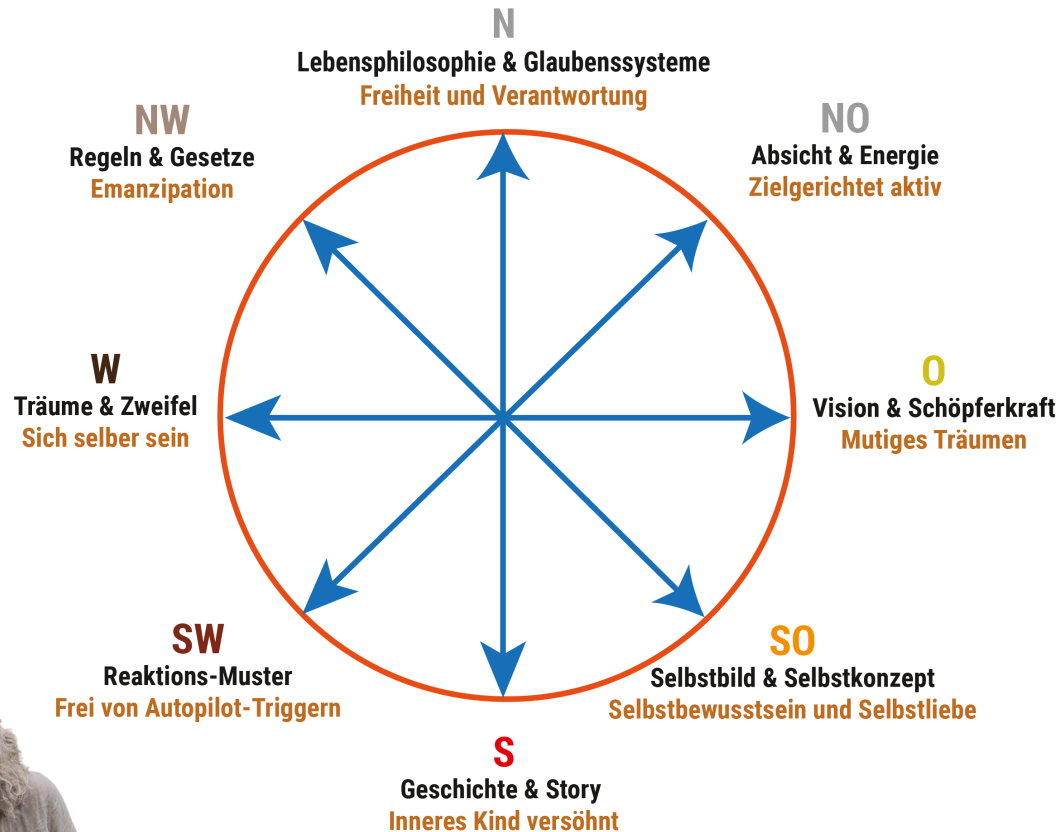


Medizinrad Quest

Süden - Geschichte, Story, Mythos



Entwicklungsaufgaben im Medizinrad



Prozesse und Themen im Rad

- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| Süden | -> Versöhnen d. inneren Kindes |
| Südwesten | -> Lösen von Autopilot-Triggerern |
| Westen | -> Sich selber werden |
| Nordwesten | -> Emanzipation |
| Norden | -> Freiheit und Verantwortung |
| Nordosten | -> Regie übernehmen |
| Osten | -> Vision und Schöpferkraft |
| Südosten | -> Selbstkonzept und Selbstliebe |



Entwicklungsaufgaben im Medizinrad

Jede Himmelsrichtung steht für ein persönliches Thema. Wenn du das ganze Rad durchwanderst veränderst du dich selbst und deine Sicht auf die Welt.

- **Süden:** Verlasse Bedauern, Schuld und Opferdasein. Heile dein inneres Kind.
- **Südwesten:** Entschärfe alte Verletzungen, Trigger und Muster. Werde frei.
- **Westen:** Schluss mit faulen Kompromissen. Überprüfe und gestalte Beziehungen.
- **Nordwesten:** Emanzipiere dich von fremden Erwartungen und Regeln.
- **Norden:** Handle souverän und verantwortungsbewusst aus deiner Wahrheit heraus.
- **Nordosten:** Lenke deine Energie - übernimm die Regie für dein Leben.
- **Osten:** Erwecke deine Schöpferkraft
- **Südosten:** Selbstbewusst öffnest du dir neue Wege und wagst, sie zu gehen



Dein persönlicher Mythos

- Der Süden ist der Beginn unserer Reise um Rad. Darin geht es um deine persönliche Geschichte und wie du sie erzählst (Story).
- Es geht um daraus entstandene die Mythen, die du pflegst und immer wieder reproduzierst. Das ist dir vertraut und gibt Sicherheit. Veränderung ist ungewiss.
- Bsp. destruktiver Mythos: «Ich hätte nie geboren werden sollen.»
- Bsp. konstruktiver Mythos: «Ich kann alles schaffen, was ich will.»

