

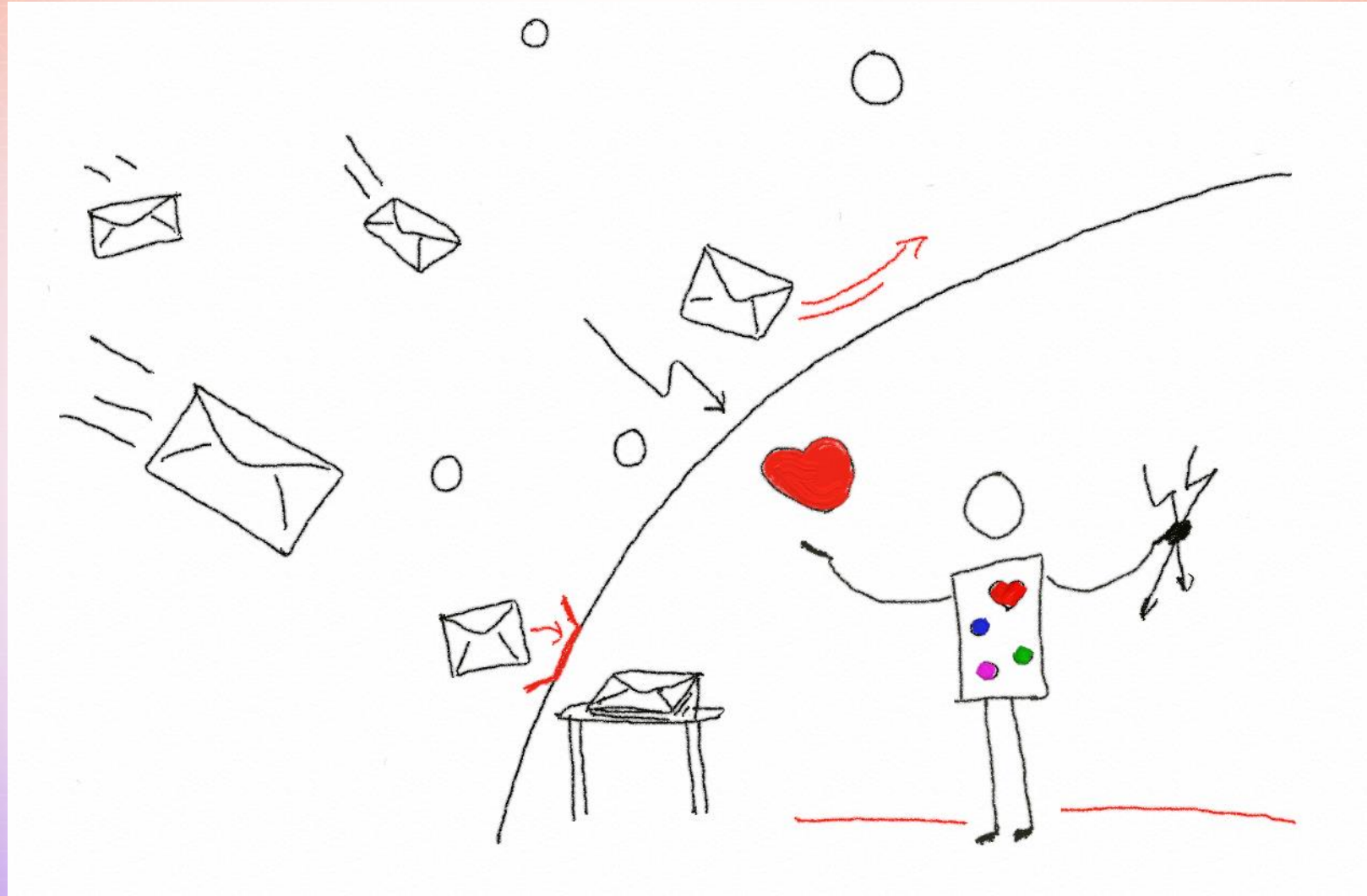
# Mehr Licht und Leichtigkeit

Dynamische Balance\* im Umgang mit globalen Bedrohungen

*\* „Die ständige Betonung von Balancierung ist unbalanciert. Wir dürfen nicht immer nur halbweiche Eier essen. Dynamische Balance lebt von unbalancierten Momenten und Gegensätzen.“  
(Matthias Varga von Kibéd)*

# Zu mir

- Chemie-Studium und Promotion
- Seit 1999 in der IT selbstständig
- Seit 2008 dabei „eigenen Kram“ aufzuräumen
- Hypnotherapieausbildung ab 2015
- Seit Dezember 2018 Heilpraktiker\*in für Psychotherapie
- Seit Dezember 2021 Online-Seminare



# Worum es geht und worum nicht

- Einen hilfreichen Umgang mit all dem, was uns gerade von außen einlädt, in ein bestimmtes Gefühl oder Verhalten zu gehen.
- „Erleben wird gemacht, Bedeutung wird gegeben.“  
Erleben -> Bewerten -> Erwartung -> **Hochrechnung für gelingende Zukunft.**  
Angst geht nur in Bezug auf Zukunftsvermutung.  
Es geht immer um Aufmerksamkeitsfokussierung.
- Grenzen: Veränderung von vorhandenen Dingen (=„Restriktionen“: Viren, Klima, Kometen, Krankheit, andere Personen!) – anerkennen, was ist.
- ABER: wir können immer unsere Beziehung zu etwas verändern.
- Selbstwirksamkeit ist ein extrem wichtiger Faktor, um uns gut zu fühlen.
- Manchmal geht es aber auch einfach um Anerkennen und Würdigen der eigenen Begrenzung.
- **The Map is not the territory.**

*„Diese Krise ist der perfekte Lernmoment, weil sie nicht harmlos ist – aber auch nicht total schwer.“ (Matthias Varga von Kibéd)*

#1 – Darf es mir überhaupt immer wieder auch gut gehen trotz alle dem?

