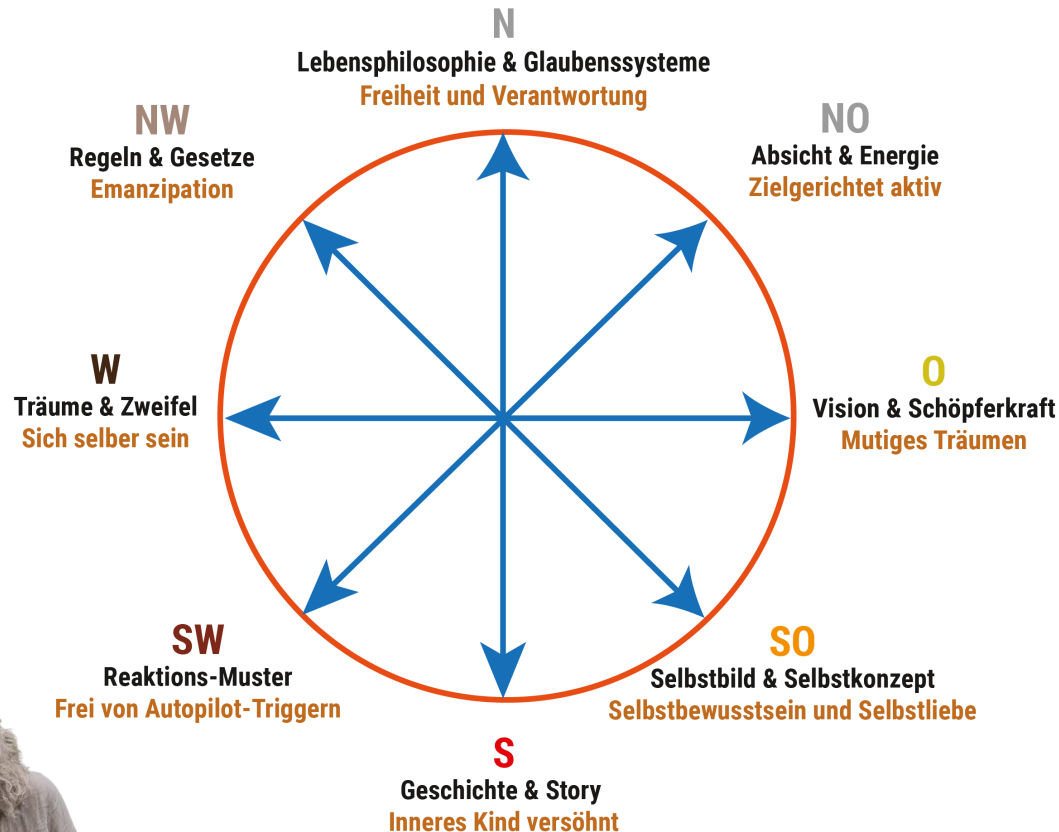


Medizinrad Quest

Südwesten - Trigger und Muster entschärfen



Verschiedene Entwicklungsschritte

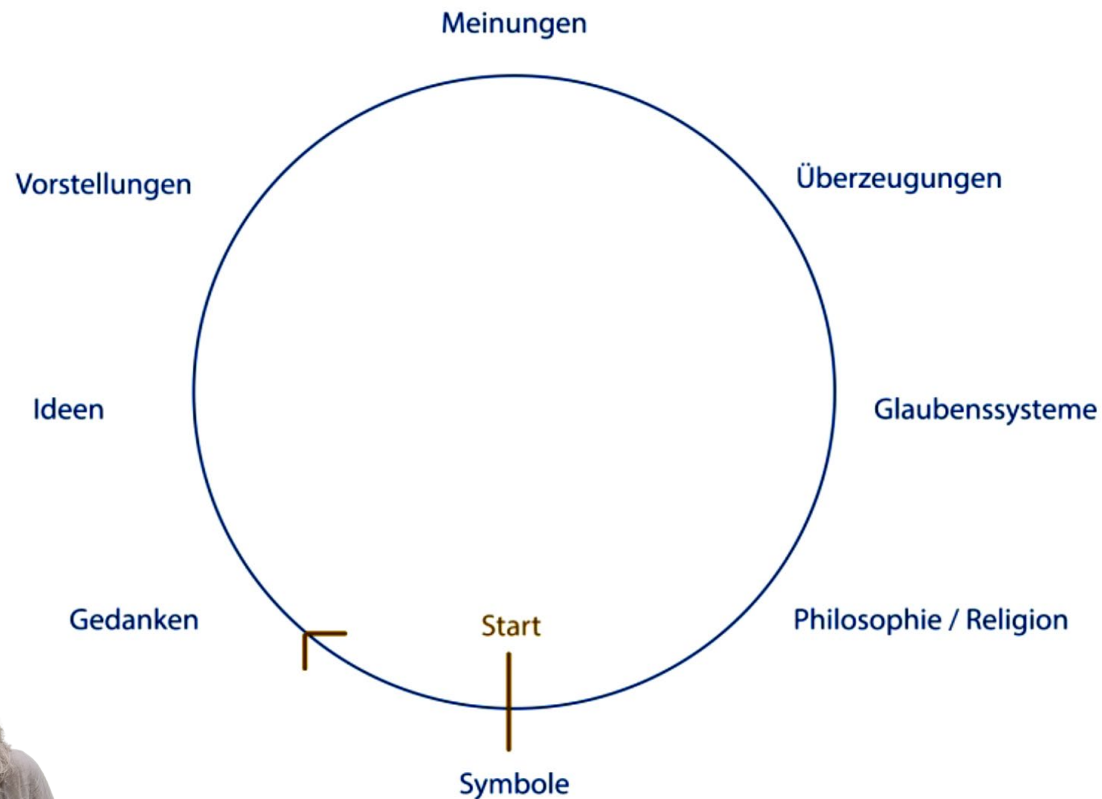


Prozesse und Themen im Rad

- 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



Entstehung von Überzeugungen



Die Grafik zeigt, wie aus unseren ersten Reaktionen letztlich unsere Glaubenssysteme und Philosophien entstehen.

- ☞ Symbole (aus deiner Symbolbibliothek)
- ☞ Gedanken (Verbindung von Symbolen)
- ☞ Ideen (Verbindung von Gedanken)
- ☞ Vorstellungen (Verbindung von Ideen)
- ☞ daraus entstehen deine Meinungen
- ☞ diese summieren sich zu deinem Glaubenssystem
- ☞ In der Verbindung mit Gleichgesinnten entsteht eine Philosophie ...



Symbole näher betrachtet

- **Ein Symbol ist viel mehr als der ursprüngliche Reiz.** Es ist ein grundlegender Baustein für die Kommunikation und das Verstehen.
- **Wie ein kleines Paket:** In einem Symbol sind alle möglichen Zusatzinformationen mit gespeichert. Was immer uns begegnet wird mit unseren Erfahrungen, Gefühlen, Werten etc. «aufgeladen». So entstehen «Trigger», z.B. ein Geruch, ein Wort ...
- **Es gibt «universelle» Symbole,** z.B. ein Sonnenaufgang, mit einem gemeinsamen Nenner, wie Neubeginn, Licht, Wärme, ... Zusätzlich gibt es individuelle Assoziationen, die persönlichen «Ladungen» des Symbols.
- **Du speicherst Erfahrungen als «Symbol», inkl. deiner persönlichen Verbindungen mit der Erfahrung.** So schaffst du dir deine eigene Symbolbibliothek: Wenn du z.B. den Duft eines leckeren Gerichtes deiner Kindheit riechst wird das Symbol getriggert und dir läuft das Wasser im Munde zusammen.

Unsere «Ladungen» von «Symbolen» entspringen unseren persönlichen Erfahrungen.



Gedanken - der Versuch einer Einordnung

In einer Interaktion, einem Erlebnis kommen immer mehrere Symbole zusammen.

Aber wie wird nun aus den Symbolen ein Gedanke?

