

Sekundäre Stressmuster

Das Universum ist so groß, wie unsere Fähigkeit es wahrzunehmen!

1. Zu wie viel % habe ICH eine lebensbejahende Haltung?
2. Können aus mir klare Handlungsanweisung entstehen?
3. Ermögliche ICH mir durch lebenslanges Lernen und mich zu Ent-wickeln einen göttlichen Weg - und auch meine Sicht dazu zu finden?
4. Die Freiheit meiner Meinung setzt voraus, dass ICH eine habe.
5. Lebe ICH nur so vor mich hin?
6. Wie lang ist mein Zeithorizont zu meinem Leben, bis zum nächsten Urlaub, oder nur bis zum nächsten Tag?
7. BIN ICH abgespalten von meinen eigenen Verhaltensweisen?
8. Habe ICH Pech gehabt, wenn etwas ungünstig verlaufen ist oder denke ICH – ICH habe Glück, wenn zufriedenstellende Ereignisse erscheinen?

„Es ist der Geist, der gut oder böse macht, der traurig oder glücklich, reich oder arm macht.“

Wenn ICH negative Ereignisse erlebt habe, sehe ICH mich dann als ein Opfer der Umstände?

- Glückszustände werden aus Überlebensgründen schwächer wahrgenommen, oder verdrängt/unterdrückt. → **So klage ich häufig – Die Welt ist nicht gerecht?!**

Aus so einer Haltung heraus entsteht leicht ein verstehender Teufelskreis. –

- ↪ ICH fühle mich allein -
als Raubtier in einer feindlichen Umgebung, in der noch viel größere Raubtiere hausen.
Was denkt z.B. wohl ein einzelner Apfel dazu, wenn er vom Menschen verspeist wird?
- ↪ Wenn ICH über meine augenscheinlichen Ungerechtigkeiten jammere,
enge ICH meinen Handlungsspielraum ein.
>>> So entsteht Krankheit als letzter, möglicher Ausweg.

- ↪ Denn wenn der Leidensdruck steigt, wird die Veränderung eher in Betracht gezogen.
**Ohne Anstrengung und ohne Bereitschaft, den Schmerz und die Angst zu durchleben,
kann niemand wachsen.**

Die Kunst ist, den eigenen Bus zu steuern!

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied

und mit spezifischer Zielplanung kann ICH mein Glück selbst herbeiführen.

**Durch die Motivation und dem vorgestellten Ziel erhalte und gewinne ICH Ressourcen,
die mich befähigen, diese auch zu erreichen.**

Ich kann es, weil ICH es glaube, dass ICH es kann!

- ? % Ohne Kompensationsmechanismus?
Haben – Sein Freude – Leid
z.B.: Nehme ICH schon wieder.....diese Verhaltensweisen an?

- Unbewusste Veränderungen bewusst machen, sie zu bemerken ist eine gute Chance mit den Einschränkungen fertig zu werden, auch daran zu reifen.

Es kommt immer auf den Standpunkt an!

Denn jenseits meiner Grundmuster habe ICH noch andere Verhaltensweisen, in die ICH beim Stress wieder reinrutsche und dann benehme ICH mich auch exakt wieder so:
laut – kindisch- verärgert – unaufmerksam – starrsinnig – nervös, usw.

- Frauen werden schrill – kompensieren mit Gerede!
- Männer beginnen zu schweigen, trinken Bier und werden zickig! Ist hart für die Umwelt!
- Sekundäre Stressmuster sind im vorbewusstem Bereich liegende Inkongruenzen durch Imbalancen.

Die „Unschärfe“ entsteht, wenn „ICH nicht bei mir bin“.

In meinen Augen ist dann keine Tiefe der Seele zu finden, es ist Unruhe da.

Mein Zweifel ist der Verräter, er lässt mich das Gute verlieren, das ICH so oft haben könnte, weil ICH ja schon den Versuch fürchte.

Die Stressmuster verfestigen sich wirksam und ICH nehme neurotische Züge an.

Dabei weiß ICH, dass meine Gedanken und die Äußerungen meine Persönlichkeit prägen und mein Erscheinungsbild nach außen bestimmen.

So gewöhne ICH mir an, so zu sein, wie es meinen sekundären Stressmustern entspricht.

Und so halten mich meine Mitmenschen und am Ende ICH selbst, diese für meine Persönlichkeit.

Vielleicht macht mich ein guter Freund darauf aufmerksam, dass ICH die Situation nicht verleugnen sollte, dann ist Hilfe nah.

Mit Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung getan.

„Denn alles –wirklich alles hat seinen Preis!“

Um Druck nicht mit „Härte“ oder „Rückzug“ zu kompensieren, finde ICH jetzt einen Weg, um die Situation zu meistern, z.B. Prioritäten setzen und mal einen Auftrag abzulehnen und Anforderungen von - Außen und Innen - in deutliche Schranken zu verweisen.

Vertrauen ist eine Oase des Herzens.

Oder ICH schaue auf hintergründig wirkende, einschränkende Glaubenssätze – um inkongruente Ausdrucksweisen zu spezifizieren.