**JA!**

# Wissenschaftliche Gründe

- Dauerstress im Sympathikus (Fight/Flight) führt zu
  - Schlafmangel
  - Hunger
  - körperlicher Unzufriedenheit
  - Gefühl von Ausgebranntheit
- Dauergefühl von Hilflosigkeit, Ausgeliefert sein (Fold/Freeze)
  - Depression
  - Kein Gefühl von / keine Selbstwirksamkeit

Person in Problemtrance = Notsituation hat keinen bis wenig Zugriff auf „Großhirn“-Ressourcen, ist „funktionell enthirnt“.

# Polyvagal-Theorie

„Die Welt ist sicher.“

„Die Welt ist unsicher, und  
ich muss mich schützen.“

„Ich weiß nicht mehr weiter,  
und niemand wird mich finden.“





# Polyvagal-Theorie

Evol.Alter	Reaktionspfad	Deutsch	Englisch
	Parasympathisch Ventral-vagal	Sicher, sozial (Beziehung zu mir und zu anderen)	Secure, social
	Sympathisch	Mobilisiert, Kampf oder Flucht	Mobilized Fight or flight
	Parasympathisch Dorsal-vagal (Körperliche Basis für Regeneration, Schlaf, Verdauung)	Immobilisiert, Kollabiert, Beschwichtigen	Freeze, fold, fawn

# Polyvagal-Theorie

1. Hierarchie – drei Reaktionspfade
  2. Nozizeption = Neurozeption für Gefahr (EN: Nociception)
  3. Co-Regulation
- Wir sind gut aufgestellt, wenn wir über den Tag die „autonome Leiter“ rauf und runter können.
  - Problematisch wird es, wenn wir in einer der unteren Stufen zu lange verharren.

# Typische Kennzeichen

## Parasympathikus ventral-vagal

- „Die Welt ist sicher.“
- Glücklich, interessiert, offen, aktiv
- konzentriert, zugewandt, sozial,
- gleichmäßiger Herzschlag
- tiefer, ruhiger Atem
- regulierter Blutdruck
- gutes Immunsystem
- Oxytocin, Serotonin

Förderlich:  
Mitgefühl mit sich selbst,  
Selbstliebe, Selbstakzeptanz  
(„compassion“ sinnvoller als „empathy“)

## Sympathikus

- „Die Welt ist unsicher, und ich muss mich schützen.“
- Misstrauisch, wütend
- Ängstlich-erregt
- Unkonzentriert
- Herzschlag schneller
- Atem kurz und flach
- Adrenalin, Cortisol
- „(Eu)Stress dient der Unsicherheitsreduktion in Momenten, wo der Vorhersagefehler des Gehirns auf Basis der Erfahrung nicht aufgelöst werden kann.“  
(Del Monte)

## Parasympathikus dorsal-vagal

- „Ich weiß nicht mehr weiter, und niemand wird mich finden.“
- Depression, Isolation
- Totstellreflex
- Shutdown, Notabschaltung
- Fawn: „Tu mir nichts, ich bin ganz lieb!“ – People pleaser, Konfliktvermeidung, Überanpassung, Submission, ständiges Entschuldigen
- **„Temporäre Kompetenzamnesie“**

# Sowohl – als auch



# Sowohl – als auch

- **A** und **B** *dürfen* gleichzeitig wahr sein.
- Es gibt *Krisen, Hunger, Krieg und Elend ...*
  - ... **und** es gibt *Fortschritt, Hoffnung, Schönheit und Güte ...*
- Mehr *Sowohl-Als-Auch*, weniger *Entweder-Oder*.
- Nicht *schwarz-weiß*, sondern *Farbspektrum/Graustufen*.
- Alles wahrnehmen dürfen, zur passenden Zeit in der für einen passenden Intensität.
- Wahl haben und sie ziieldienlich ausüben.
- „Ich liebe X – **und** ich kann X nicht retten.“
- „Ich finde Y wichtig, **und** ich habe jetzt dennoch einen Fokus auf Z.“

# Loyalität im Leiden?

- Mitgefühl und Empathie sind wichtig.
- Wir wollen bei den „Guten“ sein und entsprechend fühlen.
- „Wenn ich hier nicht mitleide, bin ich nicht richtig / könnten andere denken, es ist mir egal.“