- Um einen Gedanken zu fassen, nutzen wir unsere Logik und Vernunft
- Wir versuchen, die Fülle an Eindrücken - die uns in Form der Symbole von unserem Inneren «zugespielt» wird - zu «püscheln» und irgendwie in eine Richtung zu deuten.
- Wir «fassen einen Gedanken».



Ideen und Vorstellungen - der Wunsch nach Orientierung

Mehrere Gedanken verbinden sich zu einer Idee.

Diese hat in der Regel eine klare Ausrichtung, eine Bedeutung und einen Zweck. So kann sie z.B. eine Erklärung für etwas Erlebtes bieten.

Ideen lösen Veränderungen aus. Es entsteht ein innerer Prozess, der oft in einen äusseren Prozess mündet.

Mehrere Ideen führen zu einer Vorstellung:

Es entsteht ein mehr oder weniger vollständiges Bild von etwas. Damit finden unsere Symbole – Gedanken – Ideen in unseren Vorstellungen ihren Ausdruck.



Von der Vorstellung zur Philosophie/Religion

Du kannst den Faden weiterspinnen:

Aus deinen Vorstellungen bildest du dir deine Meinung. Diese führt zu deinen Überzeugungen, welche in dein Glaubenssystem münden.

Letztlich findet sich alles unter dem Dach deiner Philosophie oder Religion.

Dort triffst du dich dann mit anderen Menschen, die aus ihren Symbolen, Gedanken, Ideen, etc. ähnliche Ableitungen getroffen haben. Diese Gemeinsamkeit erlebst du wie eine Bestätigung der eigenen Weltsicht. Diese wirkt nun ihrerseits wieder auf dich zurück, indem du dich an den gewonnenen Werten orientierst



Bist du auf Autopilot?

Je nachdem, wie gut du Wirklichkeit und Schein, Beobachtung und Bewertung voneinander trennen kannst, bist du flexibel oder festgefahren in deinen Meinungen, Überzeugungen, Glaubenssystemen und deiner Weltsicht. Entsprechend reagierst du auch: bewusst oder auf Autopilot.

Wie du den Autopilot in deinen Reaktionen vermeidest:

- Versuche immer zuerst die direkte Beobachtung, Erfahrung für dich zu beschreiben: Was ist passiert?
- Dann frage dich: Wie fühlt es sich an? Woran erinnert es mich?
- Erst dann überlege, wie du reagieren möchtest.



Übung zur Selbstwahrnehmung

Reflektiere:

- Wie fühlst du dich, wenn du niedergeschlagen bist? Wie zeigt sich das seelisch und körperlich?
- Und wie fühlt sich das Gegenteil an?
- Versuche, beides zu beschreiben.
Denke daran: Eine Beschreibung ist keine Bewertung. Also «gut» ist keine Beschreibung; «es kribbelt im Bauch» dagegen schon.



Trigger und die Amygdala - deine Symbolbibliothek im Gehirn

Unser Gehirn verknüpft Ereignisse mit Emotionen und speichert sie in der Amygdala. Das ist ein Teil des Gehirns, der eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen spielt. Er ist massgeblich daran beteiligt, Ereignisse mit Gefühlen zu verknüpfen und diese zu speichern.

Durch diese Verknüpfung kann es dazu kommen, dass ähnliche Situationen starke emotionale oder auch körperliche Reaktionen auslösen, selbst wenn sie objektiv nicht vergleichbar sind. Dieses Phänomen wird oft als «Körpergedächtnis» bezeichnet. Situationen, die dieses wiederholte dramatische Erleben auslösen, werden als Trigger oder bezeichnet.

Siehe auch: <https://de.wikipedia.org/wiki/Amygdala>



Beispiel für einen Trigger

Angenommen, ein Baby ist der Mama beim Baden in der Wanne aus der Hand gerutscht. Für einen Moment hat es Todesangst ausgestanden. Und obwohl «nichts Ernstes» passiert ist, sitzt der Schrecken in jeder Zelle.

