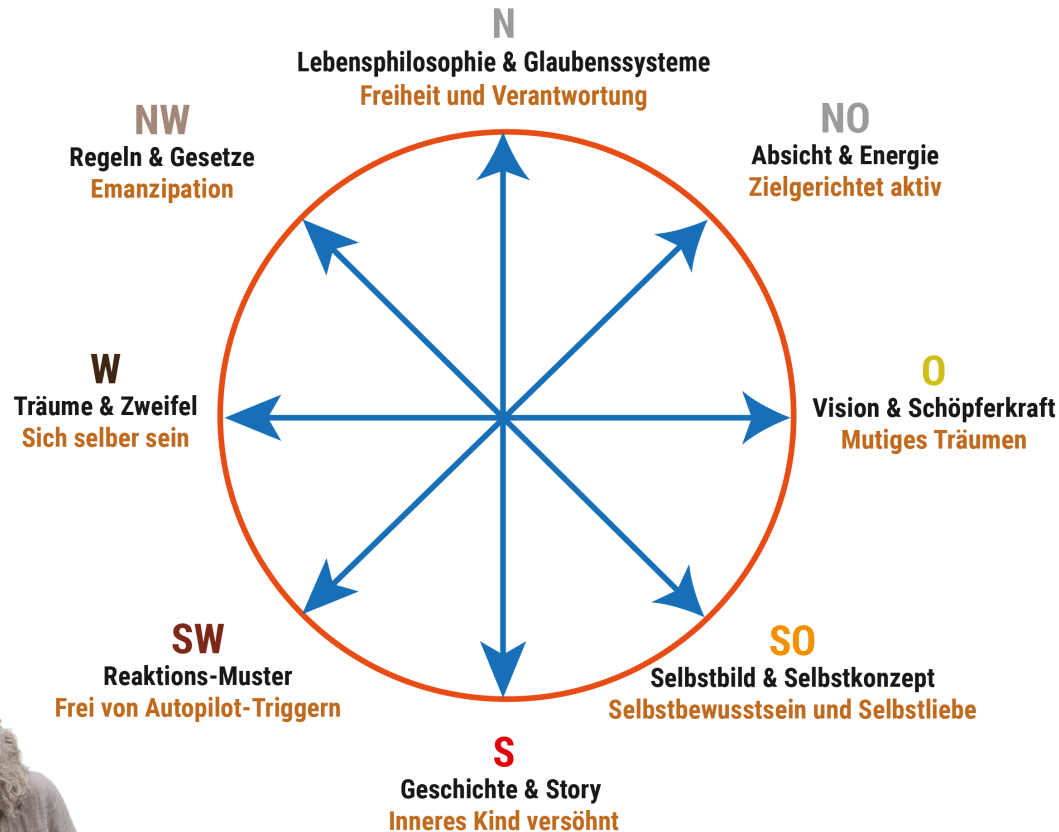


Medizinrad Quest

Nordosten - Regie und Gestaltung



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



Regie und Strategie für dein Leben

Der Nordosten liegt zwischen Norden und Osten und genährt:

- **Norden:** Philosophien & Glaubenssysteme (also unsere Überzeugungen)
- **Osten:** Vision und Phantasie (also das, was wir uns vorstellen)

Wenn sich beides verbindet, haben wir die Qualität der Gestaltung. Hier werden die Entwürfe gemacht und Strategien entwickelt.

Wenn du das Medizinrad allgemein betrachtest, wird die Bedeutung des Nordostens als Regiepult nochmals klarer:

- **Der Nordosten** bezieht seine Energie einerseits aus dem klaren Verstand und dem verantwortungsvollen Handeln im Norden und ist dabei inspiriert vom Osten.



Auf deine Entscheidungen kommt es an

Alle deine Entscheidungen sind entweder förderlich oder hemmend auf dem Weg zu deinem Ziel.

Die Frage im Nordosten heisst: Was tue ich am besten?