Entwicklungsaufgabe im Süden = Versöhnung des inneren Kindes

- Destruktive Mythen entzaubern und konstruktive entwickeln
- Dem Leben vertrauen und ihm mit spielerischer Sicherheit begegnen



Der dunkle Spiegel im Süden (Schatten)

Im dunklen Spiegel finden sich die Themen und Qualitäten, die einengen, entmutigen, als Entschuldigung dienen und dich selbst zum Opfer machen. Das belastet auch deine Beziehungen.

Aspekte des dunklen Spiegels:

- Das innere Kind ist verunsichert, voller Angst oder Scham
- Kreativität und Unbefangenheit sind eingeschränkt bzw. blockiert
- Spontaneität und Vertrauen sind ersetzt durch Befürchtungen und Vorurteile

Die wahrgenommene Geschichte führt in Opfergefühle und Resignation

- Damit hast du einen blockierenden Mythos für dein Leben.



Der helle Spiegel im Süden

Im hellen Spiegel finden sich die Eigenschaften und Qualitäten, die unterstützend und nährend sind. Sie sind auch hilfreich in der Begegnung mit anderen Menschen.

Aspekte des hellen Spiegels:

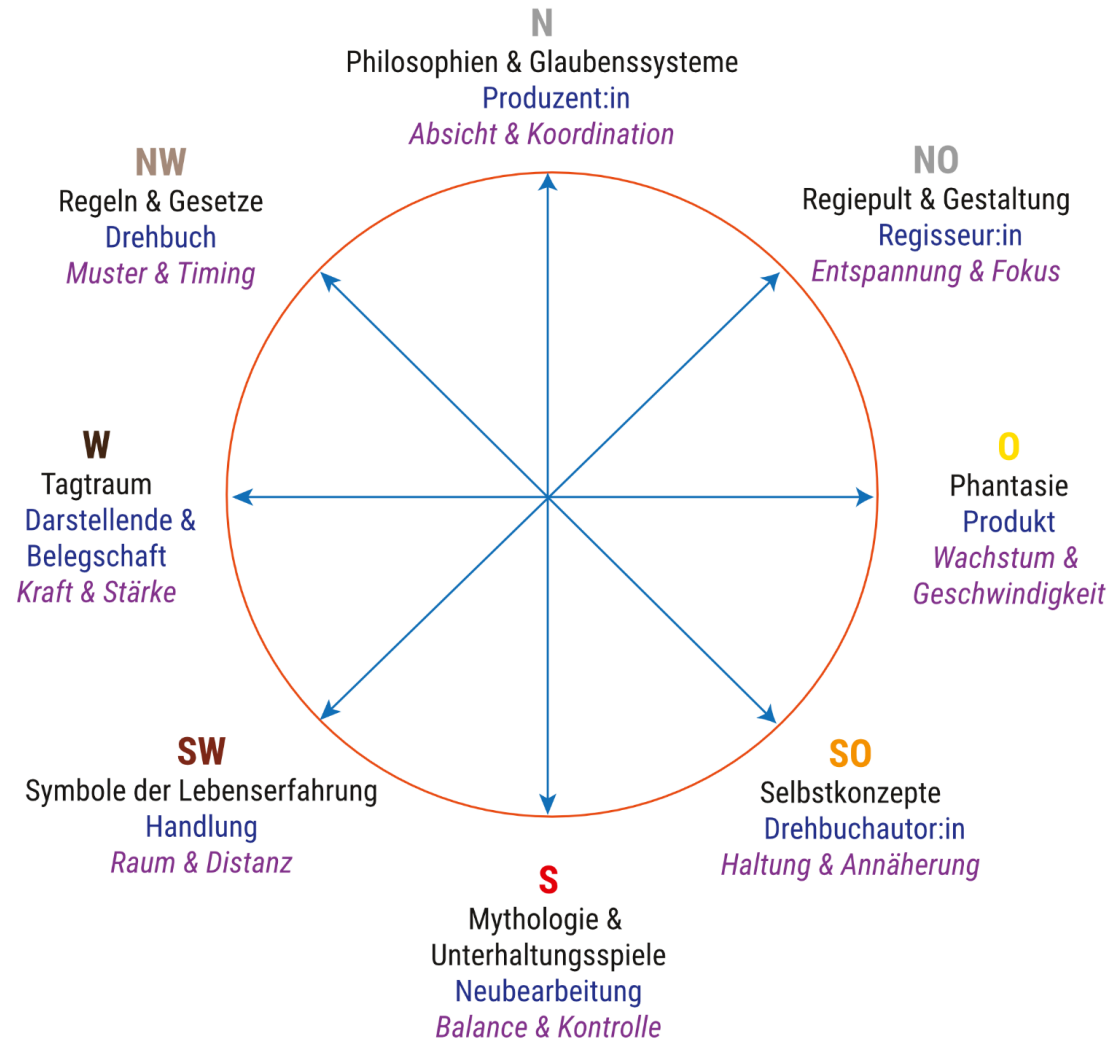
- Das innere Kind fühlt sich unbeschwert, kann angstfrei leben und sich zeigen
- Kreativität und «Naivität» im besten Sinne (nicht wertend)
- Spontan, vertrauensvoll, im Moment

