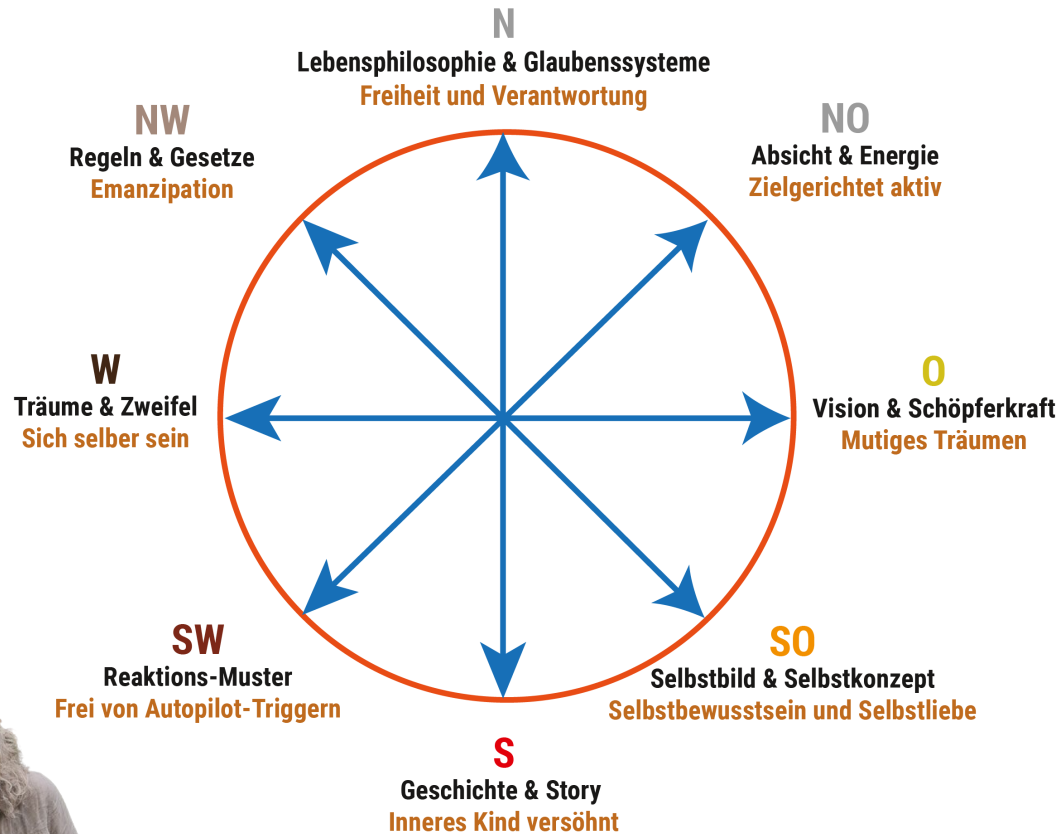


Medizinrad Quest

Westen - Werde, wer du bist



Verschiedene Entwicklungsschritte



Prozesse und Themen im Rad

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



Sortieren und Entscheiden

Wer will ich sein? Was gehört zu mir? Was gehört nicht zu mir?

- **Im Laufe unseres Lebens sammeln wir sehr viel an:** Wertvorstellungen, Glaubenssätze, Gewohnheiten ... Vieles davon, übernehmen wir von anderen, gerade in der Kindheit und Jugend. Dazu kommen unsere eigenen Vorstellungen und Wünsche. Irgendwann sind wir so voll davon, dass es schwierig ist, noch genau zu wissen: Was davon macht mich eigentlich aus?
- **Dann macht es Sinn, einmal den «Rucksack» auszuschütten** und die Dinge zu sortieren. Was genau möchtest du in deinem Leben weitertragen? Was nährt und erfreut dich? Was schleppst du nur als Ballast mit?
- **Du kannst dir das vorstellen, wie bei der Verdauung:** Wenn man alles Mögliche gegessen hat, nimmt der Körper sich die Nährstoffe heraus. Der Rest wird wieder ausgeschieden.



Deine (Tag)träume

- **Der Westen ist der Platz des schwanger-Gehens** mit allem, was wir erschaffen wollen. Der Westen steht auf der Achse dem Osten gegenüber: Dort, wo wir unsere Vision entwickeln ...
- **Hier treffen sich unsere Hoffnungen und Ängste**, unsere Sehnsüchte und Zweifel. Hier erträumen und nähren wir, was sein könnte.
- **Dazu gehört es auch, die Verantwortung dafür zu übernehmen**, welche Träume wir verwirklichen und welche nicht.

Leider machen wir oft andere Personen für unsere gescheiterten Träume verantwortlich. Allerdings bringt es auch nichts, sich selber die Schuld zu geben. Schuld ist keine sinnvolle Kategorie.



