitives Verstehen auf verschiedene Situationen anzuwenden)	
a) Haltung dem Leben gegenüber		e) Planung	
b) Durchhaltevermögen		f) Kontemplation/Überlegung	
c) Auf eigenen Füßen stehen / eigenständig sein		<b>8: ENERGIEMANAGEMENT</b>	<b>S. 44</b>
d) Haltung zu Werten und Normen		a) Containment von Emotionen	
e) Orientierung (die Ruhe bewahren oder verlieren)		b) Containment von hochenergetischen Energien	
<b>3: ZENTRIERUNG</b>	<b>S. 20</b>	c) Selbstcontainment	
a) Wahrnehmung des eigenen Zentrums		d) Selbstcontainment - sich "unterstützt" fühlen	
b) Sich von innen heraus ausfüllen		e) Containment von Sinnlichkeit	
c) Authentizität in verschiedenen Rollen		<b>9: SELBSTBEHAUPTUNG</b>	<b>S. 52</b>
d) Selbstwertgefühl		a) Selbstbehauptung (sich durchsetzen)	
<b>4: GRENZEN</b>	<b>S. 24</b>	b) Sich in der eigenen Rolle durchsetzen	
a) Physische Grenzen		c) Antrieb und Ausrichtung	
b) Grenzen des persönlichen Raums		<b>10: ZWISCHENMENSCHLICHE FÄHIGKEITEN</b>	<b>S. 56</b>
c) Grenzen des territorialen Raums		a) Ausgreifen	
d) Grenzen des sozialen Raums		b) Greifen und festhalten	
e) Sich selbst Raum / Platz im sozialen Kontakt verschaffen		c) Sich selbst anziehen und festhalten	
<b>5: ERDUNG UND REALITÄTSBEZUG</b>	<b>S. 28</b>	d) Aus dem Zentrum geben und nehmen	
a) Erdung und Verwurzelung		e) Distanz wahren und abstoßen	
b) Verhältnis zwischen Realität und Fantasie/Bild		f) Loslassen	
c) Erfahrung und Erdung außersinnlicher Wahrnehmungen		g) Aufgaben übernehmen	
<b>6: SOZIALE BALANCE</b>	<b>S. 32</b>	<b>11: GESCHLECHTSBEZOGENE FÄHIGKEITEN</b>	<b>S. 64</b>
a) Ausbalancieren der eigenen Bedürfnisse/ Gefühle/ Wünsche mit den Erwartungen anderer		a) Bewusstsein für Geschlecht	
b) Grad der Selbstbeherrschung/ Loslassen		b) Erfahrung von Geschlecht	
c) Balance zwischen Fassadenpflege und Offenheit		c) Erfahrung der eigenen Geschlechterrolle	
d) Ein Gleichgewicht zwischen der eigenen Identität und der Zugehörigkeit zu einer Gruppe herstellen		d) Containment von Sinnlichkeit und Sexualität	
e) Das Gleichgewicht im Umgang mit Stress finden und ihn auflösen		e) Manifestation von Sinnlichkeit und Sexualität	
		<b>CHARAKTERSTRUKTUREN:</b>	
		<b>PERINATAL</b> .....	<b>S. 68</b>
		<b>EXISTENZ</b> .....	<b>S. 72</b>
		<b>BEDÜRFNIS</b> .....	<b>S. 76</b>
		<b>AUTONOMIE</b> .....	<b>S. 84</b>
		<b>WILLE</b> .....	<b>S. 92</b>
		<b>LIEBE / SEXUALITÄT</b> .....	<b>S. 100</b>
		<b>MEINUNG</b> .....	<b>S. 108</b>
		<b>ZUGEHÖRIGKEIT / LEISTUNG</b> .....	<b>S. 116</b>
		<b>PUBERTÄT</b> .....	<b>S. 116</b>



<b>VERHALTEN/ CODINGS</b>	<b>DIE BEDEUTUNG DER CODES IM GRUNDLEGENDEN, PSYCHOLOGISCHEN VERHALTEN</b>
<b>A4</b> 	<u><b>Unbewusstes - geschlossenes Coding</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist sowohl im Verhalten als auch in den Möglichkeiten sehr verschlossen</li> <li>• Kann nicht begegnet oder bearbeitet werden</li> <li>• Tendenz zu physischen Verletzungen</li> </ul>
<b>A3</b> 	<u><b>Unbewusstes - geschlossenes Coding</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist verschlossen im Verhalten und Möglichkeiten</li> <li>• Kann nicht begegnet oder bearbeitet werden</li> <li>• Tendenz zu physischen Verletzungen</li> </ul>
<b>A2</b> 	<u><b>Pre-Bewusster - teils geschlossener Coding</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhindert Kontakt und Möglichkeiten, als ein automatisches Verhalten</li> <li>• Ist selber nicht darüber bewusst</li> <li>• Braucht Hilfe von Außen um das zu sehen und um das zu verändern</li> </ul>
<b>A1</b> 	<u><b>Bewusstes - offenes Coding</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schubst verhaltensbezogen ein bisschen weg. Die Energie geht nach außen</li> <li>• Sagt etwas, macht etwas, und mit ein bisschen Verspätung wird bedauert</li> <li>• Wird schnell über die Reaktion bewusst</li> </ul>
<b>N</b> 	<b>Neutral - keine Coding</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reagiert auf eine Begegnung ohne Vorbehalt</li> <li>• Hat keine Geschichte oder Erinnerungen im Bezug auf seine Verhaltensmuster</li> <li>• Kann naiv wirken, ein bisschen daneben</li> <li>• Kann auch ädequat reagieren</li> </ul>
<b>B1</b> 	<u><b>Bewusstes - offenes Coding</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hält sich leicht zurück, zieht die Energie ein bisschen nach Innen</li> <li>• Kann nicht sofort Bescheid sagen, oder bewegt sich sofort weg</li> <li>• Wird schnell darüber bewusst, und bedauert es</li> </ul>
<b>B2</b> 	<u><b>Pre-Bewusstes - teils geschlossenes Coding</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zieht sich vom Kontakt und Möglichkeiten zurück, als ein automatisches Verhalten</li> <li>• Sind sich selber nicht über ihre Reaktion bewusst</li> <li>• Braucht Hilfe von Außen um das zu sehen und verändern</li> </ul>
<b>B3</b> 	<u><b>Unbewusstes - geschlossenes Coding</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt auf und verliert die eigenen Impulse, ist nicht darüber bewusst</li> <li>• Kann nicht begegnet oder bearbeitet werden</li> <li>• Tendenz zu physischen Verletzungen, Teilkollaps sowohl psychologisch wie physisch</li> </ul>
<b>B4</b> 	<u><b>Unbewusstes - geschlossenes Coding</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verliert noch kräftiger die eigenen Impulse, ist sich dessen nicht bewusst</li> <li>• Kann nicht begegnet oder bearbeitet werden</li> <li>• Tendenz zu physischen Verletzungen, Teilkollaps sowohl psychologisch wie physisch</li> </ul>