Wenn das Kind herangewachsen ist, wird es vielleicht panisch reagieren, sobald es im Wasser keinen Boden mehr unter den Füßen hat. Vielleicht reicht auch schon der bloße Gedanke, ins Wasser zu gehen, um Stress auszulösen. Das ursprüngliche Geschehen ist dabei nicht bewusst präsent.

Wahrscheinlich hat das Kind oder später die erwachsene Person keine Ahnung, was an Wasser eigentlich so schlimm ist. Die Reaktion läuft einfach ab. Dazu können auch körperliche Erscheinungen wie Atemprobleme oder Schweissausbrüche kommen.

In dem Falle ist dieser Beinahe-Badeunfall das «Monster hinter der Tür». Jedes Mal, wenn es «angetriggert» wird, rüttelt es an seinen Gitterstäben. Es beruhigt sich erst, wenn du deinen Tribut gezahlt hast. Im Beispiel: Wasser wird vermieden. Die Person lernt vielleicht niemals schwimmen, hat keinen Spass am Baden oder Boot fahren



«Das triggert mich an ...»

Übung und Reflektionsaufgabe:

- ✧ In dem Moment, in dem du das sagst, hast du natürlich schon angefangen zu reflektieren. Damit erweiterst du deine Handlungsmöglichkeit.
- ✧ Welche Situationen oder Wahrnehmungen sind denn für dich solche Trigger?
- ✧ Beobachte dich einmal ganz bewusst. Mach dir gerne auch Notizen dazu ...
- ✧ Du kannst nun auch bewusst entscheiden, dich eben nicht aus der Symbol-Bibliothek zu bedienen, sondern eine neue Reaktion zu zeigen.



Geschlossene Symbole = «Playback»

Geschlossene Symbole sind «Päckli», die gut verpackt und verschlossen sind. Du weißt nicht, was wirklich alles drin ist. Offene Symbole hingegen sind «Päckli», die du schon einmal ausgepackt hast.

Geschlossene Symbole bleiben oft unhinterfragt. Das geschieht besonders dann, wenn ein solches Symbol als Offenes Symbol getarnt wird.

- Du merkst gar nicht, dass du nicht offen und aus der aktuellen Situation heraus reagierst. Stattdessen ist der Autopilot angesprungen.
- Aber in Tat und Wahrheit sind dir bestimmte Reaktionen, einfach so vertraut, dass du sie gar nicht in Frage stellst. Deshalb erkennst du auch nicht, dass sie eigentlich eine Reproduktion sind.

Das ist wie Playback im Vergleich zu einem Live-Auftritt ☺

Geschlossene Symbole sind der dunkle Spiegel im Südwesten.



Übung zur Reflektion

Reflektiere:

- Welche Reaktionsmuster kennst du an dir?
- Welche Trigger lösen diese Reaktionsmuster bei dir aus?

Du kommst dem Thema auch auf die Spur, wenn du überlegst:

- Wann, in welchen Situationen, hast du im Nachhinein das Gefühl, dass du auf «Autopilot» geschaltet hast?
- Wann «ging es einfach mit dir ab» und du bereust das später?

Beschreibe die Situation und deine Reaktion.



Offene Symbole = «Live-Modus»

Offene Symbole beschreiben neue, spontane Reaktionen.

Das sind Erfahrungen, die in der Situation, im Moment gemacht werden. Sie stammen nicht aus der Konserve, sondern entstehen in dem Moment, wenn etwas passiert.

Das heisst, du erlebst etwas im Jetzt und empfindest, denkst und reagierst aus dem Jetzt heraus. Du bist ganz und gar im Moment.

Diese Offenen Symbole stehen in Verbindung mit deinem überarbeiteten Drehbuch.

Erinnere dich an die Mythologien und Unterhaltungsspiele im Süden. Dort hast du den alten Mythos umgeschrieben.

Diese neue Geschichte ist frei von den Ladungen deiner alten Bewertungen.

Das Ziel im Südwesten ist es, geschlossene Symbole zu öffnen.



Symbole öffnen - Leben im Hier und Jetzt

Du öffnest ein Geschlossenes Symbol, indem du dich deinen Ängsten stellst und die Türen öffnest, hinter denen du die Monster vermutest.