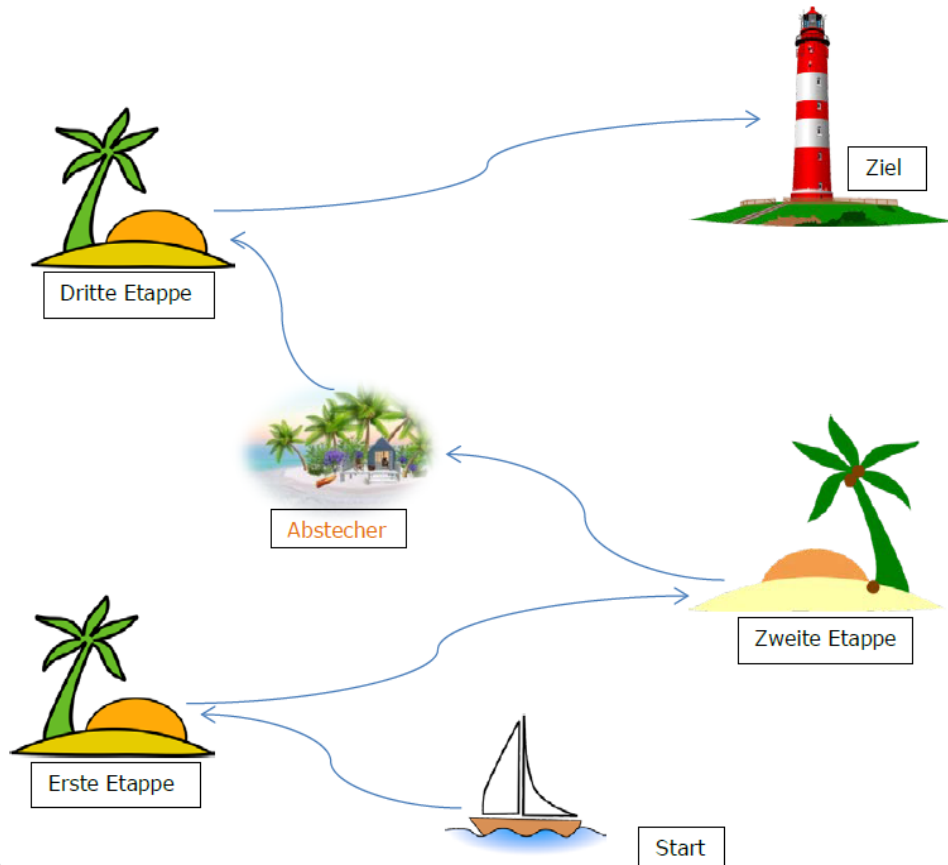
Um das entscheiden zu können, solltest du wissen, wo dich dein Tun hinführen soll. Dafür brauchst du eine Vision.

Entwickle eine Vorstellung davon, was du möchtest!

- Das kann eine grosse Vision sein, z.B. «Wie will ich leben?»
- Oder auch eine kleinere Überlegung, z.B. «Was möchte ich dieses Jahr erreichen, erleben?»



Von Leuchttürmen und Inseln



Stell dir vor, deine Vision ist ein Leuchtturm.

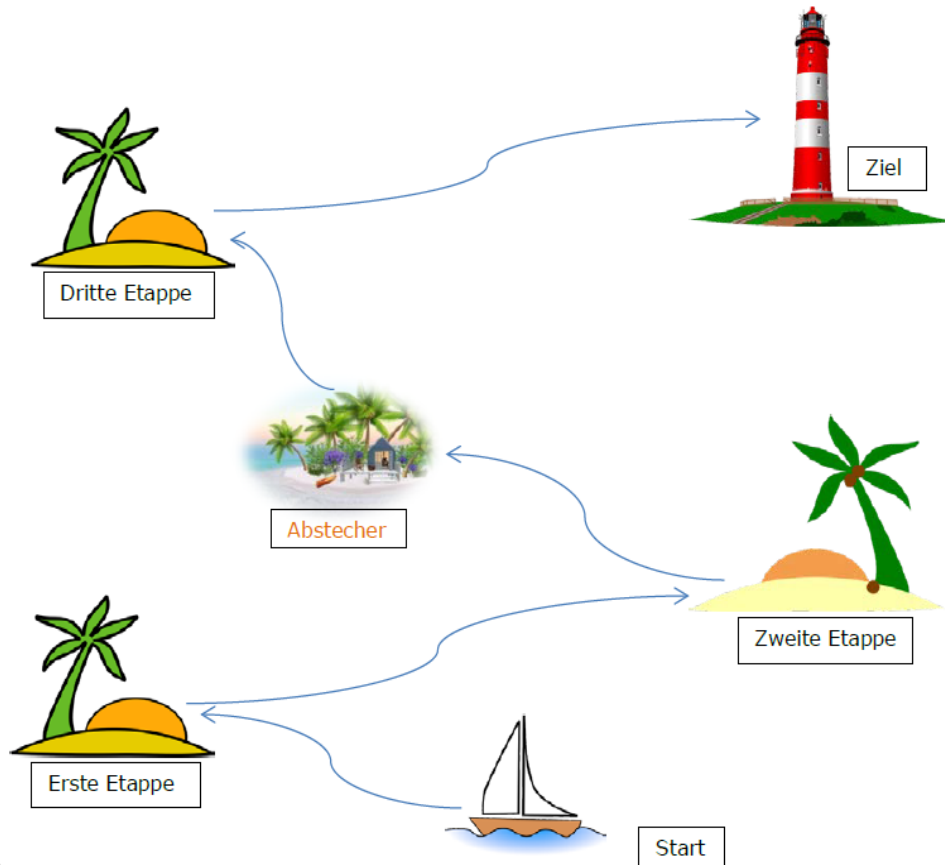
Dieser gibt dir Orientierung und ist immer in deinem Blick. Nur wenn du deinen Kurs daran ausrichtest, wirst du auch dort ankommen.

