

## 4. Kernressource "Autonomie"



Alter: 2 bis 4 Jahre

### 4. Kernressource im Kindesalter:

Wir machen die Erfahrung, dass wir uns ausdehnen können, Freiräume entdecken können und die Welt entdecken dürfen. Die Grenzen, die wir aufzeigen, werden respektiert.

### 4. Kernressource im Erwachsenenalter:

Wir sind in der Lage Nein zu sagen und Grenzen gegenüber anderen zu setzen. Wir können unsere Meinung mitteilen ohne Schuld (Scham) und Furcht

### **Willi entdeckt die Freiheit**

**Willi entdeckt voll Neugier mehr von dieser Welt und hat mittlerweile das Vertrauen in sich, alles alleine zu können Seine Eltern lassen ihn Erfahrungen in einem sicheren Umfeld machen, geben ihm Freiräume und ermutigen ihn zur Selbständigkeit. Willi lernt seine eigenen Grenzen zu zeigen, sich an seine Eltern zu reiben und trotzdem die Liebe seiner Eltern zu behalten. Seine Eltern respektieren seine Grenzen und zeigen ihm auch sanft ihre Grenzen. Sie freuen sich an ihren unternehmenslustigen, abenteuerlichen Sohn. Willi erfährt zum ersten Mal die Kraft seiner Macht, eingebettet in der Liebe seiner Eltern.**

Störungen Autonomie	Überlebensstil	Identitäten
<ul style="list-style-type: none"> <li>- in seinem Zuhause geht es sehr streng zu, alles ist genau geregelt</li> <li>- Seine Eltern wissen immer, was das Beste für ihn ist</li> <li>- er wird bestraft, wenn er sich zu viel Freiheit erlaubt, nicht gehorcht</li> <li>- er lebt in der Furcht verlassen und erniedrigt zu werden, wenn er sein Ding macht</li> <li>- er wird ständig kontrolliert und behütet- er darf wenig eigene Erfahrungen und Fehler machen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er verheimlicht Dinge</li> <li>- Er ordnet sich Autoritäten unter</li> <li>- Er fühlt sich schuldig, wenn er Nein sagt</li> <li>- Er versucht zu gefallen</li> </ul> <p><b><u>Größte Angst:</u></b> Wenn die Menschen mich wirklich kennen, werden sie mich nicht lieben. Wenn ich meine wirklichen Gefühle zeige, dann werde ich nicht mehr geliebt.</p> <p><b><u>Schwierige Sätze:</u></b> Nein; Ich will nicht</p>	<p><b><u>Schambasierte Identität</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin ein wütendes Kind</li> <li>- Ich bin ein rebellisches Kind</li> <li>- ich kämpfe gegen Autorität</li> <li>- Ich habe Freude daran, andere zu enttäuschen</li> </ul> <p><b><u>Gegen-Identität</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin nett, freundlich und gefällig</li> <li>- Ich bin ein guter Junge</li> <li>- ich bin ein gutes Mädchen</li> <li>- Ich habe Angst andere zu enttäuschen</li> </ul>

Weitere Infos unter: [www.bewusster-lieben.de/kernressourcen.html](http://www.bewusster-lieben.de/kernressourcen.html)

## Die 5 Kern-Ressourcen „... sich der Fülle des Lebens öffnen ...“

damit lässt sich das Potenzial der 5 Kernressourcen prägnant beschreiben. Es geht darum, sich wieder ganz den eigenen Fähigkeiten zu öffnen, ganz verbunden mit sich Selbst und anderen zu sein und ganz im Hier und Jetzt zu leben.

Dr. Laurence Heller entwickelte das Modell der 5 Kernressourcen. Er gibt seit vielen Jahren Seminare über Trauma und Entwicklungspsychologie in Europa und den USA und er unterrichtete an verschiedenen großen Universitäten in den USA.