**und** trotzdem: Überschwemmen lassen im Leiden ist nicht automatisch „geteiltes Leid“.

**Gesundheit und Glück werden nicht dadurch mehr, dass ich weniger habe!**

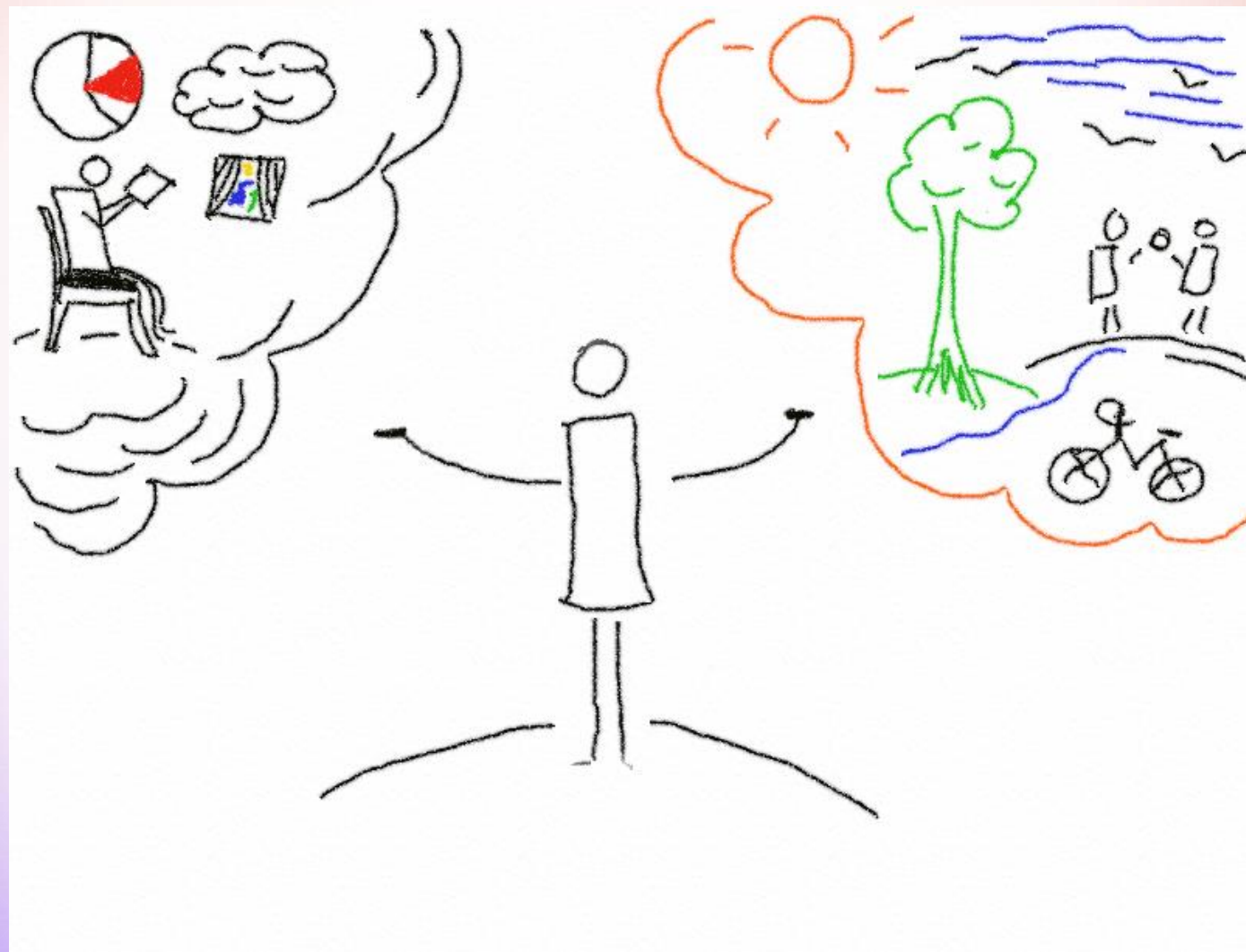
- schuldig fühlen ist oft leichter zu ertragen als Ohnmacht  
Illusion von „ich könnte / hätte etwas tun können“  
eigene Ohnmacht anerkennen (befreit auch)

Gunther Schmidt auf die Frage, woher er die Kraft für alle seine Aktivitäten nimmt:  
*"Ich könnte an der Welt verzweifeln, aber da habe ich keine Lust dazu.  
Ich habe Kraft, weil ich etwas mache, was mir Kraft gibt."*

You cannot suffer those suffering into wellness. You can't get sick enough to help the sick become well, and you can't get poor enough to help the poor become prosperous.

*Du kannst nicht durch eigenes Leiden die Leidenden ins Wohlbefinden bringen. Du kannst nicht krank genug werden, um den Kranken zu helfen, gesund zu werden, und du kannst nicht arm genug werden, um den Armen zu helfen, wohlhabend zu werden.*

# Idee des Pendelns





# Idee des Pendelns

*„Ein Jegliches hat seine Zeit“ /  
„To everything, there is a season“  
(Prediger 3)*

