Unser Heft-Thema **Vertrauen**

Wie emotionale Freiheit gelingt

Viele Menschen haben das Gefühl, nicht so zu leben, wie sie es sich wünschen. Immer wieder meldet sich eine diffuse Unzufriedenheit. Verantwortlich hierfür ist, so die Psychologen Petra und Ralf Dannemeyer, dass wir unseren wahren Wesenskern nicht kennen. Denn der ermöglicht uns ein selbstbestimmtes Leben in emotionaler Freiheit

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind, unsere tiefste Angst ist, dass wir über die Maßen machtvoll sind. Es ist unser Licht, vor dem wir am meisten erschrecken, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: Wer bin ich, dass ich so brillant, großartig, talentiert, fabelhaft sein sollte? Aber wer bist du denn, dass du es nicht sein solltest? Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu halten, dient der Welt nicht. Dich klein zu halten, damit die anderen um dich herum sich nicht unsicher fühlen: das hat nichts mit Erleuchtung zu tun. Wir sind dazu bestimmt, zu leuchten wie Kinder. Wir sind geboren, um die Größe Gottes, der in uns lebt, zu verwirklichen. Und diese Größe ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen. Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, dann geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir selbst von Angst frei sind, dann sind die anderen durch unser Dasein auch frei.
Marianne Williamson, Rückkehr zur Liebe

Wir alle sind Kinder des Universums. Aus Sternenstaub gemacht – jedes Kohlenstoff-, jedes Sauerstoffatom in unserem Körper kam einst von diesen wunderbaren Lichtkörpern. Wir sind großartige Wesen, doch warum zweifeln dann so viele von uns an sich? Warum fällt es uns so schwer, uns selbst zu akzeptieren und zu lieben? Woher kommt diese diffuse Unsicherheit, die wir in Bezug auf uns selbst oft haben? Es liegt daran, dass wir vergessen haben, wer wir wirklich sind. Vergessen haben, welch wunderbare Gaben wir alle besitzen. Geboren werden wir mit einem einzigartigen Wesenskern – einer unzerstörbaren Ressource. Im Laufe unserer Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen vergessen wir leider, wer wir sind. Wir leben dann nicht mehr entsprechend unserem Wesenskern und unserem Potenzial, sondern auf der Grundlage der Regeln anderer Menschen. Menschen, die es meist gut mit uns meinen und die uns dennoch dazu bringen, uns zu verbiegen, uns anzupassen, zu funktionieren. Doch wir selbst haben es als Erwachsene in der Hand, uns von ihrem Einfluss und vom Staub alter Zeiten zu befreien. Und das können wir tun, indem wir uns auf die Suche nach unserem Wesenskern begeben, schauen, wer wir sind. Pur. Ohne Regelwerk. Ohne Grenzen. Ohne Furcht.

Indem wir verstehen, was mit uns geschehen ist, erkennen wir, welche Glaubenssätze die Triebfedern unseres Lebens sind, und es eröffnen sich uns unglaubliche Möglichkeiten. Wir stehen dann vor dem Tor zu einer bisher nicht gekannten >

emotionalen Freiheit. Doch blicken wir zunächst einmal zurück auf den Anfang unserer Geschichte. Als Kind geben wir bedingungslose Liebe und brauchen bedingungslose Liebe. Bekommen wir diese, sorgen Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin für unser Wohlbefinden. Alles ist gut. Entziehen uns die wichtigsten Bezugspersonen plötzlich diese Liebe, indem sie uns kritisieren, ausschimpfen, bestrafen – bleiben die Wohlfühlbotenstoffe aus. Der Mandelkern, das emotionale Angstzentrum im Gehirn, arbeitet sogleich auf Hochtouren. Im kindlichen Empfinden fühlt sich das an wie der nahe Tod. Jetzt tun wir alles dafür, die ersehnte Zuwendung zurückzugewinnen. Gelingt uns das, fließen die Wohlfühlbotenstoffe wieder, und wir speichern unser Verhalten als erfolgreich ab. „Ein festes Programm, das viele Menschen ein Leben lang begleitet: Die Sucht nach Liebe und die Angst, diese wieder zu verlieren – wir sprechen hier von der Liebe-Angst-Polarität", erklären die Psychologen Petra und Ralf Dannemeyer. „Alle begrenzenden Glaubenssätze, fast alle Ängste, ja, ein Großteil der psychosomatischen Erkrankungen sind Folge der Liebe-Angst-Polarität." Menschliche Nähe, Fürsorge, Geborgenheit – das alles braucht ein Kind für eine gesunde Entwicklung. Die Kombination aus Autonomie (sich selbst erleben und entwickeln) und Sicherheit ist das zweite psychologische Grundbedürfnis. Jeder Mensch ist von Geburt an motiviert und proaktiv – das ist die Sicherheit. Das Gegenteil davon – überbehütet oder vernachlässigt werden – zerstört jedoch das Urvertrauen. Selbstwert oder Selbstachtung, das dritte Grundbedürfnis, ist die Fähigkeit, uns selbst wertzuschätzen und uns mit Würde und Liebe zu behandeln.

