

UnAnGeNehMes

1. Wie reagieren wir auf Unangenehmes?

- Rechtfertigen, Vorwürfen, Abwehren, Streiten, usw.
- Weggehen, Innerer Rückzug, aus dem Weg gehen
- Nicht spüren, Gefühle abschneiden, Funktionieren
- Schutzmuster und Abwehrmechanismen werden aktiviert



2. Was ist das größte Problem am Unangenehmen?

EMOTIONEN

- starke Energie
- sehr schmerzhaft
- nicht einfach abstellbar
- nicht mit dem Verstand kontrollierbar



3. Was sind eigentlich Emotionen?

Aktivierte alte schmerzhaft und unverarbeitete Erfahrungen

- Als eingefrorene emotionale Energie gespeichert
- wird durch äußere oder innere Ereignisse ausgelöst

Simulationen von alten Erfahrungen durch das gesamte Gehirn

- Simuliert alte Gefühle und Körperempfindungen
- Erzeugt Gedanken und Glaubenssätze
- Erzeugt Erwartungen und Bilder

4. Wie geschieht die Identifikation?

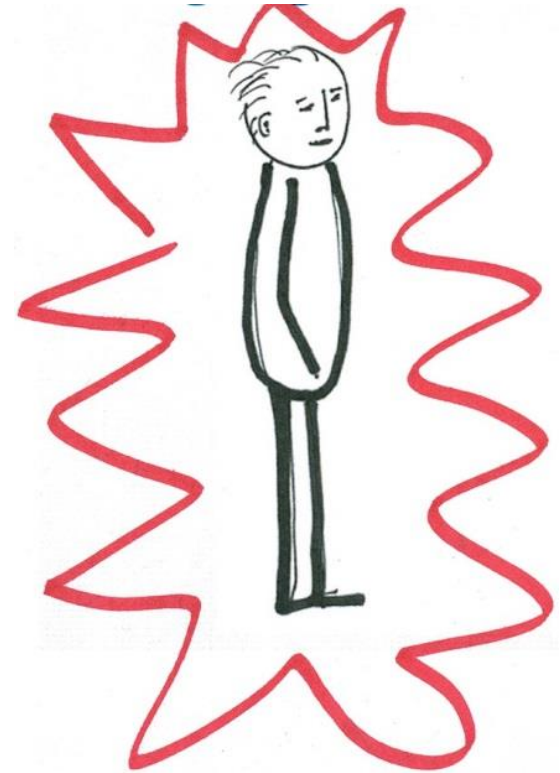
Bewusster präsent Teil
im Hier und Jetzt



Ein Teil ist Identifiziert
mit alten Emotionen



Vollständig Identifiziert
mit alten Emotionen



5. Was passiert in der Simulation / Identifikation?



- **Wir leben im alten (falschen) Film**
- **Fühlt sich aber vollständig echt und wahr an**
- **Wir reagieren im Hier und Jetzt, wie wenn es echt bedrohlich ist**

5. Wie kommen wir aus der Simulation raus?



- Der alte (falsche) Film geht irgendwann zu Ende
- Durch Selbstregulation (Ressourcen)
- Durch Ausdehnen der emotionalen Kapazität
- Durch „ein Teil von mir ist emotional“
- Durch einen Heilungsprozess
- Die Simulation (den alten Film) früher erkennen