Positive Erfahrung führt in Vertrauen und Selbstbewusstsein

- Damit hast du einen unterstützenden Mythos für dein Leben.



Verschiedene Ebenen Medizinrad



Legende:

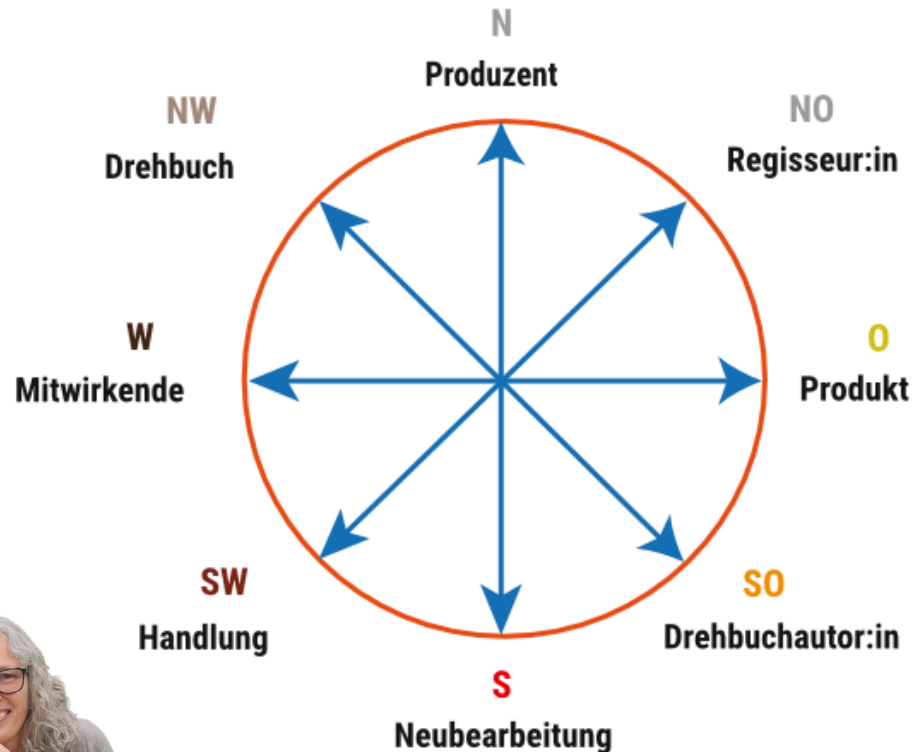
Bedeutung der Himmelsrichtung im Star Maiden Circle

Bedeutung im Filmdramarad (nach Swift Deer)

Zugeordnete Krieger-Attribute

Quelle: „Süsse Medizin“, Mary Flaming Crystal Mirror, Vier Welten Verlag Tübingen
2. überarbeitete Auflage 2001