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, hat es noch keine Vergangenheit und damit keinen Maßstab, mit dem es seinen Wert messen könnte. Es lernt, dass viele Teile seines Wesenskerns nicht in Ordnung sind, wie etwa bedingungslos zu lieben und geliebt zu werden, arglos, authentisch, ständig neugierig und kreativ zu sein. „Viele Kinder werden mit Schuld konfrontiert – etwa, ‚Du bist schuld, dass Mama so traurig ist'. Die Wesenskern-Qualität Unschuld ist dann infrage gestellt", erklären die Psychologen. Das Kind erlebt, dass es nicht in Ordnung ist, so, wie es ist. Unser Selbstwertgefühl wird etwa sechs Lebensjahre lang ausschließlich durch unsere Eltern und andere Erwachsene geprägt. Im Zuge dieses Anpassungsprozesses übernimmt es die geistigen Haltungen und Vorstellungen unserer wichtigsten Bezugspersonen. Die so entstehenden neuronalen Muster im Gehirn werden zu Nervenautobahnen, je öfter sie in unserem kindlichen Denken und Handeln präsent sind.

Das Ergebnis ist eine innere Landkarte, die gefüllt ist mit „unseren" Glaubenssätzen. Petra und Ralf Dannemeyer haben sieben emotionale Gifte identifiziert, die sich wie ein grauer Schleier um unseren Wesenskern legen. Gifte, die dazu führen, dass wir vergessen, wer er wirklich ist. Das ist unsere MitGIFT. „MitGIFT ist eine Metapher, eine Eigenkreation. Wir benutzen sie an unserem Institut gern, um die Entstehung und die Wirkung limitierender Glaubenssätze zu erklären. Mitgift ist, was wir aus unserem Elternhaus mitnehmen, wenn wir selbstständig werden. Die MitGIFT, die wir meinen, ist ein psychotoxisches Gemisch aus sieben Substanzen." Und diese bewirken sieben limitierende Glaubenssätze, die entstehen, wenn konkrete und tiefgehende Erfahrungen in einer Weise verallgemeinert werden, dass sie für uns immer und überall gelten – ohne das wir sie einem Realitätscheck unterziehen. Jedes dieser Gifte führt zu destruktivem Handeln und Denken. Aber in jedem dieser Gifte steckt auch eine Gabe. Und die können wir nutzen, um uns zu befreien und zu heilen.

1

DU BIST FÜR DIE GEFÜHLE ANDERER VERANTWORTLICH!

Limitation: Schränkt die bedingungslose Liebe ein. Die darin versteckte Gabe: Lenkt unseren Fokus auf die emotionalen Konsequenzen unseres Verhaltens. Heilungspotenzial: Jeder Mensch produziert seine Gefühle selbst, das heißt, jeder ist verantwortlich für seine Gefühle. Auch unsere Mitmenschen und Eltern. Diese Erkenntnis, wird sie verinnerlicht, macht uns frei – und nur so ist bedingungslose Liebe möglich. Affirmation: „Ich bin für meine Gefühle verantwortlich, denn ich kann sie selbst beeinflussen."

2

DAS KANNST DU NICHT ALLEIN!

