

ZURÜCK ZU MIR

WORKBOOK



Jochen Bistricky, Gudrun Umbauer, Jabre Burns

UNSERE SEINSEBENEN

DEFINITIONEN



Der Bewältiger organisiert das Funktionieren im Alltag und managt die Ängste und Sorgen des inneren traumatisierten Anteils. Jeder Kontakt mit der Außenwelt läuft zuerst über ihn. Er entscheidet, welche Impulse rein und raus kommen (Gate-Keeper).



Die traumatisierten Anteile sind als wütende, verletzte, ängstliche Energien im Inneren spürbar. Sie haben kindliche Qualitäten und sind die Erschaffer des Bewältigers. Als Team gestalten sie gemeinsam ihr Leben in der materiellen Welt.



Der Wesenskern ist die klar fühlende Ursprungsenergie, die in dieser Welt gekommen ist um spezifische Erfahrungen zu machen. Sie ist die leichte, fühlende und bunte Basis ... frei von Ängsten und Sorgen ... angebunden an die unerschöpfliche Kraftquelle im Äther ... geformt in der Welt des Lichtes.



Der Beobachter ist Bewusstsein und nimmt alles neutral wahr. Er bewertet nicht und schreitet auch nicht ein. Der Beobachter ist beheimatet in der Welt der Stille.

DER BEWÄLTIGER

"BULLY DER BULLDOZER"



Bully der Bulldozer ist ein Bewältiger, bekannt für seine Gabe, Ziele zu 200% zu erfüllen. Dafür kann er alle körperliche Empfindungen ausschalten (Hunger, Durst, Harndrang, usw.) und Adrenalin und Gehirnleistung verbessern.

An und für sich eine wundervolle Gabe in der Arbeitswelt, aber im Familienleben kommt Bully nicht gut an.

Wenn die Kinder oder der Ehepartner vorgegebene Ziele nicht erreichen, fährt Bully über sie drüber. Er setzt jede Art von Druck ein:

- Manipulation, um Scham- und Schuldgefühle zu erzeugen,
- verbale Drohungen,
- drohende Blicke und
- drängende Hände.

Bully hat mal gelesen, dass man über wertschätzende Kommunikation genauso zum Ziel kommen könnte, musste sich aber eingestehen, dass er einfach kein Interesse daran hatte, weil es ihm nur wichtig war, dass sie funktionieren.

TRAUMATISIERTE ANTEILE

QUALITÄTEN ERKENNEN



“Der/Die Leidende”:

- kindlich, ängstlich, manipulierend, ein Opfer
- zeigt Freude am Leiden von anderen
- möchte sein Leid mit anderen teilen (verbreiten)
- spürbar als Leid im Herzen



“Das zornige Mädchen”:

- kindlich, egoistisch, trotzig, wild
- braucht Aufmerksamkeit und wird zu einem Monster wenn es diese nicht bekommt
- der Zorn wird durch körperliche Tätigkeit (“auspowern”) nicht weniger
- spürbar als Feuer (Hitze) im Bauchraum



“Der Grinch”:

- versprüht Gift und vermiest die gute Stimmung
- das Gift kommt z.B. in Form von Abwertungen anderer
- freut sich über eine giftige Retourkutsche, ist perplex wenn mit Güte konfrontiert
- spürbar als bitterer Gift im Bauchraum



“Die Crazy Bitch”:

- ist sichtbar nervlich erschöpft und hysterisch. Sie kann nicht klar denken.
- ist frustriert und schreit gleich
- spürbar als überstrapazierte Nerven (straff angespannt wie ein Seil.)

TRAUMATISIERTE ANTEILE

QUALITÄTEN ERKENNEN



“Das traurige kleine Mädchen”:

- kindlich, egoistisch, zerbrechlich
- trägt tiefe Verletzungen und Traurigkeit mit sich.
- sehnt sich nach Liebe und Aufmerksamkeit und bekommt nie genug davon.
- spürbar als Übelkeit im Magen



“Die Gequälte”:

- liebt es zu leiden und emotionalen und körperlichen Schmerz zu spüren.
- stellt sich als Opfer zur Verfügung.
- spürbar als ein “Schreien” aus den Gedärmen

ERNÄHRUNG

EINFLUSS AUF KÖRPERCHEMIE



Die Seins-Ebenen haben einen größeren und langfristigeren Einfluss auf die Körperchemie und daher auf das Mileau im Körper als äußerliche Maßnahmen. Die traumatisierten Anteile z.B. wüten 24h im Hintergrund.

Was nimmst du wahr an deiner Körperchemie, wenn du in den unterschiedlichen Seins-Ebenen bist?