Dein Leuchtturmziel sollte deine Prioritäten bestimmen.

Das heisst, du richtest dein Handeln daran aus.



Richte deine Entscheidungen am Ziel aus



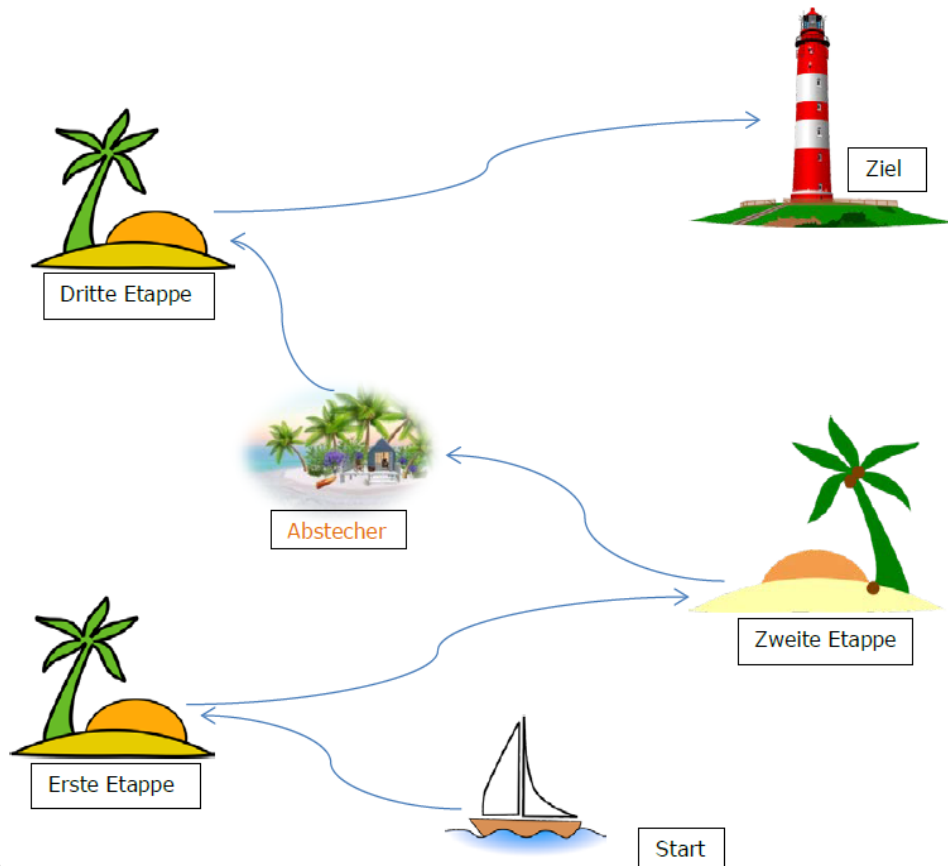
Deine Entscheidungen bestimmen deine kleinen oder grossen Etappen auf dem Weg zum Ziel.

Eine Entscheidung kann z.B. sein, ob du einen Sprachkurs machst in deinen Ferien oder lieber einfach in der Sonne liegst.

Je nachdem, was dein Leuchtturmziel ist (z.B. einmal in einem anderen Land zu arbeiten oder aber sich einfach erholen und das Nichtstun geniessen) bringen dich deine Entscheidungen näher zum Ziel – oder eben nicht.