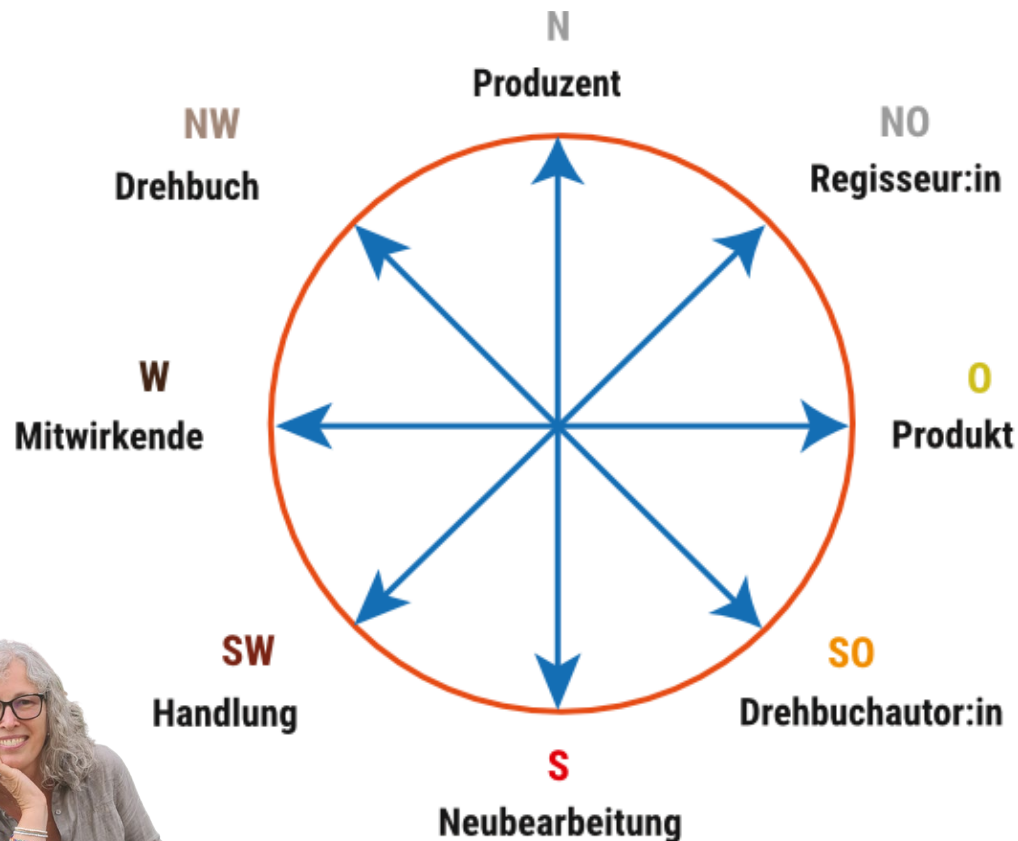
Wenn du erst einmal «eine Tasse Tee» mit ihnen getrunken hast, entpuppt sich das Monster vielleicht als kleines unsicheres Kind, das einfach deine Unterstützung braucht.

Reflektiere:

- Wann warst du total im Augenblick?
- In welcher Situation hast du dich absolut authentisch und in deiner Mitte gefühlt?
- Hast du dabei neue Erfahrungen gemacht?