- „Teilzeitdepression“ (überhaupt Teilzeit-Gefühl)
  - Geplante Auszeit, bevor unser System es erzwingt - „raus aus der dauernden Anstrengung“.
  - Temporär „Schotten dicht“, um langfristig berührbar bleiben.
  - „Ich muss gar nichts tun.“ – Downtime, Entlastung.
  - Lesen, Netflix, „aushängen“, schlafen, ausklinken, zur Ruhe kommen.
  - „Ich bin richtig, so wie ich bin.“
  - Eigene Endlichkeit und Vergänglichkeit akzeptieren.
  - Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht dürfen Raum einnehmen. „Es ist nicht immer alles gut.“
  - Emotionen als Botschafter von wertzuschätzenden Bedürfnissen!
  - Eigenes erlebtes Leid würdigen, mich selbst trösten.
  - Unerreichbares Sehnsuchtsziel betrauern.
- Zeit in der Aktivität
  - Erleben von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit: Dinge umsetzen, hilfreich sein, Wirksames tun.
  - Frühling genießen, Sonne wahrnehmen, säen – warten - Ernte einholen.
  - In Beziehung und Kontakt treten (auch mit mir selbst!).
  - Erwünschtes Erleben einladen, auch durch Vor-leben.
  - Dankbar sein, z.B. Journaling, drei gute Dinge am Tag niederschreiben.
  - Richtung mehr Wachstum und Lösung (falls möglich). „Think global, act local.“
  - Zweitbestes, erreichbares Ziel anpeilen.
  - Meta-Zufriedenheit: „Bin zufrieden damit, dass ich nie ganz zufrieden sein kann.“

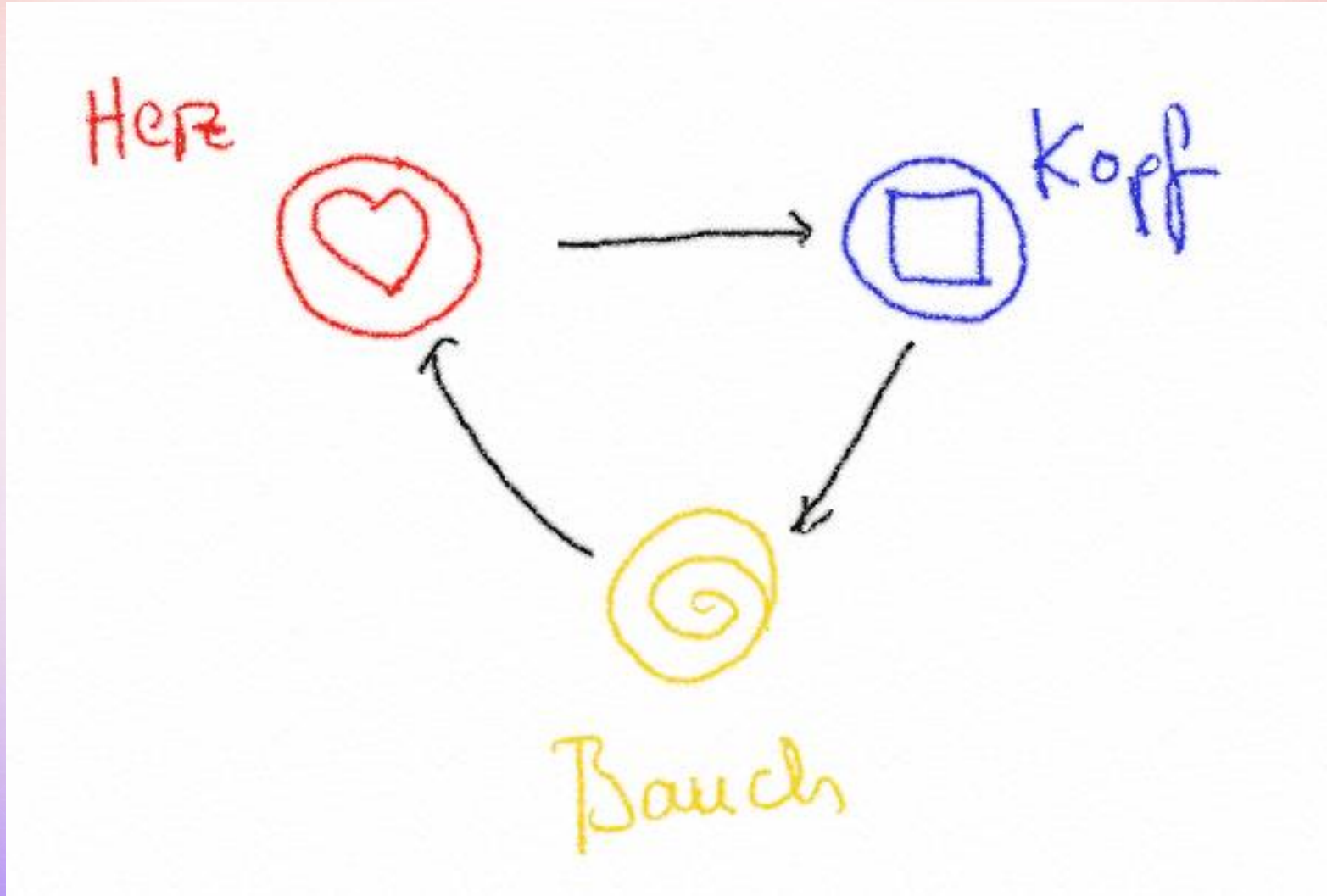
# Prediger 3

- **31** Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:
- **2** Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;
- **3** töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;
- **4** weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;
- **5** Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit;
- **6** suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;
- **7** zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;
- **8** lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

Sowie Laotse: „Das einzig Unveränderliche ist die Veränderung.“

# #2 – Bauch, Herz, Kopf

# Aufstellung mit sich selbst



# Triade aufstellen

- Eine Triade ist eine Aufstellung mit sich selbst.
- Die Triade fokussiert auf drei innere Aspekte des menschlichen Seins, wie ein Scheinwerfer, der etwas ausleuchtet.
- **Bauch**  
Steht für Autonomie, Aktivität, Bestreben, Umsetzung, Präsenz, Raum nehmen, richtig sein.
- **Herz**  
Steht für Beziehung mit mir und anderen, Selbstliebe; das tiefe Herz ist oft sehr berührt / verwundet („blutendes Herz“, Thema eigenes Leid).
- **Kopf**  
Steht für Überblick, Sicherheit (Kontrolle), Nüchternheit, Möglichkeitsraum.