Und dann gibt es die Wahlmöglichkeiten



Hast du eine Entscheidung getroffen, z.B. für den Sprachkurs, dann hast du die Wahl, wie du dich dort beteiligst:

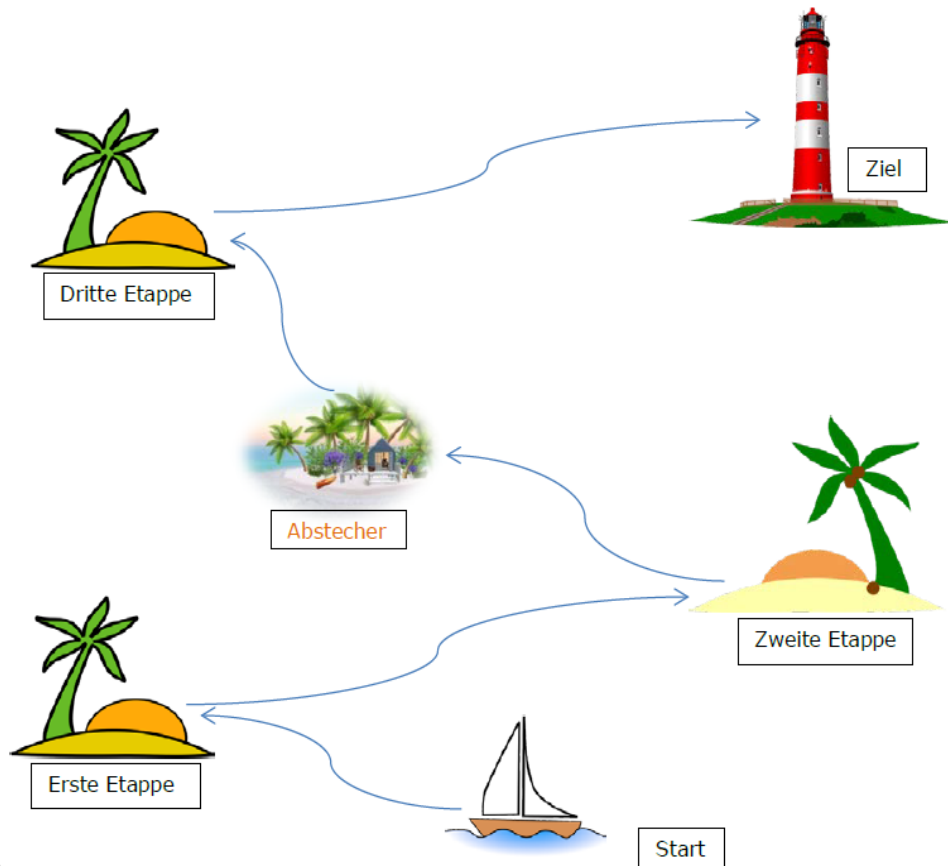
Machst du intensiv mit? Erledigst du die Aufgaben? Oder wartest du nur darauf, dass du raus kommst und endlich an den Strand gehen kannst 😊.

Wie das Bild zeigt, soll dich deine Reise letztlich zum Ziel führen.

Du kannst natürlich auch einmal einen Abstecher machen. Dann solltest du das aber bewusst tun und nicht aus Versehen vom Kurs abkommen.



Wie und wohin bist du unterwegs?



- Was sind deine Leuchttürme im Leben?
- Triffst du Entscheidungen und wählst du, was dich «auf Kurs» hält?
- Gönnst du dir auch ab und an den Besuch einer «Vergnügungsinsel»?



Der helle Spiegel im Nordosten

Wenn du deine Leuchttürme und Inseln in Harmonie mit deinem Wesen und deiner Seelenabsicht definierst, dann ist es einfach, deine Energie zu fokussieren und dein Ziel anzusteuern.

Dinge, die du im Einklang mit deinem Wesen tust, gehen dir «leicht von der Hand». Du musst dich dafür nicht aufwändig motivieren.

Reflektion:

- Wann bist du im Flow?
- Worüber vergisst du die Zeit?
- Was willst du wirklich, wirklich erreichen?



Der dunkle Spiegel im Nordosten

Der dunkle Spiegel im Nordosten ist die Selbstsabotage. Dazu gehören z.B. folgende Verhaltensweisen:

- Keinen Anfang finden und ewig in der Planung festhängen
 - Ausreden
 - Andere beschuldigen, wenn etwas nicht klappt
 - Keine Verantwortung übernehmen
 - Angst, andere zu verletzen, wenn du deinen Prioritäten folgst
 - Angst, Schuld und Scham
- Welche sind deine persönlichen Favoriten? Hast du noch andere Sabotagestrategien?