Limitation: Schränkt selbstständiges, intuitives Handeln ein. Die darin versteckte Gabe: Wir lernen, unser Handeln besser zu reflektieren, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Darin liegt auch sein Heilungspotenzial: Wir alle verfügen über Ressourcen, um Probleme zu lösen. Wenn wir Hilfe benötigen, liegt es in unserer Verantwortung, um diese zu bitten. Affirmation: „Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Wenn ich sie in einem Moment nicht finde, bitte ich um Hilfe."

>

Die Spieler

Krafttier der Spieler ist der Otter. Er steht für Leichtigkeit und die Kunst, das Leben auch in schwierigen Situationen ohne Drama zu meistern

Limitierende Glaubenssätze

Nr. 1: „Du bist für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich!" Nr. 2: „Das kannst du nicht alleine!" Nr. 4: „Zähme deine Emotionen! Pass dich an!"

Typische Eigenschaften

Spieler konzentrieren sich auf das äußere Geschehen. Es fehlt ihnen oft an Aufmerksamkeit sowohl für andere Menschen und für sich selbst als auch für den Kontext. Sie reagieren scheinbar spontan und fröhlich – wirken oft sprunghaft, ziellos und bleiben nie lange bei einer Sache. Denn sie wollen vor allem eins: beachtet werden. Dafür nutzen sie verschiedene Strategien wie die der Drama-Queen oder des Opfers. Dahinter steht die verinnerlichte Überzeugung: Indem ich mich bedürftig gebe, sichere ich mir Zuwendung und werde geliebt. Wird es persönlich oder geht ein Gespräch zu sehr in die Tiefe, lenken Spieler ab oder flüchten in ausweichende Antworten.

Kommunikation bei Stress

Unter Stress flüchten sie sich häufig in Ablenkungen – spielen, wechseln in Auseinandersetzungen die Themen, machen Witze oder ziehen andere ins Lächerliche. Ihre Aussagen ergeben oft keinen Sinn. Aber: Sie sind wunderbare Geschichten-Erzähler.
Unbewusste Botschaft an andere: „Schau, wie begeisterungsfähig ich bin. Kümmere dich um mich."

Besondere Fähigkeiten

Spieler sind Ideenzauberer, denen ständig Neues einfällt. Ihre Kreativität und ihr Improvisationstalent ist enorm. Die Welt verdankt ihnen großartige Erfindungen. Mit ihrer Begeisterungsfähigkeit reißen sie andere mit. Sie wünschen sich Harmonie und tun dafür einiges. Als Netzwerker bringen sie andere zusammen. Ihr großes Plus: Sie verzeihen schnell, können Schwäche zulassen und über sich selbst lachen. Sie lieben und leben die Leichtigkeit des Seins und können andere mitreißen.

Negative Auswirkungen

Nachhaltig verankert sind Defizite bei der Selbstfürsorge. Außerdem mangelt es ihnen an Vertrauen in die eigene Kraft, das eigene Können. Es fällt ihnen schwer, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken. Problematisch ist für den Spieler, seine Ideen zu realisieren, da es ihm nicht leicht fällt, sich auf eine Sache zu fokussieren. Er verliert schnell das Interesse an einer Aufgabe. Konflikte kann er nur schwer aushalten, daher übt er selten offen Kritik oder äußert eine kontroverse Meinung. Mit Ablehnung kann er schlecht umgehen. Stille macht ihn nervös. Er möchte, dass seine Wünsche sofort erfüllt werden, Bedürfnis-Aufschub ist für ihn eine Qual. Spieler lieben es, umsorgt zu werden, doch die Bedürfnisse anderer nehmen sie oft nicht richtig wahr.

Typische innere Dialoge

Wenn ich bedürftig und schwach bin – und nur dann – bekomme ich Aufmerksamkeit. Dann werde ich geliebt. Wenn ich freundlich bin, bin ich okay. Dann gehöre ich dazu und erfahre Zuwendung. Ich muss den anderen etwas bieten. Ich muss dem Leben eine positive Seite abgewinnen. Ich darf mich nicht streiten. Ich muss immer aufpassen, dass mir nichts passiert. Die Welt da draußen ist gefährlich.