# Typische Redensarten

## Herz

- Da geht mir das Herz auf.
- Ich könnte die ganze Welt umarmen.
- Das berührt mich sehr.
- Ein Tränchen verdrücken.
- Warm ums Herz sein.
- *Da blutet mir das Herz.*
- *Waidwund fühlen.*
- *Gebrochenes Herz haben.*

## Bauch

- Sein Mann/Frau/Enby stehen.
- Full power!
- Die PS auf die Straße bringen.
- Starkes Kreuz haben.
- *Es grummelt mir im Bauch.*
- *Da wird mir übel.*
- *Geknickt sein.*

## Kopf

- Mir geht ein Licht auf.
- Mal im kühlen Licht betrachtet.
- Überblick gibt mir Sicherheit.
- Das überrascht mich nicht.
- *Ich weiß nicht mehr weiter.*
- *Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht.*
- *Ich fühle mich kopflos.*
- *Wie ein aufgescheuchtes Huhn.*

# Begehen

- „Geh mit der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in den Bauch – wie ist es im Körper?“
- „Geh mit der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung ins Herz– wie ist es im Körper?“
- „Geh mit der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in den Kopf – wie ist es im Körper?“

# Veränderung einladen

- Durchgehen der ersten Triade als Standort-Bestimmung, vom Bauch-Zentrum startend im Uhrzeigersinn. Wie fühlt sich mein Körper an, wie geht es mir an jedem Zentrum?
- Bei den nächsten Runden Fragen einladen:
  - Weiß die eine Position, was auf den anderen Positionen gelaufen ist?  
*"Das Herz hat Gründe, die die Vernunft nicht kennt" (Blaise Pascal)*
  - Wie kann die jeweilige Position unterstützen?
- Das Ziel ist Wahrnehmen, Verständnis und Balance.

**The map is not the territory!**



# Selbstannahme

*Die Sätze sind Vorschläge.  
Bei Bedarf verdünnen! Z.B.*

*„kann ich immer wieder...“  
„wäre es eine gute Idee, wenn...“*

Auch wenn ich (Beschränkung, unerwünschtes), ...

## **Bauch**

- ...genüge ich meinen Ansprüchen und bin mein eigener Maßstab.
- ...bleibe ich souverän und gehe meinen Weg.
- ...kann ich so da sein, wie ich bin.

## **Herz**

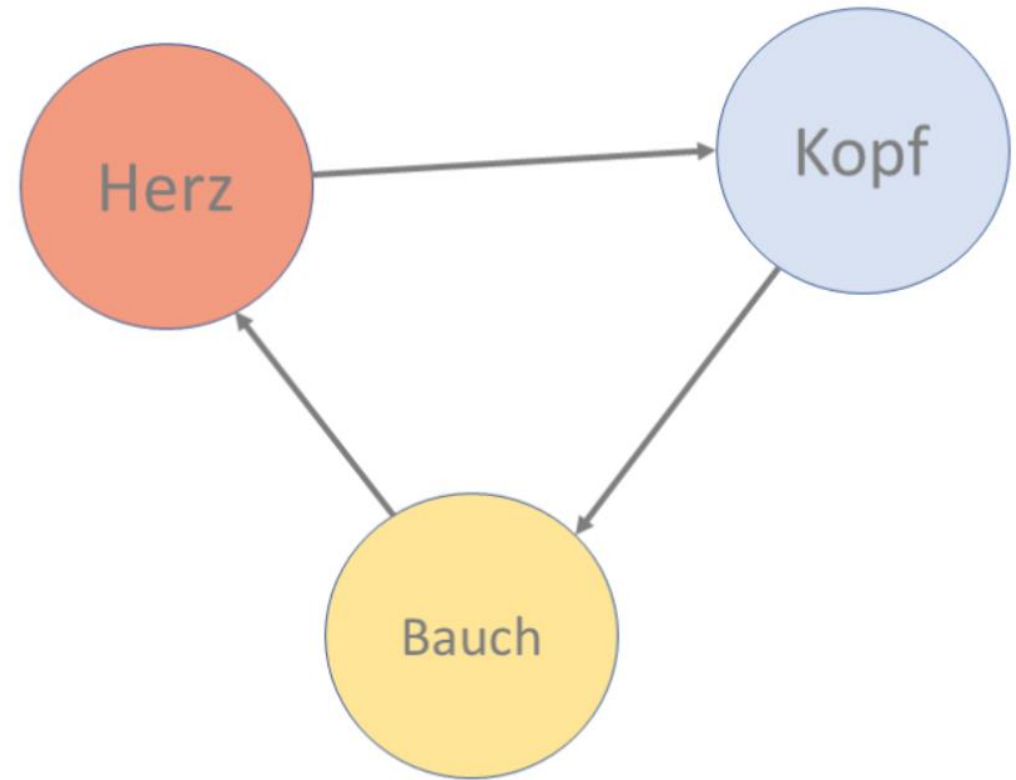
- ...liebe und schätze ich mich so, wie ich bin.
- ...finde ich mich gut.
- ...bin ich in tiefem Kontakt zu mir selbst.

