

# *Kernressourcen*

Jahrestraining HerzRevolution®  
MenschSein-GlücklichSein 2020

# Die 5 Kernressourcen

WILLKOMMEN



BEDÜRFNISSE



VERTRAUEN



AUTONOMIE



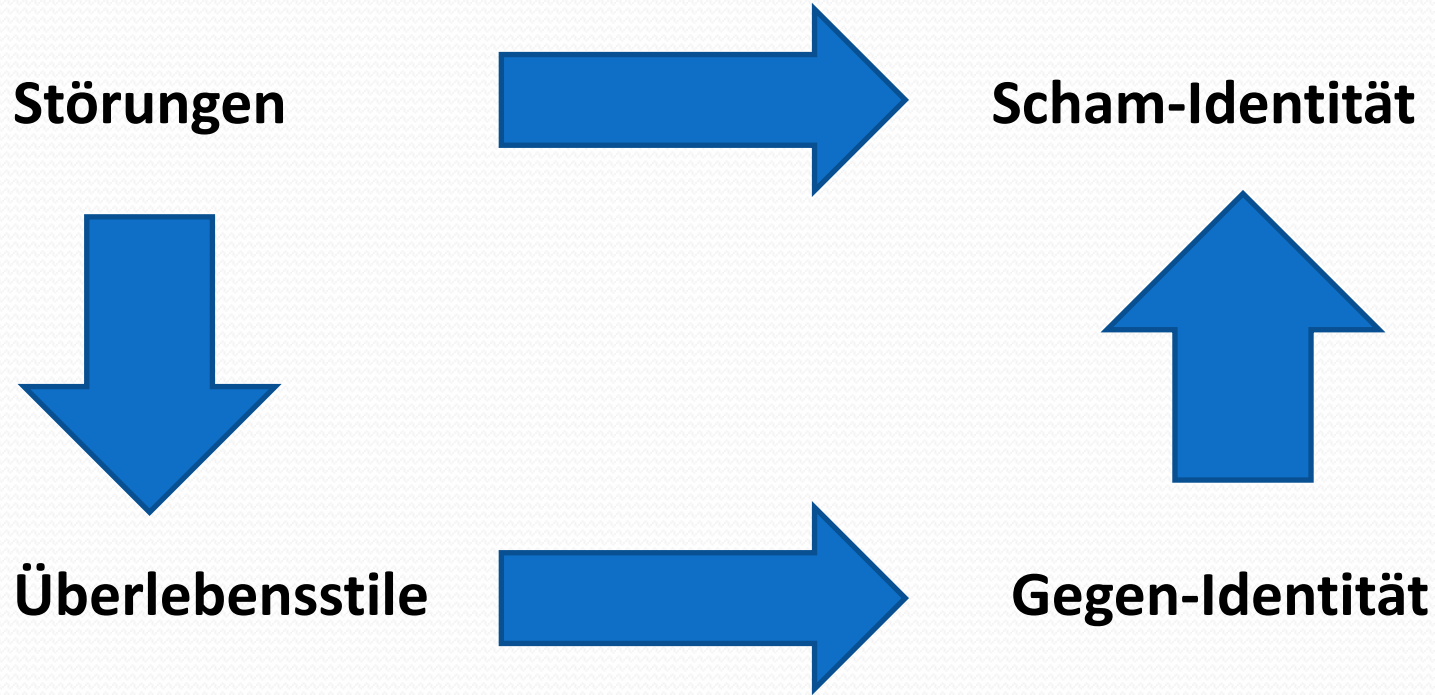
LIEBE & SEXUALITÄT



# Überblick über die 5 Kernressourcen

- **1. Willkommen sein (bis 6 Monate)**
  - Wir gehören auf diese Welt und spüren unseren Körper & unsere Gefühle
- **2. Bedürfnisse (6 Monate bis 1,5 Jahre)**
  - Wir wissen, was wir brauchen und erfreuen uns an der Fülle des Lebens
- **3. Vertrauen (1,5 bis 3 Jahre)**
  - Wir haben Selbstvertrauen und Zutrauen zu anderen
- **4. Autonomie (2 bis 4 Jahre)**
  - Wir können Nein sagen und anderen gegenüber Grenzen setzen
- **5. Liebe & Sexualität (4 bis 6 Jahre)**
  - Wir leben eine liebevolle Beziehung und eine erfüllende Sexualität

# Störungen - Überlebensstile - Identitäten



# 1. Kernressource “Willkommen sein”



- **Wir fühlen, dass wir zu dieser Welt gehören**
- **Wir spüren unseren Körper und unsere Gefühle**
- **Wir sind in der Lage dauerhafte Beziehungen einzugehen**

# 1. Kernressource Störungen und Überlebensstile

## Störungen

- In der Schwangerschaft erlebt das Kind eine gestresste Mutter
- Die Geburt ist unachtsam
- Es wird von der Mutter getrennt
- Es bekommt nur zu bestimmten Zeiten die Brust oder die Flasche
- Das Schreien wird oft nicht gehört
- Es bekommt Schläge, weil es schreit
- Es wird bedroht und missbraucht

## Überlebensstile

- Es hört auf zu schreien
- Es friert seine Körper-Empfindungen und Gefühle ein
- Es geht aus seinem Körper
- Es trennt seine Gefühle und seine Gedanken voneinander
- Es vermeidet den Kontakt mit Vater und Mutter
- Es zieht sich in sich zurück

# 1. Kernressource Scham- und Gegen-Identität

## Scham-Identität

- Ich bin ein schreckliches Kind
- Ich schäme mich dafür, dass ich existiere
- Ich habe keinen Platz auf dem Planeten Erde
- Ich habe kein Recht hier zu sein
- Ich bin eine Last für andere

## Größte Angst

- Ich werde sterben oder auseinanderbrechen, wenn ich fühle!

## Schwierige Sätze

- Ich bin
- Ich habe einen Platz in dieser Welt

## Gegen-Identität

- Ich spiele eine gute Rolle in meinem Leben
- Ich bin ein guter Vater, Mutter, Ehemann, Ehefrau, Lehrer, usw.
- Ich bin ein sehr vernünftiger und rationaler Mensch und ich kenne keine Emotionen
- Ich bin den anderen überlegen