Tiefste Sehnsucht

Für den Spieler ist es existenziell, dass er seine Selbstzweifel besiegt, aufhört, sich minderwertig zu fühlen und den eigenen Wert anerkennt. Er muss lernen, sich selbst zu vertrauen und sich als wichtigsten Menschen im Leben annehmen.
Heilsatz: Ich stehe zu mir, ich liebe mich und übernehme Verantwortung für mein Leben.

Potenzial:

Vom Krafttier Otter kann der Spieler lernen, seine Potenziale zu nutzen. Otter spielen, während sie ihre Behausung bauen, Fische fangen, miteinander agieren. Ihr Spiel ist eingebettet in den Lebensalltag, in ihren Lebenssinn. Sie benutzen es nicht, um sich abzulenken, sondern machen es zu ihrer Triebfeder. Und sie spielen ihre Spiele immer zu Ende, statt nach neuen, interessanten Dingen zu suchen. Dabei wenden sie sich anderen zu, lachen miteinander und sind friedvoll. Gemeinsam genießen sie die Leichtigkeit des Seins.

>

Die Eifrigen

Ihr Krafttier ist die Biene – sie setzen sich für die Gemeinschaft ein. Sind stets aktiv und wahren die bestehende Ordnung

Limitierende Glaubenssätze

Nr. 1: „Du bist für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich!" Nr. 6: „Pass auf! Sei vorsichtig!" Nr. 7: „Du bist schuld!"

Typische Eigenschaften

Die Aufmerksamkeit der Eifrigen ist vorzugsweise nach außen gerichtet. Sich selbst klammern sie aus und konzentrieren sich auf die Erfüllung ihrer Aufgaben und auf die Bedürfnisse anderer Menschen. Oft verlieren sie dabei sich selbst aus den Augen. Unentwegt sorgen sie sich um das Wohl ihrer Lieben und ihrer Kollegen – mitunter mehr, als diese es sich wünschen. In der extremen Form sind Eifrige selbstaufopfernd und devot.

Kommunikation bei Stress

Eifrige sind Meister der Beschwichtigungen – sie sind auch dann freundlich zu anderen und darum bemüht, die Wogen zu glätten, wenn ihnen ganz anders zumute ist. Hat jemand ein Problem oder äußert Kritik, übernimmt die Eifrige die Verantwortung, will alles wieder in Ordnung bringen oder hilft ungefragt. **Unbewusste Botschaft: Schau, wie gut ich bin. Lobe mich.**

Besondere Fähigkeiten

Eifrige übernehmen gerne Verantwortung, arbeiten viel und sind ausgezeichnete Planer und Organisatoren. Vorausschauend beziehen sie eventuell auftretende Probleme in ihre Überlegungen mit ein. Sie sind erfolgsorientiert, jedoch sehr kritisch: denn Erfolg bestimmt ihren Selbstwert. Was sie auszeichnet: Eifrige handeln uneigennützig. Ihre Sorge um andere ist echt. Sie sind empathisch und um Harmonie bemüht.

Negative Auswirkungen

Nachhaltig verankert sind Defizite, wenn es darum geht, „echte" Bedürfnisse zu kennen und zu benennen. Und: Eifrige tun sich schwer damit, Konflikte auszuhalten. Außerdem haben sie Probleme, Verantwortung abzugeben und Nein zu sagen. Es fällt ihnen schwer zu akzeptieren, dass sie nicht alles unter Kontrolle haben können. Ihr ewiger Aktionismus hindert sie daran, über einen längeren Zeitraum im Hier und Jetzt zu sein, zu genießen, Spaß zu haben. Misserfolge werden von Eifrigen nicht als Erfahrung betrachtet, sondern als Versagen und Schuld. Sie werden als bedrohlich und schmerzhaft empfunden.

Typische innere Dialoge

Für Liebe muss ich etwas tun. Leistung sichert mir meine Stellung in der Gemeinschaft. Ich selbst zähle nicht. Ich bin nicht liebenswert. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Das kann ich doch besser. Ich darf niemanden enttäuschen! Ich muss immer perfekt sein. Ich muss dafür sorgen, dass alles harmonisch abläuft. Ich bin verantwortlich und muss mich immer darum kümmern, dass alles fehlerfrei funktioniert.