## Die 5 Kernressourcen: Ein entwicklungspsychologisches Modell (NARM) (NARM => Neuro\_Affectives\_Relationales\_Modell)

### 1. Verbindung



### 2. Bedürfnisse



### 3. Vertrauen



### 4. Autonomie



### 5. Liebe & Sexualität



Die 5 Kernressourcen sind ein entwicklungspsychologisches Modell von Dr. Laurence Heller. Dieses Modell beschreibt die 5 Kernressourcen (Kraftquellen), die wir im Laufe unserer menschlichen Entwicklung brauchen, um uns als lebendige und kreative Menschen entwickeln zu können. Auf unserer menschlichen Reise, vor der Geburt bis zur Pubertät, brauchen wir den Kontakt mit diesen fünf Kernressourcen für eine gesunde Entwicklung und um die Fülle des Lebens für uns wahrnehmen zu können.

Das NARM-Modell zeigt auf, was geschieht, wenn wir die Kernressourcen nicht oder nur teilweise erfahren haben und welche Identitäten und Überlebensstile wir dadurch entwickeln. Störungen auf unserer Wachstumsreise lassen uns Überlebensstrategien entwickeln, die uns mehr oder weniger von diesen Kernressourcen trennen.

Das NARM-Modell beschreibt Wege, wie wir uns wieder mit den 5 Kernressourcen verbinden können, mit dem eigenen Selbst in Kontakt gehen können, um sich den eigenen Fähigkeiten zu öffnen und ganz im Hier und Jetzt zu leben.

## Werkzeuge für den Umgang mit traumatischen Energien

In unserer Seminararbeit stellen wir Übungsräume zur Verfügung, um in Kontakt mit diesen essenziellen Kernressourcen zu kommen. Auf dem Weg dorthin werden sich die traumatischen Erfahrungen und Energien zeigen, die noch Heilung brauchen. Für diese traumatischen Energien bieten wir effektive Werkzeuge an, um mit ihnen umgehen zu lernen und sie aufzulösen.

## Störungen auf der Wachstumsreise (Trennung von den Kernressourcen)

Zu jeder Kernressource beschreiben wir mögliche Störungen, um deutlich zu machen, wie viele unterschiedliche Störungen auf dieser Reise geschehen können. Störungen gehören zu unserer menschlichen Reise dazu, aber sie behindern unsere gesunde Entwicklung und beeinflussen manchmal unser gesamtes Leben.

## Die negative Wahrnehmung des eigenen Selbst (Scham-Identität)

Diese Störungen haben teilweise einen erheblichen Einfluss auf die Wahrnehmung des eigenen Selbst (Identität) und des eigenen Selbstwertes. Es entsteht eine schmerzhafteste Identifizierung mit negativen Bewertungen und Beurteilungen des eigenen Seins. Diese negative Identifizierung nennen wir die „schambasierte Identität“ (Scham-Identität).

## Die positive Wahrnehmung des eigenen Selbst (Gegen-Identität)

Um den Schmerz der „schambasierten Identität“ nicht fühlen zu müssen und um emotional zu überleben, entwickelt das Kind eine positive Sicht des eigenen Selbst (Gegen-Identität). Je mehr sich das Kind mit dieser „Gegen-Identität“ eins fühlt, desto weniger fühlt es die „schambasierte Identität“. Dies heißt aber auch, je stärker sich die „schambasierte Identität“ meldet, desto mehr Energie muss man in die Aufrechterhaltung der „Gegen-Identität“ stecken.

## Das wahre Selbst entdecken (Seelenkontakt)

Sowohl die Scham-Identität als auch die Gegen-Identität sind nicht das wahre Selbst. Sie sind ein Ergebnis der Störungen auf dem Lebensweg und stellen nicht Deine wahre Identität dar. Deine wahre Identität, Dein wahres Selbst, Deine Seele kennenzulernen kann dann geschehen, wenn Du Dich wieder mit Deinen Kernressourcen verbindest. Dadurch kann die Lebensenergie frei fließen, unabhängig von äußeren Bewertungen oder Beurteilungen. Du kannst Dich mit all Deinen Farben geschehen lassen, mit dem Bewusstsein, dass Du richtig bist, so wie Du bist.

Du bist im Kontakt mit Deiner Seele und Deinem Herzen und vertraust dem Fluss Deines Lebens.