



SYSTEMISCHE MASTERCLASS TEIL 3

- Im Gehirn entstehen durch die Bahnung und Schaltung von unterschiedlichen Nerven sogenannte Netzwerke
- Wenn ich eine Überzeugung über mich habe, dann feuert dazu ein bestimmtes Netzwerk
- Dies löst eine Neurotransmitterausschüttung aus und diese wieder um Hormonvorgänge
- Dies erzeugt die Gefühle im Körper verknüpft mit bestimmten Körperhaltungen und Atemmustern
- Selbe Denkmuster- selbe Gefühle und Körperauswirkungen
- Nur die Veränderung einer Komponente wirkt sich als Musterunterbrechung aus und stellt einen Unterschied her

KLEINE ÜBUNG

Lass uns eine kleine Körperübung machen:

Sei so gut und stehe auf

- finde einen guten etwa schulterbreiten Stand

- Lass Deinen Atem in den Bauch fließen

- Stehe so aufrecht wie möglich, schau gerade aus, Fokus auf unendlich gestellt
- Nun versuch Deine Mundwinkel ein wenig nach oben zu heben, so dass ein kleines Lächeln entsteht
- Spüre, welche Gefühle dabei entstehen und verstärke diese Gefühle durch die Erinnerung an schöne Momente
- Bleib einige Atemzüge in dieser Haltung

- Gehe nun bewusst und langsam in eine nach vorne leicht gekrümmte Haltung,
- verschränke Deine Arme und senke Deinen Blick zu Boden,
- Lass Deinen Atem hauptsächlich in die Brust fließen und flacher werden
- nimm nun wahr, wie es Dir jetzt geht.
- Einige Atemzüge bleib in dieser Haltung

Schreib Dir den Unterschied auf, Deine Wahrnehmung kannte schon Charlie Brown



Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:

Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen

Erlebte Nähe/Distanz zu den Phänomenen, deren erlebte Größe,
Lokalisation im „inneren Erlebnis-Raum“ (Assoziation/ Dissoziation)

**Alters-, Größen-, Raum-Erleben des „Beobachters“ der Phänomene/
Intensität des damit Assoziiert-Seins**

Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten

**Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (z.B. gut/böse,
gesund/krank, absichtlich/unabsichtlich, genetisch, aktiv/passiv,
kompetent/inkompetent usw.)**

Bewertung von Phänomenen (toll/blöd, gewünscht/ungewünscht usw.)

Schlussfolgerungen aus diesen vorherigen Schritten

Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere

Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen

**Emotionen, Empfindungen und Bewertung von und Umgang mit
Emotionen, Empfindungen, Gedanken (eher vorwärts/bewältigend**



Weiter „Typische Elemente...“:

Bewertung/ Häufigkeit gewünschter Episoden

Umgang mit „Fehlern“/ Haltung des neugierigen Lernens/ Defizit-fokussierend/ bestrafend

Extrapunitiv- intrapunitiv/ Attributions-Stil (intern/extern variabel/stabil)

Art und Häufigkeit von Feedback

Bilder/ Bewertungen von Beziehungen/ Erwartungen an sie

Art und Inhalt der Kommunikation

Zeiterleben (langsam/gedehnt, schnell/“vorbei rauschend“)

Verhalten

Extrovertierte Haltung/ introvertierte Haltung

Eher Vertrauens-orientiert/ eher Misstrauens-orientiert



| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

Viele tausende Kindheitserlebnisse

- In unserem Gehirn sind die unterschiedlichsten Kindheitserinnerungen abgespeichert
- Jede dieser Episoden ist im unbewussten Erfahrungsrepertoire abgespeichert mit einer Emotion (nur dann wird sie gespeichert)
- Daher können wir nie von einer Familie, einer Kindheit reden sondern nur von vielen unzähligen

KLEINE ÜBUNG

Nimm Dir nun eine Erinnerung mit Deiner Herkunftsfamilie aus Deinem Gedächtnisspeicher die Du als "negativ" etikettierst.

Wenn Du Dir dieses "Bild" machst, nimm wahr, wo im Raum Du dieses Bild hinstellen möchtest. Erlebe die Auswirkungen, die dieses Bild auf Dich hat im Moment.

- Verändere nun in Deinem Tempo die folgenden Parameter und nimm die jeweiligen Auswirkungen auf Dich wahr:
- Verändere die Position des Bildes im Raum in Bezug zu Dir, also näher ran, weiter weg, mehr links, mehr rechts, nach vorne, hinter Dich u.s.w.
- Verändere nun Dein Alter in Deiner Vorstellung, lass Dich jünger und älter werden
- Etikettiere das Bild um, indem Du noch negativere Begriffe für das Bild findest und dann positivere

- Nun versuche mal das Bild von einem Farbbild in ein Schwarz-Weiß-Bild zu verändern und umgekehrt
- Lass die Stimmen, die Du in dieser Situation hörst mal schnell, mal ganz langsam abspielen
- Verändere die Texte der Beteiligten einmal in strafende Texte und einmal in lobende und unterstützende Texte

Entspanne Dich nun und betrachte einfach innerlich noch einmal das Bild und nimm wahr, welches Erleben es nun in Dir auslöst



Umgang mit uns selbst

- Die erlebten Beziehungsmuster aus der Vergangenheit sind Vorbild für die Art und Weise, wie Du mit Dir selbst umgehst
- Es sind sogenannte Introjekte, bei denen ich vergessen habe, dass sie eigentlich von meinen Bezugspersonen kommen
- Daher ist es sinnvoll sich folgendes zu verdeutlichen:
 - Von wem wurde diese Art des Umgangs gelernt?
 - Welche Auswirkungen hat das Verhalten auf die Beziehungen zu Anderen?
 - Welche Auswirkungen könnten andere Muster erzielen?



© TBACare GmbH 2022 6

| | |
|---|---|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|---|---|



Inneren Selbstkontakt stärken

- Bring Dich selbst in eine kraftvolle, energiereiche und starke "Steuerposition"!
- Jetzt erst frage Dich:
 - Welcher Ich-Anteil hat welche Bilder von der Familie
 - Welche Auswirkungen auf der psycho-physiologischen Ebene entstehen aus dieser Haltung
 - Welches Konkrete Bild könnte unterstützend sein, das aus der Sphäre der Familie kommt?
 - Welche Position hat dieses Bild im Raum, welche Entfernung, welche Auswirkung
 - Welche kraftvolle Position kann ich dazu einnehmen?



| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |



Erhalte auf unsere
systemische
Beraterausbildung nun
folgende Rabatte:

5%

Rabatt auf unsere systemische
Beraterausbildung als TeilnehmerIn
dieser Masterclass

**Danke für Deine
Teilnahme und
Empfehlung**

10%

Empfehlungsprovision für jeden neu
gewonnen Teilnehmer unserer Großen
Ausbildungen



15%

Alumni-Rabatt, wenn Du schon eine
Ausbildung bei uns absolviertst oder
abgeschlossen hast.

**Klicke hier für ein persönliches
Infogespräch**

**Unser Dank gilt folgenden
Inspiratoren und Lehrmeistern:**

**Paul Watzlawick
Gunther Schmidt
Heinz von Förster
Dr. Joe Dispenza
u.v.a.**

Unsere Quellen:

Auditorium Netzwerk: Von der Herkunft zur Hinkunftsfamilie Gunther Schmidt
Dr. Joe Dispenza: Du bist das Plazebo
Dr. Christian Schubert: Was uns krank macht und was uns heilt
Bert Hellinger: die Ordnungen der Liebe
Jesus: Ein Kurs in Wundern