## **Kopf**

- behalte ich den Überblick.
- Sorge ich für meine Sicherheit.
- gönne ich mir alle Möglichkeiten.

# Magie selbst erleben

- Eine angeleitete Begehung der Triade, mit Fokus auf der persönlich gefühlt größten Bedrohung. (Es kann auch im Sitzen mitgegangen werden.)
- An den entsprechenden Zentren Angebote zur Selbstannahme entsprechend den zugrundeliegenden Bedürfnissen.



# Angebote Bauch-Zentrum

## a) Selbstannahme

- Auch wenn draußen in der Welt ganz viel läuft, was ich nicht beeinflussen kann, kann ich stark und souverän sein auf meine Weise.
- Auch wenn mein Bereich des Einflusses realistisch betrachtet klein ist, kann ich so da sein, wie ich bin.
- Auch wenn ich manchmal zulasse, dass Geschehnisse, die ich nicht beeinflussen kann, mir Kraft und Energie rauben dürfen, kann ich immer wieder meinen eigenen Weg gehen und die Wahl haben.

## b) Sowohl - als auch

Egal wieviel das Außen mir intensive Einladungen schickt, ich kann stark und souverän sein und meinen eigenen Weg gehen.

## c) Möglicher neuer Glaubenssatz:

Gerade wenn ich in der eigenen Kraft bin und auf meine Ressourcen zugreifen kann, kann ich meine Umgebung unterstützen und damit die Welt verbessern.

# Angebote Herz-Zentrum

## a) Selbstannahme

- Auch wenn draußen in der Welt ganz viel läuft, was ich nicht beeinflussen kann, liebe und schätze ich mich in all meinen Facetten.
- Auch wenn mein Bereich des Einflusses realistisch betrachtet klein ist, finde ich mich gut.
- Auch wenn ich manchmal zulasse, dass Geschehnisse, die ich nicht beeinflussen kann, mir Kraft und Energie rauben dürfen, kann ich in tiefem Kontakt mit mir sein.

## b) Sowohl - als auch

Egal wieviel das Außen mir intensive Einladungen schickt, ich liebe und schätze mich so wie ich bin.

## c) Möglicher neuer Glaubenssatz:

Je mehr ich mir gut verbunden bin und mich selbst liebe, desto mehr kann ich Liebe, Verbundenheit und Frieden ins Außen tragen und damit die Welt verbessern.

# Angebote Kopf-Zentrum

## a) Selbstannahme

- Auch wenn draußen in der Welt ganz viel läuft, was ich nicht beeinflussen kann, behalte ich den Überblick.
- Auch wenn mein Bereich des Einflusses realistisch betrachtet klein ist, Sorge ich auf meine Weise für meine Sicherheit.
- Auch wenn ich manchmal zulasse, dass Geschehnisse, die ich nicht beeinflussen kann, mir Kraft und Energie rauben dürfen, gönne ich mir alle Möglichkeiten und nutze meine Wahl.

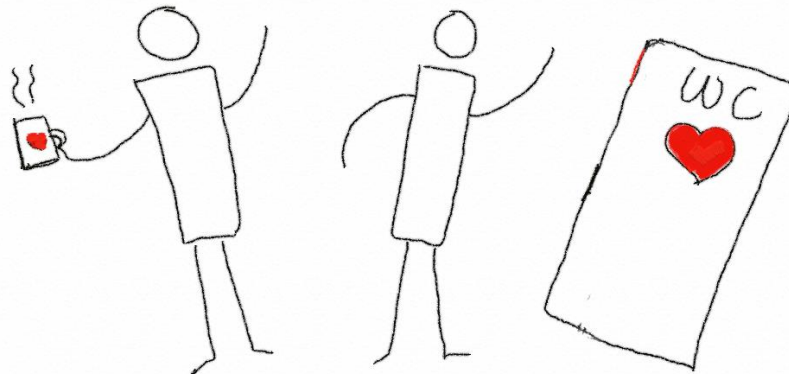
## b) Sowohl - als auch

Egal wieviel das Außen mir intensive Einladungen schickt, ich behalte den Überblick und gönne mir alle Möglichkeiten.

