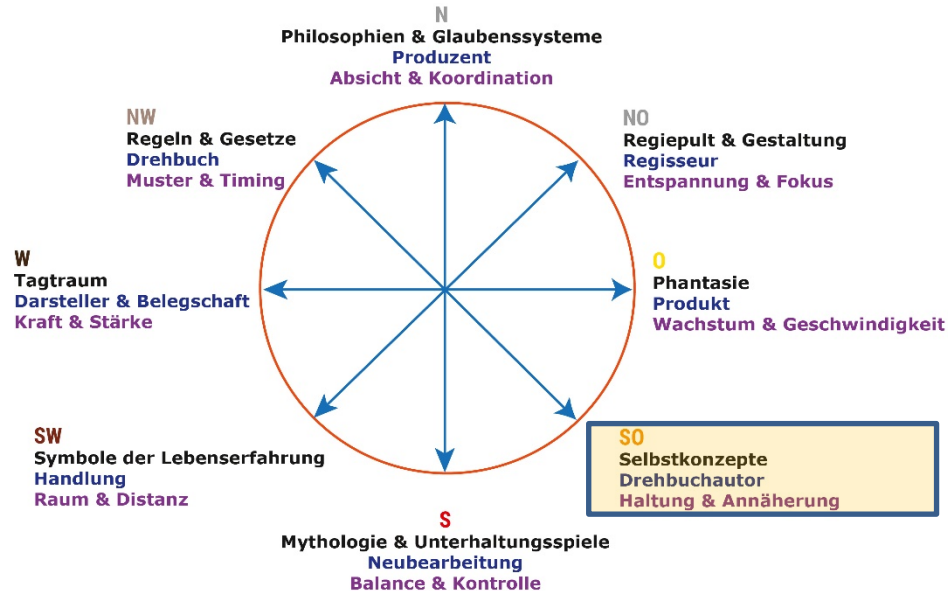


Medizinrad Quest

Südosten – Selbstkonzept und Selbstliebe

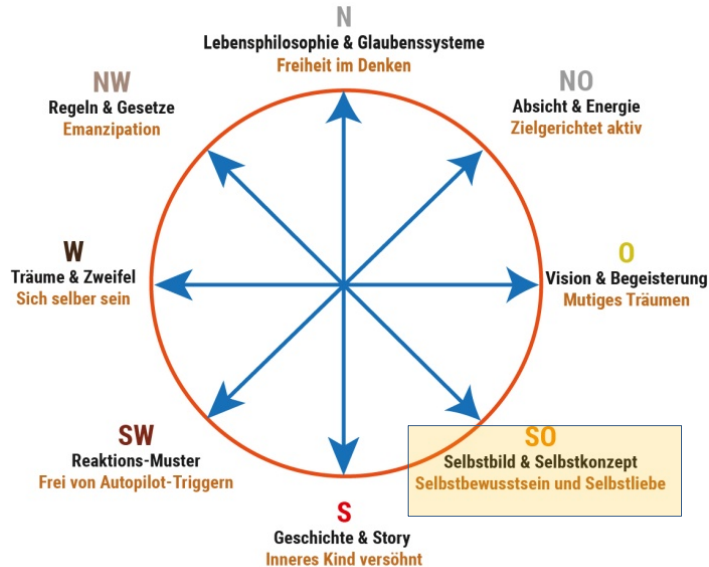


Übersicht über das gesamte Rad



Farbcode:
 Star Maiden Circle
 FilmdramaRad
 Krieger*innen-Atribute

Weg der Veränderung



Prozesse im Rad

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

Star Maiden Circle: Selbstkonzept

Im Südosten haben wir mit unseren Selbstkonzepten gleichzeitig ein Modell für unsere Weltsicht. Wie innen – so aussen. Das gilt auch hier.

- Der Südosten ist die Grundlage für die gesamte Reise um Rad
- Die Selbstkonzepte stammen nicht nur aus diesem Leben, sondern aus allen deinen Leben.
- Im Südosten bist du verbunden mit deinen Ahninnen und Ahnen und stehst in deren Linie. Auch dadurch werden deine Selbstkonzepte auch beeinflusst. (Familienmuster)

Star Maiden Circle: Selbstkonzept

Selbstkonzepte bewegen sich in einem Spannungsfeld von Grundbedürfnissen und Ängsten

In der Tabelle sind sich Bedürfnis und Angst gegenüber gestellt wie zwei Seiten einer Medaille:

Bedürfnis	Angst
Zugehörigkeit	Abhängigkeit
Autonomie	Einsamkeit
Veränderung	Unsicherheit
Stabilität	Erstarrung

Anregung zur Reflektion:

Wo würdest du dich jeweils einordnen in Bezug auf deine Grundängste und -bedürfnisse?

Zugehörigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Selbstverwirklichung
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

Bindung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Autonomie
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

Stabilität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Veränderung
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------

Sicherheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Chance
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

Anregung zur Reflektion:

Wenn du deine Prioritäten gesetzt hast, überlege anhand von Beispielen aus deinem Leben, was das für dich heisst:

- Wie haben deine Bedürfnisse/Ängste deine Entscheidungen im Leben beeinflusst?
- Hat sich das über die Jahre verändert? War/ist es situationsabhängig? Wie?

Wohin tendierst du:

- Zugehörigkeit/Bindung oder Selbstverwirklichung/Autonomie?
- Stabilität/Sicherheit oder Veränderung/Chance?

Reflektiere:

- Was ist überraschend?
- Wie stimmig ist es für dich?
- Findest du das in deiner Erfahrung/Wahrnehmung deines Lebens wieder?

Der dunkle Spiegel im Südosten:

Im Star Maiden Circle wird von 7 «dunklen Pfeilen» gesprochen.

Sie bezeichnen verschiedene Strategien, auf Kosten anderer für sich selbst Bestätigung zu erlangen. Der Versuch über andere Menschen das eigene Selbstwertgefühl aufzupolieren funktioniert letztlich nicht. Stattdessen verhindert man damit persönliches Wachstum für ein erfülltes Leben. **Beispiele für das Wirken der «dunklen Pfeile»:**

- Anhaftung und Abhängigkeit (z.B., wenn du dich an jemanden «hängst», den du bewunderst in der Hoffnung, dann falle auch ein Abglanz auf dich)
- Be- und Verurteilungen (andere niedermachen, um selbst besser dazustehen)
- Vergleiche (z.B. Gruppenidentität: wir sind wir und ihr seid draussen)
- Erwartungen (Bedürftigkeit, andere verantwortlich machen für eigenes Wohlergehen)
- Selbstüberschätzung (Du fühlst dich wichtiger als andere und anderes. Das wirkt zerstörerisch)

Der helle Spiegel im Südosten:

Im hellen Spiegel finden sich nun die Eigenschaften und Qualitäten, die zur persönlichen Entwicklung und Respekt anderen gegenüber führen.

Hier finden sich die «hellen Pfeile», z.B.

- Selbstgewahrsein (Ich bin mir meiner selbst in meiner Gesamtheit bewusst.)
- Selbstwertschätzung (Ich finde meinen Wert in mir. Ich fühle mich komplett.)
- Selbstliebe und Selbstvertrauen – unabhängig von Anderen
- Selbstverwirklichung (Sei, wer du bist und führe das Leben, das du liebst ☺)

Die «hellen Pfeile» bedeuten Individualität, Autonomie, Freiheit – im Respekt sich selbst und anderen gegenüber.

FilmdramaRad – Drehbuchautor*in

Du entscheidest dich, was für einen Lebensfilm du schreibst und welches Genre du bevorzugst:

- Tanzt du mit den hellen oder den dunklen Spiegeln?
- Schreibst du immer wieder Tragödien in dein Drehbuch?
- Wie bist du geprägt von deinen Grundbedürfnissen und -ängsten?



Kriegerattribute: Haltung und Annäherung

Deine Haltung und deine Annäherung bestimmen an jedem einzelnen Punkt im Rad, wie du mit den jeweiligen Themen umgehst. Daraus ergibt sich auch die Entwicklung, die du bei deinem Tanz ums Rad nimmst.

- Haltung = beim Krieger die Körperhaltung (aufrecht, gedeckt, im Angriff, ...)
Deine Haltung (auch im übertragenen Sinne) dir selbst und dem Leben gegenüber formt deine Selbstkonzepte.
- Annäherung = bei der Kriegerin die Bewegung (dynamisch, langsam, vorsichtig, überraschend, ...)
Deine Annäherung ans Leben ist deine Art des Umganges mit den Themen im Rad.

Bist du das Problem oder die Lösung?

Das Rad dreht sich ...

Nach dem Südosten dreht sich das Rad wieder weiter in den Süden. Dort haben wir unseren Tanz durch die 8 Richtungen begonnen.

Nach einer Runde im Rad folgt die nächste. Du kannst dich fragen:

- Was hat sich an deinem Mythos über dich selbst geändert?
- Spielst du noch die gleichen Spiele? Oder was ist auch da anders geworden?

Ich wünsche dir alles Gute für die nächste Runde ☺