<p><b>MUSKELTEST QUALITÄTEN</b></p>	<p>Man testet durch die Kleidung, Haut, Fett, Fascien → in die Muskeln gehen, einen Zug machen:                  Guten Tag! →                  Tschüss! ←</p> <p>Es geht nicht darum, "Grün" zu werden, sondern eine Spannungsbalance zu finden!                  Arbeit mit bewussten Muskeln, wirkt auch auf die Testqualität der Unbewussten Muskeln ein</p>
<p><b>A4</b> </p>	<p><b>Unbewusst</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man kommt gar nicht in den Muskel herein, nicht behandelbar, macht von Anfang an zu</li> <li>• Fühlt sich wie ein steifes Brett an, wie ein Stein, kein Leben, Verwechslung mit Knochen</li> <li>• Nicht behandelbar, finde Muskeln in der Nähe. Kein Wundgefühl beim physischem Training</li> </ul>
<p><b>A3</b> </p>	<p><b>Unbewusst</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man kommt nicht ganz herein, unbehandelbar, keine Fülle in der Zurückschubbewegung</li> <li>• Hat Fülle, ist unflexibel, es fehlt das Leben</li> <li>• Nicht behandelbar, finde Muskeln in der Nähe. Ev. Wundgefühl beim Trainieren</li> </ul>
<p><b>A2</b> </p>	<p><b>Pre-Bewusst</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppt dich. Wird schnell aktiv wenn man auf dem Muskel verharrt. Kann auf dem Weg heraus schubsen</li> <li>• Deutliche, lebendige, klares Nein-Antwort</li> <li>• Behandelbar, Empfindlich, kann den Schmerz aushalten/ genießen, warte bis er leicht nachgibt</li> </ul>
<p><b>A1</b> </p>	<p><b>Bewusst</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man kommt 100 % in den Muskel herein, er schubst ein bisschen beim Herausgehen</li> <li>• Flexibilität, Elastizität, Fülle</li> <li>• Mag Massage, wechselt schnell Qualität</li> </ul>
<p><b>N</b> </p>	<p><b>Neutral</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegt sich mit der gleichen Geschwindigkeit beim Hereingehen wie beim Herausgehen</li> <li>• Lebendige, flexible Spannung, arbeitet zusammen, eine Elastizität die aktiv ist</li> <li>• Mage es berührt, gezogen, bewegt zu werden</li> </ul>
<p><b>B1</b> </p>	<p><b>Bewusst</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man kommt ganz herein und heraus, die Bewegung heraus ist zögerlich - wie "warte auf mich"</li> <li>• Ein bisschen schläfrig, wacht auf bei Berührung, wächst schnell Qualität, ist ein untrainierter Muskel, langsam sowohl beim Hereingehen wie beim Herausgehen</li> <li>• Kann Berührung gut leiden (leichte, freundliche, stille, sicher. "Babymassage")</li> </ul>
<p><b>B2</b> </p>	<p><b>Pre-Bewusst</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man kommt herein, er kommt sehr langsam heraus, und auch nicht ganz mit, es fehlt der Impuls</li> <li>• Es gibt ein "Boden" im Muskel, er wird als schlapp erlebt, es brennt, blauer Flecken</li> <li>• es fehlt die Fülle</li> <li>• Behandelbar, bleib drinnen und warte bis er sich ausfüllt</li> </ul>
<p><b>B3</b> </p>	<p><b>Unbewusst</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un- ausgefüllt, es fehlt Leben, es gibt irgendwas wo man hereingehen kann, es fehlt aber die Antwort (Respons)</li> <li>• "Totgefühl", wo ist der Muskel? Er kommt beim Herausgehen nicht mit</li> <li>• Nicht behandelbar, findet Muskeln in der Nähe, ev. Wundgefühl beim Trainieren</li> </ul>
<p><b>B4</b> </p>	<p><b>Unbewusst</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un- ausgefüllt, kommt gar nicht beim Herausgehen mit</li> <li>• Wie Sahneschaum</li> <li>• Nicht behandelbar, findet Muskeln in der Nähe. Kein Wundgefühl beim Trainieren</li> </ul>





## **Body Psychology Institute**

Wisbom ApS cvr: DK 42992252  
Strandvejen 142, 5600 Faaborg  
Denmark

**Mailto:** [lene@bodydynamic.dk](mailto:lene@bodydynamic.dk)