Deine (Tag)träume - Reflektion

Anregung:

- **Überlege einmal, welche Träume du früher geträumt hast:** Was/wer wolltest du werden? Wie wolltest du leben?
- **Was davon hast du verwirklicht? Was nicht?** Und warum hast du bestimmte Träume nicht verwirklicht?
- **Gibt es Personen,** die mit bestimmten (Alb-)Träumen für dich verbunden sind? Worum geht es dabei?



Der dunkle Spiegel im Westen

Als «dunklen Spiegel» bezeichnen wir die unerlöste Form und Erscheinung eines Themas.

Im Westen kann er sich folgendermassen zeigen:

- Hilflos der Vergangenheit ausgeliefert oder ständig in Sorge über die Zukunft zu sein
☞ beides hält vom JETZT ab.
- Anderen oder den Umständen die Schuld zu geben
- Nicht das träumen, was die Sehnsucht deines Herzens ist.
Frage dich: Träume ich den Traum einer anderen Person?



Der helle Spiegel im Westen

Als «hellen Spiegel» bezeichnen wir die **erlöste Form** und Erscheinung eines Themas.

Im Westen kann er sich folgendermassen zeigen:

- **Verantwortung übernehmen**, was jedoch nicht heisst, statt anderen sich nun selber die Schuld zu geben
- **Ehrlich «in die Tiefe» gehen** und die eigenen Schatten wahrnehmen
- **Annehmen, was war und ist** - und von da aus einen neuen Weg einzuschlagen.



Deine Beziehungen

In deinem Lebensfilm sind viele andere Menschen beteiligt. Sie gehören sie zu den Darstellerinnen und Darstellern. Du hast sie selber «eingestellt» und «unter Vertrag genommen». (Verträge kann man ändern.)

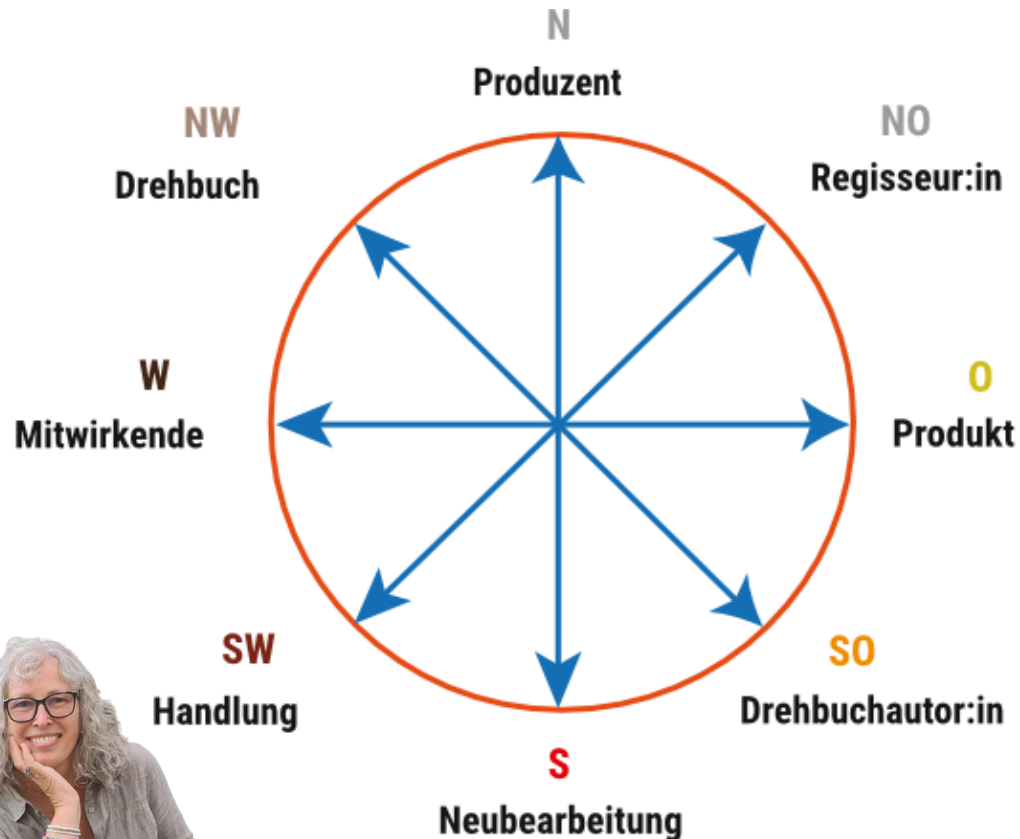
Oft geschah das bereits, bevor du die Bühne dieses Lebens betreten hast: Wer spielt dieses Mal welche Rolle? Letztlich geht es darum, sich gegenseitig in der Entwicklung zu unterstützen. Was kannst du aus deinen Erfahrungen lernen?

Ohne die anderen gäbe es deinen Film nicht. Wahrscheinlich ist dir das im Einzelnen nicht immer bewusst. Bei manchen Personen magst du dich auch fragen, wer um alles in der Welt wohl gerade diese Person verpflichtet hat.