Tiefste Sehnsucht

Eifrige möchten sich so gern zum Ausdruck bringen, zeigen, wer sie wirklich sind. **Heilsatz: „Ich fühle mich geliebt um meiner selbst willen. Ich bin okay, so wie ich bin."**

Potenzial

Das Krafttier Biene lädt die Eifrigen ein, ihre Lebensweise kennenzulernen. Das Bienenvolk zeigt wunderbar den Sinn des ewigen TUNS. Der Bienenstock ist eine harmonische Einheit. Hier hat jeder seine Aufgabe, die er mit Hingabe erfüllt. Und nur das Zusammenspiel und die Einzigartigkeit einer jeden Biene macht das Volk produktiv. Die Bienen produzieren Honig und Wachs. Andere Lebewesen nehmen sich von diesen Vorräten, und das ist in Ordnung. Die Bienen rechnen nichts auf, sie machen anderen keine Vorwürfe.
Der Bienenstock ist perfekt organisiert. Doch die Perfektion ist das Ergebnis, nicht das Ziel. Die Bienen brauchen kein Lob von außen. Sie sind perfekt, weil das ihrem Wesen entspricht, nicht, weil sie die Ansprüche anderer erfüllen.
Die wichtigste Botschaft für Eifrige ist diese: Bienen verstehen es zu feiern. Sie tanzen miteinander. Im Tanz tauschen sie Botschaften aus, gehen in Resonanz, schwingen miteinander und beschließen in der untergehenden Sonne den Tag.
Es scheint, als dankten sie der Sonne und den Blumen. Mit ihrem Tanz belohnen sich die Bienen für ihr TUN, kommen zur Ruhe und begeben sich ins SEIN.

>

3

SEI WACHSAM! LASS DICH NICHT BETRÜGEN.

Limitation: Schränkt die Arglosigkeit und das Vertrauen ein. Die darin verborgene Gabe: Er stärkt die Fähigkeit, angemessen kritisch mit anderen Menschen bzw. Situationen umzugehen. Heilungspotenzial: Jeder Mensch hat die Fähigkeit, seinem Umfeld vorurteilsfrei zu begegnen. Das setzt Vertrauen in andere und in sich selbst voraus. Affirmation: „Ich begegne der Welt um mich herum zuversichtlich. Ich vertraue auf meine Intuition und meinen kritischen Verstand. Durch diese Ressourcen erkenne ich kritische Situationen und unaufrichtige Menschen."

4

ZÄHME DEINE EMOTIONEN. PASS DICH AN!

Limitation: Schränkt die Authentizität eines Menschen ein. Im Extremfall schneiden wir uns von unseren Gefühlen ab. Die darin enthaltene Gabe: Wir lernen Impuls-Kontrolle. Das hilft uns, mit schwierigen Situationen besser zurechtzukommen. Heilungspotenzial: die eigenen Emotionen und die anderer Menschen wahrzunehmen und zu respektieren. Jeder Mensch ist einzigartig. Affirmation: „Ich respektiere die Emotionen anderer genauso wie meine."

5

FRAG NICHT ZU VIEL! SEI NICHT SO NEUGIERIG!

Limitation: Schränkt unsere natürliche Neugierde ein und wird damit zur Wachstumsbremse. Gabe: Wir lernen, wie wir aufkommende Fragen mit forschendem Interesse selbst beantworten können. Heilungspotenzial: Das Geheimnis liegt nicht in der Frage, sondern in den Möglichkeiten, Antworten zu finden. Affirmation: „Lernen, Verändern und Neues entdecken macht Spaß! Deshalb lerne ich jeden Tag hinzu."

6

PASS AUF. SEI VORSICHTIG!

Limitation: Schränkt die Absichtslosigkeit des Kindes und sein kreatives Handeln ein – und prägt seinen späteren Umgang mit Risiken. Die darin steckende Gabe: Wir lernen die Folgen unseres Handelns zu bedenken und zu verhindern, dass wir Fehler wiederholen. Wir trainieren einen vernünftigen Umgang mit Risiken. Heilungspotenzial: Der Mensch entwickelt seinen Forschergeist und die Überzeugung, ungewohnten Situationen sicher begegnen zu können. Affirmation: „Ich folge dem Reiz des Unbekannten und höre nie auf, etwas Neues zu wagen."