## c) Möglicher neuer Glaubenssatz:

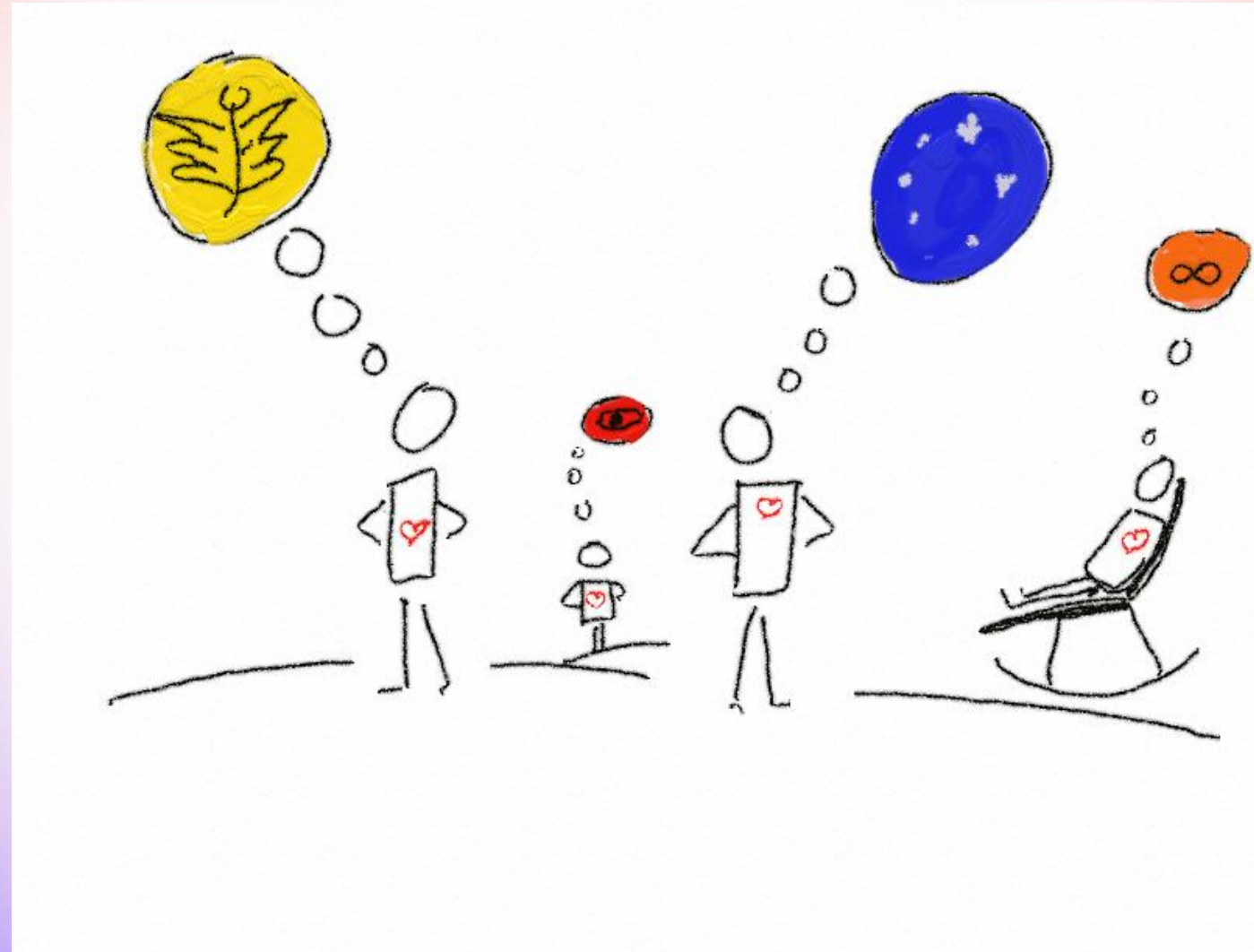
Gerade wenn ich den Überblick behalte und mir alle Möglichkeiten gönne, schaffe ich eine sicherere Basis für meine Umgebung und verbessere damit die Welt.

# 5 Minuten Pause



# #3 – Annahmen treffen

# Annahmen als Hilfe





# Annahmen als Hilfe

- Wir machen unser Erleben selbst. Wir leben alle in unserer eigenen Welt.
- Alle Sätze, die wir uns sagen, haben Wirk-Kraft, weil sie Erwartungen, Erleben, Bewerten formen.
- Eine Hilfskonstruktion muss nicht geglaubt werden! Es geht nicht um „richtig-richtig wirklich“. Das inhärente Nicht-Wissen ist erlaubt.
- Gleichzeitig kann sie schmerzlindernd wirken, weil sie unseren Blick und Fokus ändert.
- Im eigenen Kopf ist alles erlaubt! – keine Zensur ausüben. Wir denken uns eh alles nur 😊
- Nicht jede Herangehensweise wirkt für jede Person. Was für die einen eine banale Floskel ist, ist für andere ein total hilfreicher Satz.  
(Der kompetenten Rückmeldung des eigenen Systems vertrauen.)

# Hilfskonstruktionen

- Ewige Seele
- Wiedergeburt
- Selbstgewählte (Wieder)Geburt
- (Weiterleben im Lebenswerk)

*„Wenn Sie mich fragen, ob ich an ein ewiges Leben glaube – ich weiß es nicht.“*

*Luise Reddemann*

Ideen von

- Immer wieder neue Chancen.
- Ein Tod ist nur ein Übergang in eine uns nicht bekannte Zukunft.
- Zyklus von Vergehen und Raum für Neues.
- Bei „selbstgewählt“: Selbstwirksamkeit.
- Es gibt Gründe, warum wir auf der Welt sind. Wir haben einen Auftrag.
- Erforschen: „Wenn du drei Erinnerungen ins nächste Leben mitnehmen könntest, welche wären das?“

# Hilfskonstruktionen

## Paralleluniversen

- „Es gibt ein Universum, in dem ich... / in dem Person x / in dem die Welt <erwünscht> ist...“

## Ideen von

- Alles hat einen Ort&Zeit.
- Wir kennen nur einen ganz kleinen Ausschnitt des Möglichkeitsraums.
- Positive Utopien, SciFI-Denke