Das Filmdramarad - Neubearbeitung



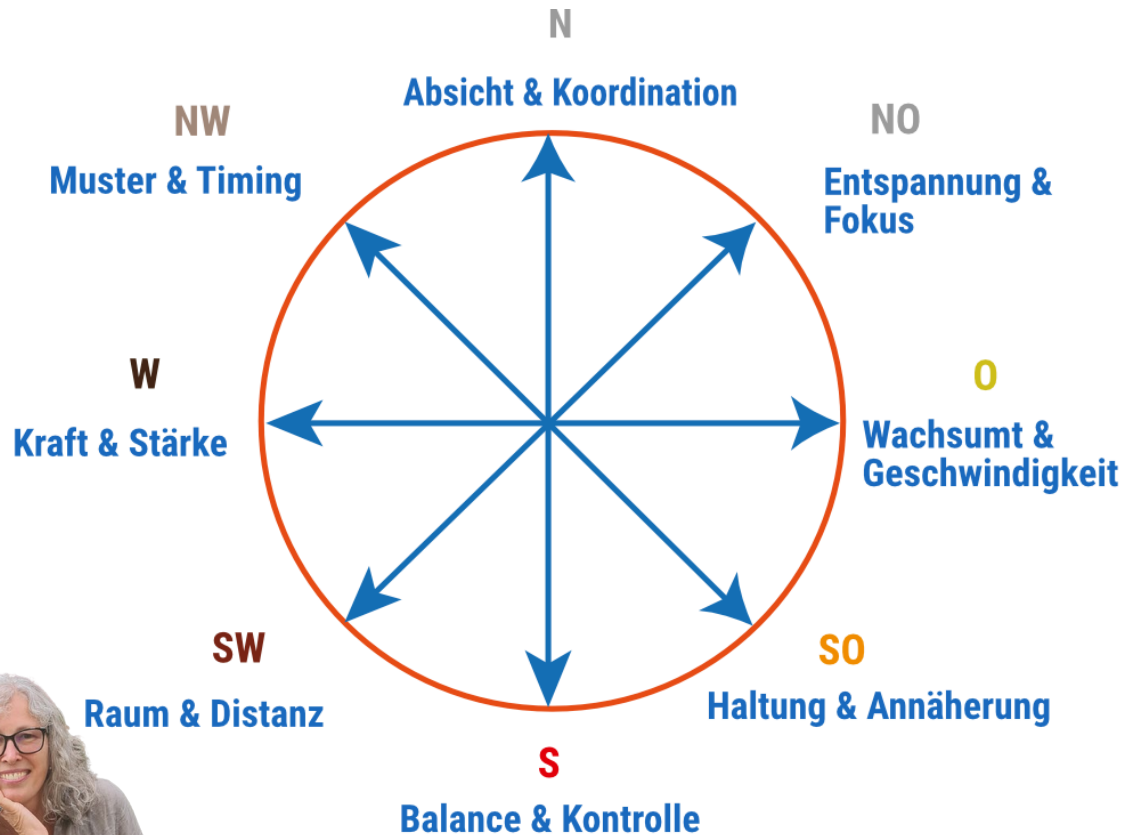
**Aufgabe: Überarbeiten, Umschreiben
des Drehbuches für dein Leben**

*«Die ganze Welt ist eine Bühne – und alle
Frauen und Männer blosse Spieler.»*

Shakespeare



Krieger-Attribute Balance und Kontrolle



Die Kriegerattribute beschreiben jeweils zwei miteinander tanzende Kräfte. Sie ergänzen und bedingen sich.

- **Balance** = Emotionale Balance hilft, das Gleichgewicht zu wahren. Lasse deine Emotionen frei fließen, wie ein Bach.
- **Kontrolle** = Emotionale Kontrolle heisst:
Du HAST Emotionen, aber du BIST NICHT deine Emotionen

Stelle dir eine Szene in der Kampfkunst vor. Alles sieht leicht und spielerisch aus. Im Aikido spricht man vom «Hara». Das ist die Körpermitte, aus der jede Bewegung kommt und die gleichzeitig stabil ist.

- Neugierig und offen dem Leben gegenüber feierst du deine Individualität.



Schreibe eine neue Geschichte

Fragen und Anregungen:

- Was ist deine persönliche Erzählung darüber, warum du bist, wie du bist? Schreibe ruhig einmal diese Geschichte auf. Gibt es darin Rechtfertigungen und Entschuldigungen?
- Schreibe nun deine Geschichte neu. Dieses Mal bist du die Heldin, der Held und nicht das Opfer. Was ist der Unterschied? Welchen Titel könntest du darüber setzen?

Natur-(R)AUS-Zeit

- Mache eine Medizinwanderung. Dein Thema dafür ist: «Gehe über die Schwelle und SEI Kind»
Informationen zum Thema Medizinwanderung findest du auf meiner Website unter [Blogartikel](#) oder auch unter [Natur-\(R\)AUS-Zeit](#)