7

DU BIST SCHULD!

Limitation: Zerstört die Arglosigkeit. Die verborgene Gabe: Macht die Folgen unseres Handelns bewusst. Heilungspotenzial: Wir sind in der Lage, Verantwortung zu übernehmen bzw. bei denen zu belassen, die sie tragen. Affirmation: „Ich übernehme die Verantwortung für alles, was ich tue oder unterlasse, was ich spreche und was ich verschweige. Wenn andere die Verantwortung für etwas tragen, belasse ich sie bei ihnen."

Mitgift als Gabe oder MitGIFT als emotional toxische Substanz: Aus diesem Erbe ergibt sich laut Petra und Ralf Dannemeyer, wie wir die Welt und uns selbst wahrnehmen, was wir für richtig und was für falsch halten, welches Potenzial wir uns zu leben erlauben und was uns unerreichbar scheint. Denn diese sieben Glaubenssätze bestimmen unsere Schwingungsmuster. Schwingungsmuster sind entstanden, als wir als Kinder eintrainierte Verhaltensweisen nutzten, um mit den Eltern in Resonanz zu gelangen. Denn jedes Kind entwickelt, indem es die Schwingung der Eltern aufnimmt, ein eigenes Schwingungsmuster. Damit sichert es sein psychologisches Überleben. Die vier Schwingungsmuster-Typen (siehe Spieler, Kämpfer, Eifrige, Analytiker) zeigen negative und positive Auswirkungen der jeweils besonders stark wirkenden Glaubenssätze. Sie zeigen aber auch, dass wir alle das Potenzial haben, uns von den Giften zu befreien und unsere Gaben zu nutzen. Mehr noch: Unseren eigenen Selbstwert nicht nur zu erkennen, sondern ihn auch zu leben. Unser Wesenskern wartet nur darauf, dass wir aufbrechen in unsere emotionale Freiheit und damit beginnen, unser Leben eigenverantwortlich so zu gestalten, wie es uns entspricht. In Liebe, Lust, Verantwortung und mit jener Leichtigkeit des Seins, die allen zuteil wird, die wissen, wer sie wirklich sind. Kinder des Universums. Kinder der Sterne.

BUCHTIPP

Petra und Ralf Dannemeyer: „Das Potenzial des Inneren Kindes nutzen: Dein Weg zu emotionaler Freiheit", Junfermann, 240 S. 26 Euro. ISBN: 978-3-7495-0070-3
Mehr Infos: www.inneres-kind-seminar.de

TEXT **CHRISTIANE SCHÖNEMANN** ILLUSTRATION **MASHA D'YANS**

„Wir sind zu alt, um unsere Eltern für alles, was schiefläuft, verantwortlich zu machen.“

Die Kämpfer

Ihr Krafttier ist der mächtige Wolf, der beschützt und führt. Er hat gute Instinkte, nutzt alle Sinne – und steht für das Vertrauen in uns selbst und in die Gemeinschaft

Limitierende Glaubenssätze

Nr. 4: „Zähme deine Emotionen! Pass dich an!" Nr. 6: „Pass auf! Sei vorsichtig!" Nr. 7: „Du bist schuld!"

Typische Eigenschaften

Die Aufmerksamkeit der Kämpfer gilt vorzugsweise dem eigenen Wohlergehen und der „Sache". Andere Menschen und deren Bedürfnisse treten in den Hintergrund. Kämpfer fordern Gerechtigkeit, zeigen Missstände auf, wobei sie definieren, welche das sind. Dahinter steht die Überzeugung: Indem ich für die Gerechtigkeit eintrete, sichere ich mir meinen Einfluss in der Gemeinschaft. Ein Kämpfer liebt Bewegung, ist kraftvoll, impulsiv und rebellisch – er kritisiert viel, gibt jedoch wenig Anerkennung. Er neigt zu Macht-, Stärke- oder Überlegenheitsdemonstrationen.

