

Die zwei Zustände

und das Kontinuum dazwischen



Identitäts-
Ebene

- Stehe neben mir
 - Mehr Fragen: Wer bin ich? Was macht mich aus? Was will ich in die Welt bringen?
- Keinen Zugang zu all meinen Potentialen

- Ruhe in mir selbst
 - Gutes Gefühl dazu: Das bin ich und das will ich in die Welt bringen!
- Zugang zu all meinen Potentialen

Ebene von Erleben / Verhalten

Mangel (es ist nicht genug)	Fülle (es ist genug)
Druck, es ist schwer / stockt	Leichtigkeit. es ist im Fluss
Verurteilen (andere, mich selbst)	Freude an dem, was in mir und anderen steckt
Recht haben, Besserwissen, Frage «Wer hat Schuld?» «Wer hat Recht?»	Gemeinsam lernen, Neugier, Zuhören, Perspektivwechsel
richtig und falsch, Schwarz-Weiss-Denken	Sowohl-als-auch-Denken, Ausprobieren und Spielen
Perfektionismus, (Über-)Planen, (Über-)Analysieren	«Gut genug»-Denken, Fünfe gerade sein lassen
Kontrolle, Misstrauen, angstgesteuert	Vertrauen (in mich, andere, das Leben)
Fokus auf Schwächen / Fehlendes	Fokus auf das, was gut ist / Dankbarkeit
keine Augenhöhe («Du bist nicht ok / genug», «Ich bin nicht ok / genug»)	Auf Augenhöhe («Du bist ok, ich bin ok»)
Drama (Kampf oder Retten oder Opfer) und hadern mit dem, was ist	Verantwortung übernehmen und Akzeptanz von dem, was ist
Wenig Empathie, Einfühlungsvermögen, nicht in Beziehung mit mir und anderen	Hohe Empathie, in Beziehung mit mir und anderen
Herz verschlossen	Herz offen
Schutzschild: Zeige nur das, was "sicher" ist, professionelle Maske	Zeige mich mit dem, was ist (Schwächen, Stärken, Trauer, Freude) lasse Verletzlichkeit zu
Schwierigkeiten werden dramatisiert, abgetan oder vermieden	Schwierigkeiten werden angeschaut und Funken genutzt, um sie anzugehen
Fehlende Grenzen, keine Kapazitäten für Selbstfürsorge	Gesunde und klare Grenzen, Selbstfürsorge
Sicherheit / Orientierung / Bestätigung im Aussen gesucht z.B. über Prozesse / Strukturen, andere Menschen	Sicherheit / Orientierung / Bestätigung im Inneren vorhanden