# Hilfskonstruktionen

Wünsche ans Universum, Beten

- „Liebes Universum, ich wünsche mir...“
- „Ich bete, dass...“

Ideen von

- Aussprechen der erwünschten Wirklichkeit formt ein mentales Bild und fokussiert um.
- Weniger „kein Krieg, kein dies, kein jenes“, lieber mehr positives Formulieren, was sein soll.
- Sich den best-möglichen normalen Tag vorstellen als Zielbild.
- Wunderfrage: „Wenn du morgen aufwachst und dein Problem wäre gelöst, was wäre anders...?“

# Hilfskonstruktionen

Sicherer Ort / Raum, Wohlfühlort

- „Sicherer Ort“ -> Fokus auf Sicherheit (Kopf)
- „Steuerposition mit Handlungsfähigkeit“\* -> Fokus auf Autonomie (Bauch)
- „Ort von Geborgenheit“ -> Fokus auf Beziehung, geliebt werden (Herz)

Ideen von

- Eigenen zieldienlich-optimalen Raum erschaffen.
- Bei sich selbst geborgen, sicher, erwünscht sein.
- Realer Raum mit gedachten Schutzschilden

\* Für Steuerposition siehe Seminar „Esofreie Magie – Abwehrzauber“

# Hilfskonstruktionen

Hilfreiche innere Anteile, Wesen, Personen (z.B. Vorfahren)

- Schützende/kraftvolle Anteile
- Engel
- Krafttiere
- Verstorbene Lieblingspersonen

Ideen von

- Nicht alleine sein.
- Eigene Ressourcen personifizieren und nutzen.

# Hilfskonstruktionen

Gegensätze notwendig, um den besseren Weg zu finden

- „Weil dieses Unheil geschieht, zeigt es mir, wohin es zur besseren Welt geht...“
- „Wo Licht ist, ist auch Schatten.“
- Kontrapunkt – es geht um die Fülle mit allem, was dazugehört

Ideen von

- Der abgelehnte Gegensatz als Trittleiter / Motivationshilfe / Energielieferant in die erwünschte Zukunft.
- Wut kann zu Recht da sein und wichtig sein.
- „Wut als Wächter meiner Werte.“ (Gunther Schmidt)
- Meta-Akzeptanz: „Ich akzeptiere, dass ich etwas nie akzeptieren kann (und daher dort immer aktiv werde).“
- Unterschied funktionale Wut (aktiviert) / nicht funktionale Wut (z.B. gegen einen selbst gerichtet, zerstörerisch, schwächend, auslaugend).

# Zusammenfassung

- Pendeln...
  - ...zwischen Verbindung, Fight/Flight und Freeze/Fold (die „autonome Leiter“ rauf und runter)
  - ...zwischen Teilzeitdepression o.ä. und Leben in der Fülle leben
  - „ein Jegliches hat seine Zeit“ / „to everything, there is a season“
- Triade von Bauch-Herz-Kopf als Aufstellung mit eins selbst
  - Innere Aspekte beleuchten.
  - Schwache oder überarbeitete Zentren wahrnehmen.
  - Verständnis und Kommunikation der Zentren stärken.
- Sich erlauben, hilfreiche Annahmen zu treffen
  - Nichts davon muss „wahr-wahr-richtig“ sein.
  - „Glauben“ nicht nötig 😊

*"Wir können verstehen, was besser heißt, auch ohne dass wir wissen, was gut heißt." (Steve de Shazer)*



# Abschlussrunde

Anmerkungen, Fragen, Wünsche 😊

# Weitere Tipps

Eigene Serie „Esofreie Magie“, insbesondere Teil 3 „Abwehrzauber“:  
<https://morgen-wird-noch-besser.de/materialien/>

Gunther Schmidt Stichwort „Hypnosystemik“


Polyvagal-Theorie Stephen Porges im Gespräch mit Gunther Schmidt  
[https://www.youtube.com/watch?v=ivLEAlhBHPM&ab\\_channel=meg-rottweil](https://www.youtube.com/watch?v=ivLEAlhBHPM&ab_channel=meg-rottweil)

Polyvagal-Serie von Deb Dana  
[https://www.youtube.com/watch?v=M-SVdQ-CHkA&ab\\_channel=TheWeekendUniversity](https://www.youtube.com/watch?v=M-SVdQ-CHkA&ab_channel=TheWeekendUniversity)

Triade von Gabriela von Witzleben  
<https://www.triadische-systemik.de/audio-video>

PEP nach Michael Bohne  
<https://youtu.be/OFOjW52o2wk>  
<https://www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst/>  
<https://www.dr-michael-bohne.de/>

# Add-on: Umgang mit Medien

- Welt verbessern startet immer bei uns selbst.  
„Wenn ich das hier schreibe, verbessert das etwas für die Zukunft? Können Leute was mitnehmen? Was ist meine positive Vision?“
- Realisieren, dass Medien auch keine echt-echte Repräsentation der Wirklichkeit abbilden.
- Mal auf Pause setzen, was zu sehr ins unerwünschte Erleben einlädt.
- Oft wird eine positive Nachricht sofort von Leuten mit „ja, aber“ kommentiert -> auch mal was einfach stehen lassen. Und lieber eigenen Kommentar irgendwann machen.
- Foren moderieren; sicheren Raum für Äußerungen schaffen (z.B.  :ear: für „nicht diskutieren“ – auch positives schützen)

Birgit Großmann 2022  
[www.morgen-wird-noch-besser.de](http://www.morgen-wird-noch-besser.de)