Kommunikation bei Stress

Kämpfer lassen ihre Laune oft an anderen aus, weisen ihnen Schuld zu, machen Vorschriften, urteilen. Bitten und Vorschläge werden mitunter hart zurückgewiesen. In Diskussionen neigen sie dazu, schnell zu explodieren, und geben vor, stets zu wissen, was richtig ist.
Unbewusste Botschaft: „Schau, wie kraftvoll ich bin. Kämpfe mit mir."

Besondere Fähigkeiten

Kämpfer sagen mutig ihre Meinung und tragen Konflikte offen aus. Sie sind sehr engagiert und können sich durchsetzen. Sie besitzen Führungsqualitäten und setzen sich couragiert für andere ein. Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten überzeugt ihr Umfeld. Kämpfer sind faszinierende, mitreißende Persönlichkeiten.

Negative Auswirkungen

Nachhaltig verankert sind Defizite in den Bereichen: Nähe zulassen und Vertrauen. Kämpfer legen den Finger in die offene Wunde ohne Rücksicht darauf, ob ein anderer dabei emotional verletzt wird. Sie polarisieren, sind wenig kompromissbereit (Gewinner-Verlierer-Kommunikation). Sie sind Einzelkämpfer, neigen zu Alleingängen, da sie eigentlich nur sich selbst vertrauen. Außerdem sind sie misstrauisch, lassen sich leicht provozieren und akzeptieren keine Schwäche. Es fällt ihnen schwer, Hilfe von anderen anzunehmen. Sie können schlecht zuhören. Sie interpretieren und urteilen, statt nachzufragen, wie etwas gemeint ist.

Typische innere Dialoge

Um meinen Platz in der Gemeinschaft muss ich kämpfen. Ich darf keine Schwäche zeigen, darf mir nichts gefallen lassen! Ich muss gegen das Unrecht in der Welt kämpfen. Ich darf mir keinen Quatsch einreden lassen. Die anderen denken immer nur an sich. Ich muss für mich und andere sorgen. Ich muss zu meiner Meinung stehen. Ich darf niemandem vertrauen. Ich muss hart sein. Was andere sagen, ist unwichtig. Ich muss ständig zeigen, wie mutig ich bin.

Tiefste Sehnsucht

Kämpfer möchten ihre innere Mitte finden. Sie wollen lernen, ihre Gefühle besser zu managen. Aber vor allem sehnen sie sich danach, Nähe zu spüren. Ihr innigster Wunsch ist es, sich geachtet, respektiert und geliebt zu fühlen. Ohne Kampf. Einfach um ihrer selbst willen.
Heilsatz: „Indem ich mich selbst achte, respektiere und liebe, werde ich auch von anderen um meiner selbst willen geachtet, respektiert und geliebt."

Potenzial

Von ihrem Krafttier können Kämpfer lernen, dass Wölfe zwar die Beschützer des Waldes sind. Aber sie kämpfen niemals um des Kampfes willen, sondern achten vielmehr darauf, dass jeder in ihrem Revier seinen Platz hat. Ihr Stolz, ihre Kraft, ihre Intuition und ihr Familiensinn – das sind die Stärken der Wölfe. Sie sind in der Lage, für das Wohl der Gemeinschaft Grenzen zu überschreiten, auch wenn es schmerzvoll und mühsam ist. Auf eine Auseinandersetzung mit anderen Wölfen lassen sie sich nur dann ein, wenn es absolut notwendig ist. Kämpfer verfügen wie der Wolf über wunderbare Fähigkeiten – sie haben Kraft und Mut, sind stark und besitzen Ausdauer. Geführt von der Weisheit des Wolfes, können sie in ein neues Bewusstsein eintreten und ihre innere Stärke zu ihrem eigenen Wohl und dem ihrer Herzensmenschen leben. >

Die Analytiker

Ihr Krafttier, die weise und intuitive Eule, verfügt selbst im Dunkeln über Scharfblick und hat ein Gespür für den richtigen Moment

Limitierende Glaubenssätze

Nr. 5: „Frag nicht so viel! Sei nicht so neugierig!" Nr. 6: „Pass auf! Sei vorsichtig!"