Filmdrama-Rad: Die Handlung

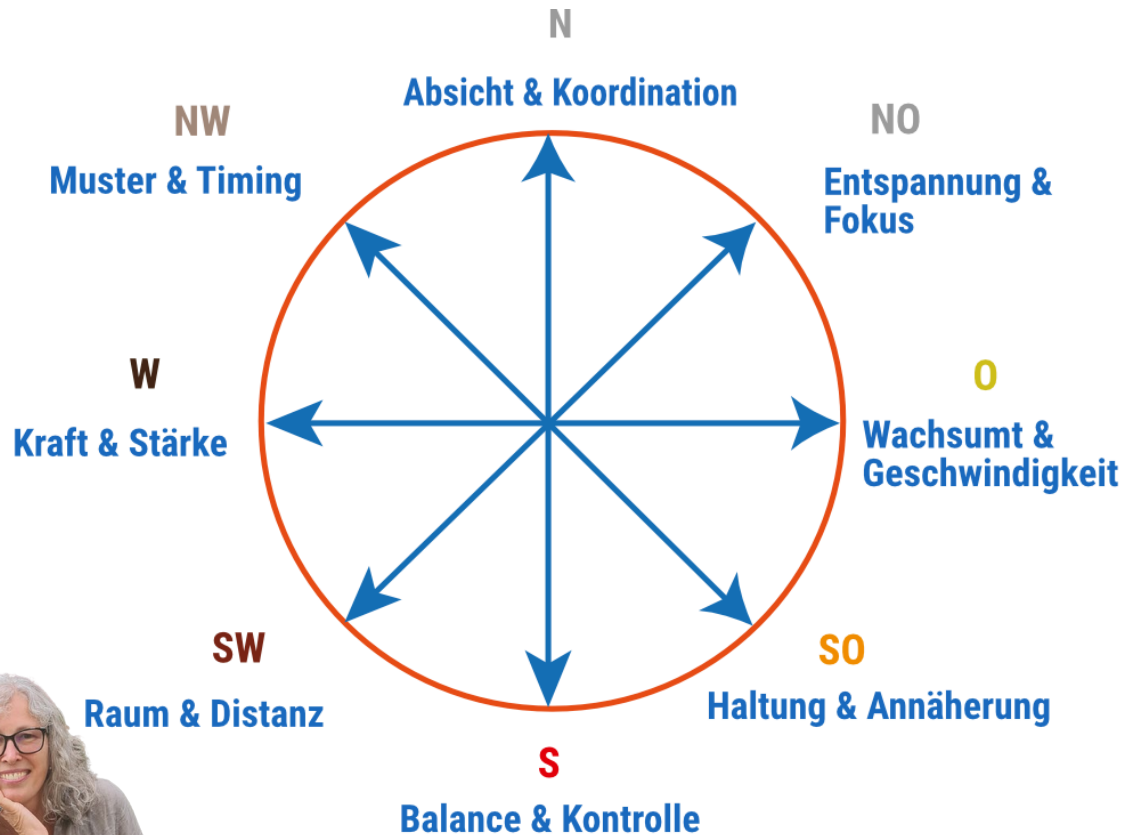


Zur Reflektion:

- Bist du präsent und handelnd? Oder wartest du, dass etwas geschieht?
- Öffne deine geschlossenen Symbole, handle, übernimm Verantwortung.
- Glaube daran, dass du selbst die Handlung bestimmen und neue Geschichten schreiben kannst.



Krieger-Attribute: Raum und Distanz



- Kluft zwischen Person und Entwicklungsmöglichkeiten:
Wie gut kannst du gleichzeitig in der Handlung (der «Szene») und in deiner Mitte sein?
- Spiel mit Distanzen, Bewegung im Raum (Handlungsfreiheit, Kontakt, Abstand, ...)
- Wie gehst du mit deinen geschlossenen Symbolen um?
Nähe oder Abstand? Wie flexibel bist du?



Anregungen für deine Weiterarbeit

Schreibübung:

- Welche Reaktionsmuster kennst du an dir selber?
- Welchen Nutzen hatten sie für dich in der Vergangenheit?
- Was sind Auslöser dieser Muster?
- Wie gehst du damit um?
- Wie wäre es, wenn du einmal anders reagierst? Lass deiner Phantasie freien Lauf ...

Meditation Sicherer Ort für dein Inneres Kind

- Verbinde dich mit einer Situation, die für dich schwierig ist und dich immer wieder enttäuscht von dir selbst zurücklässt. Wie alt fühlt sich das an?
- Nimm das Innere Kind und bringe es an einen sicheren Ort. ([Geführte Meditation, mp3](#))
Das ist eine Übung, die du regelmässig machen kannst.