Einengende Glaubenssysteme führen zu Unfreiheit und Unterdrückung

Anregung zur Reflektion:

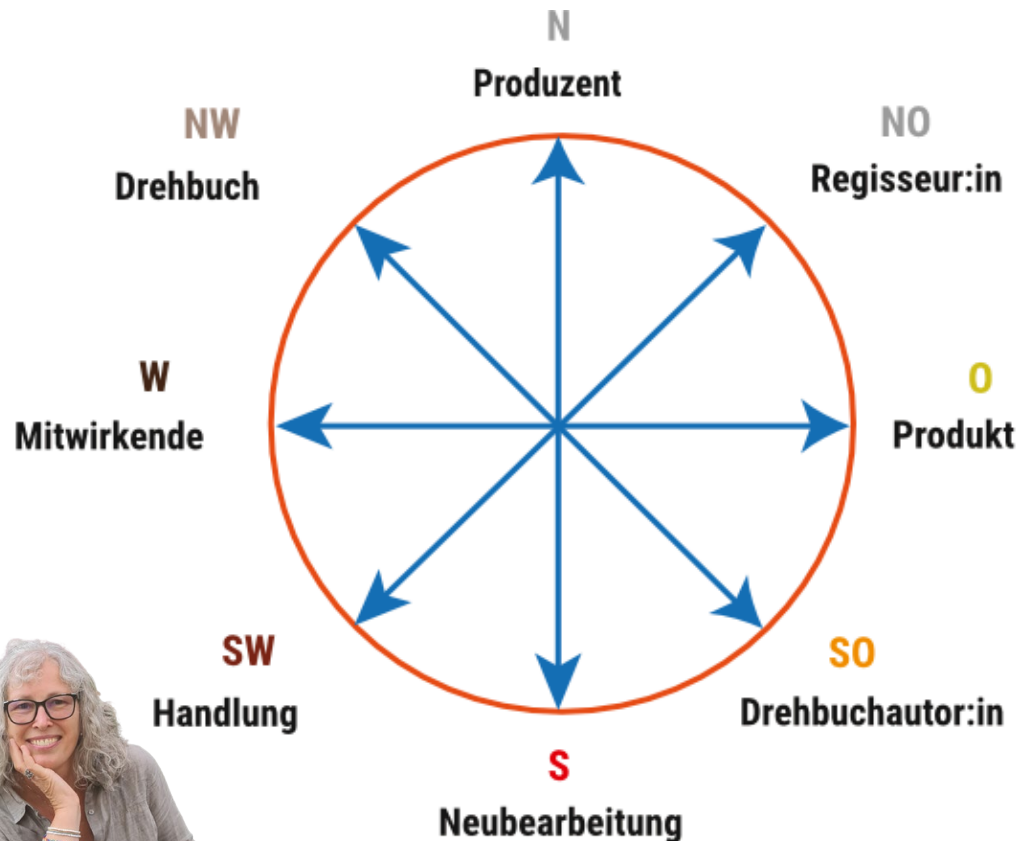
- Welche Glaubenssysteme wurden dir in deiner Kindheit und Jugend nahe gebracht? Wie hast du die Menschen erlebt, die diese Systeme vertraten?
- Was bedeutet(e) deine Zugehörigkeit zu einem bestimmten System – im Guten wie im Schlechten?

Mach dir ein paar Notizen dazu.

Vielleicht willst du auch einmal kramen, ob du noch Erinnerungen, symbolische Gegenstände dazu hast ... Was können sie dir heute bedeuten?



Filmdrama-Rad: Regisseurin/Regisseur



Die Regisseurin, der Regisseur hat das Gesamtbild, das Ergebnis im Kopf.

Anhand dessen müssen ständig Entscheidungen getroffen werden:

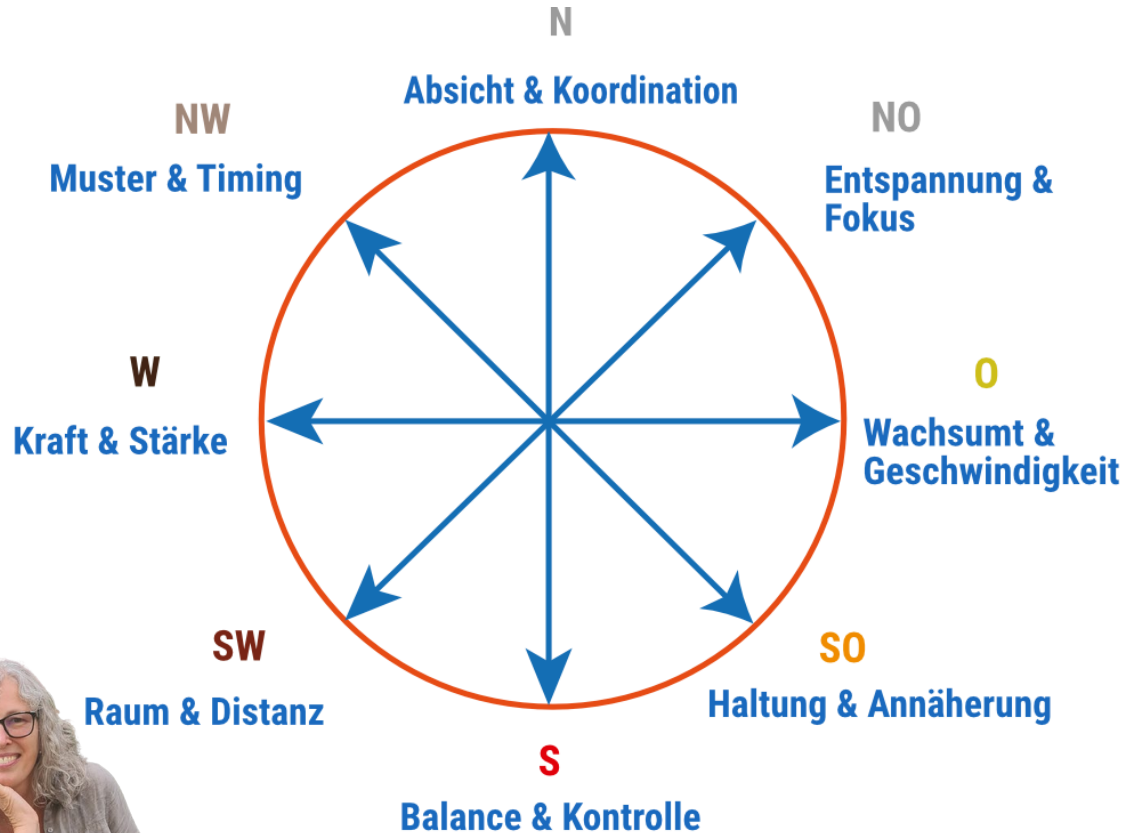
- Kommt Person X von links oder von rechts?
- Hat sie ein Glas Wasser oder einen Becher in der Hand?
- ...

Und dabei sollen die einzelnen Szenen auch noch zusammenpassen.

Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten am laufenden Band 😊



Krieger-Attribute: Entspannung und Fokus



Entspannung: Wenn dein Kurs klar ist, dann brauchst du nur noch deinem Herzen folgen. Das nennt man auch Intuition, innere Führung ... Es braucht viel mehr Energie, wenn du dich gegen dein Inneres wehrst und versuchst, etwas ganz anderes anzusteuern als das, was dein Seelenwissen dir zeigt.

Fokus: Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit? Auch dafür ist eine gewisse Entspannung (im Sinne von Gelassenheit) wichtig. Wenn du verkrampt bist, dann wird es grad gar nichts. Fokussiere deine Energie mit Hingabe und Liebe. Sei dabei diszipliniert und konsequent.



Verschiedene Ziele verbinden sich

Du hast meist kleine, kurzfristige und grössere längerfristige Ziele. Diese verbinden sich zu einem Ganzen.

Das ist wie bei einer russischen Matrjoschka: Es gibt eine grosse Puppe, in welcher eine kleinere steckt und in dieser wiederum eine noch kleinere und so fort.

Dabei bestimmen deine Prioritäten und Entscheidungen, wie das Ganze am Ende aussieht.

Wenn es z.B. deine Priorität ist, dich als Mensch zu entwickeln, zu wachsen und zu reifen, dann musst du entsprechende Entscheidungen treffen und in der jeweiligen Situation das Passende wählen.



Fragen und Anregungen

Entwickle eine Phantasie darüber, was du möchtest:

- Das kann eine grosse Vision sein, z.B. «Ich will mich selbständig machen.»
- Oder auch eine kleinere, z.B. «Ich möchte nächstes Jahr 4 Wochen reisen.»

Betrachte deine Ziele, Entscheidungen und Handlungen:

- Was sind deine Leuchttürme im Leben?
- Liegst du mit deinen Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten «auf Kurs»?
- Welche Prioritäten setzt du?

Wenn dein Kurs nicht zu deinem Leuchtturm führt, überprüfe deine Prioritäten.