Typische Eigenschaften

Die Aufmerksamkeit der Analytiker gilt vorzugsweise der „Sache". Andere Menschen und deren Bedürfnisse oder Gefühle treten genauso in den Hintergrund wie die eigenen. Analytiker leben oft sozial zurückgezogen und wirken abgehoben oder abwesend; sie beobachten und analysieren, äußern sich aber selten. Und wenn sie es doch einmal tun, dann oft in einer abstrakten, gefühlskalt wirkenden Sprache, mit der sie Objektivität demonstrieren möchten. Dahinter steht eine Schutzhaltung – indem sie sich emotional distanzieren, hoffen sie, unangreifbar zu werden.

Kommunikation bei Stress

Unter Druck beginnen Analytiker zu rationalisieren – was bedeutet, dass sie sich auf Regeln oder Definitionen zurückziehen. Mit ihren abstraktem Reden bringen sie gefühlsorientiertere Menschen zur Verzweiflung. Von ihnen hört man Sätze wie: „Nun sei doch mal sachlich und vernünftig!" In kritischen Situationen schweigen Analytiker so lange, bis sie die Dinge durchdacht haben. **Unbewusste Botschaft an die Mitmenschen: „Schau, ich kann mich unsichtbar machen. Beachte mich."**

Besondere Fähigkeiten

Analytiker sind ausgezeichnete Beobachter und wissen genau, was andere interessiert und motiviert. Sie erkennen Strukturen, große Linien, Strategien, Systeme und Trends. Daher sind sie hervorragende Planer und verfügen über ein beeindruckendes Organisationstalent. Zahlen, Daten, Fakten sind ihre Welt, in die sie bevorzugt allein eintauchen. Analytiker sind in der Lage, sich gefühlsmäßig aus Konflikten herauszuhalten, und arbeiten auch in turbulenten Zeiten konzentriert und effizient. Ihr besonderer Pluspunkt: Sie sind ausgezeichnete Zuhörer.

Negative Auswirkungen

Nachhaltig verankert sind Defizite in diesen Bereichen: Nähe zulassen. Auch mit Gefühlen, vor allem unangenehmen, tun sie sich schwer. Spontaneität oder gar Chaos sind ihnen ein Gräuel. Außerdem neigen sie dazu, zu sehr aufs Detail zu schauen, und überfordern andere mit ihrem Wissen. Menschen in ihrem Umfeld fühlen sich oft durchschaut und analysiert. Auf andere wirken Analytiker häufig distanziert und unnahbar.

Innere Dialoge

Emotionale Distanz schützt mich vor Angriffen und verleiht mir Macht. Meine Beobachtungs- und Analysefähigkeiten ermöglichen es mir, mich vor anderen zu schützen. Es muss alles seine Ordnung haben: Chaos im Außen ist Ausdruck von Chaos im Denken. Meine Meinung interessiert niemanden, es sei denn, ich habe alles perfekt durchdacht. Ich darf andere nicht so nah an mich heran lassen. Ich muss die Dinge objektiv betrachten, Gefühle dürfen keine Rolle spielen. Der Klügere gibt nach.

Tiefste Sehnsucht

Zu gern würde ich präsenter sein, mich zeigen wie ich bin.
Heilsatz: „Indem ich mich zeige, beschenke ich mich selbst und meine Umwelt."

Potenzial

Von ihrem Krafttier können Analytiker lernen, mit ihrer Aufmerksamkeit zwischen innen und außen zu wechseln. Eulen nutzen ihre Beobachtungsfähigkeit dazu, um die anderen Tiere vor Gefahren zu warnen und so die Ordnung im Wald zu sichern. Anfangs wird ihnen das vielleicht schwerfallen, doch nach kurzer Zeit des Übens werden Analytiker den großen Wert dieser besonderen Fähigkeit schätzen lernen. Denn sie ermöglicht es ihnen, sich selbst wertzuschätzen und zu lieben – und die anderen ebenfalls. Ihre Wahrnehmung wird sich verändern, die Dinge werden in einem neuen Licht erscheinen, und plötzlich werden auch Analytiker den Wunsch verspüren, mit anderen über ihre Beobachtungen zu sprechen. Ihre wichtigste Lektion für die Zukunft lautet: Schweigen kann sehr machtvoll sein – im Guten wie im Schlechten.