Aber wenn du es von einer höheren Warte her betrachtest, macht es eben schon Sinn.



Filmdrama-Rad: Mitwirkende

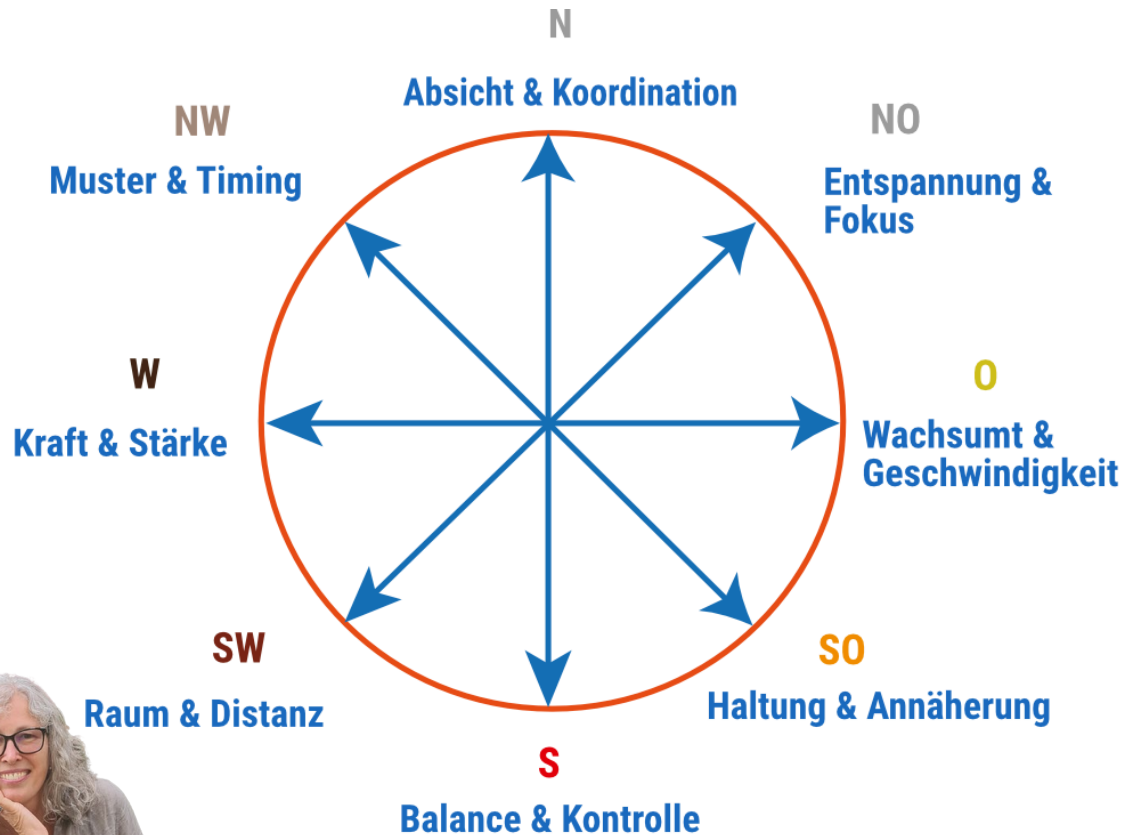


Zur Reflektion:

- Überlege dir eine Person, die dir besonders wertvoll ist in deinem Leben.
 - ☞ Was macht diese Person für dich so wichtig?
- Und überlege dir dann eine Person, auf die du von deinem Gefühl her gerne verzichten könntest.
 - ☞ Was genau macht es mit diesem Menschen schwierig für dich?
 - ☞ Welchen Wert kannst du dennoch für dich darin erkennen?

Wir wachsen meistens an den Dingen, die uns fordern.
«In jeder Blüte gibt es Nektar, egal, wie sie aussieht»

Krieger-Attribute: Kraft und Stärke



- **Kraft** = z.B. Willenskraft. Öffnet Zugang zu Ressourcen.
- **Stärke** = z.B. körperliche Energie und Durchhaltevermögen

Durch Kraft und Stärke kannst du konsequent und kontinuierlich daran schaffen, was dir wichtig ist. So verwirklichst du, was du dir erträumst.



Anregungen für deine Weiterarbeit

- Welche Träume möchtest du jetzt träumen?
- Womit «gehst du schwanger»?
- Wer unterstützt dich dabei?
- Wer macht es dir eher schwer?
- Finde deine «Colibrí-Strategie»: Entdecke in jeder Blüte den Nektar, der dich nährt
- Welche Verträge mit welchen Personen möchtest du abändern oder gar kündigen?

Mache dir Notizen. Nimm dir ganz konkrete Dinge vor, die du jetzt umsetzen möchtest. Rede auch mit anderen darüber. So wirst du verbindlich und findest Verbündete.

