

METHODE: HERZ-KOPF-BAUCH

Triadisches Prinzip

(nach Gabriela von Witzleben)

Mit dieser Methode kannst du deine Aufmerksamkeit auf die drei Zentren deiner Wahrnehmung – Herz, Kopf und Bauch – lenken.

Dabei steht dein **Herz** für das Kernbedürfnis nach Beziehung und dem Kontakt zwischen dir und anderen, dein **Kopf** für die Überblicksorientierung und dem Kernbedürfnis nach Sicherheit, dein **Bauch** für Autonomie und dem Bedürfnis nach dem eigenen Raum.

Welches Bedürfnis bestimmt dein Handeln? Welchem solltest du mehr Aufmerksamkeit schenken? Und was braucht mehr Raum? Erlebe und nutze deine Körperresonanz, um deine Kernbedürfnisse in Balance zu bringen.

ÜBUNG 1: STÄRKER WERDEN IM SELBSTKLÄRUNGSPROZESS

Schritt 1: Lege für dein Herz, deinen Kopf und deinen Bauch Anker auf dem Boden aus (z.B. große runde Moderationskarten).

Schritt 2: Starte damit, dich auf den Bodenanker »Bauch« zu stellen. Stelle dir dabei vor, das Zentrum »Bauch« habe Augen.

Schritt 3: Lenke nun deine Aufmerksamkeit in deinen Bauch. Frage dich: Wie erlebe ich mich, wenn ich mit meiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in meinem Bauch bin? Wie ist mein Raumgefühl, hier im Bauch?

Schritt 4: Verlasse diese Position, stelle dich auf den Bodenanker »Herz« und wechsle mit deiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in dein Herz (Brustbereich). Frage dich: Wie nehme ich mich selbst wahr, hier im Herz? Wie ist meine Beziehung zum Raum bzw. zu anderen hier im Raum?

Schritt 5: Verlasse diese Position, stelle dich auf den Bodenanker »Kopf« und wechsle mit deiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in deinen Kopf. Frage dich: Wie nehme ich mich hier wahr? Wie orientiere ich mich im Raum? Wie verschaffe ich mir einen Überblick?

Wiederhole diesen Durchlauf mehrere Runden. Bleibe schließlich auf demjenigen Bodenanker stehen, der sich für dich in diesem Moment am stimmigsten und angenehmsten anfühlt.

METHODE: HERZ-KOPF-BAUCH

ÜBUNG 2: WACHSTUM DER MÖGLICHKEITEN

Schritt 1: Lege für dein Herz, deinen Kopf und deinen Bauch Anker auf dem Boden aus (z.B. große runde Moderationskarten).

Schritt 2: Schreibe auf eine Karte, was sich verändern soll. Und lege diese Karte in die Mitte der drei Bodenanker.

Schritt 3: Stelle dich auf den Bodenanker »Bauch«. Lenke deine Aufmerksamkeit in deinen Bauch. Frage dich: Wie erlebe ich mich, wenn ich mit meiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in meinem Bauch bin? Wie ist mein Raumgefühl? Was taucht auf, hier im Bauch, in Bezug auf das, was in der Mitte liegt?

Schritt 4: Verlasse diese Position, stelle dich auf den Bodenanker »Herz« und wechsele mit deiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in dein Herz (Brustbereich). Frage dich: Wie bin ich in Beziehung zu mir, zu anderen Lebewesen und Gegenständen im Raum, hier im Herz? Wie nehme ich mich selbst wahr? Wie ist meine Beziehung zum Raum?

Schritt 5: Verlasse diese Position, stelle dich auf den Bodenanker »Kopf« und wechsele mit deiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in deinen Kopf. Frage dich: Wie nehme ich mich hier wahr? Wie nehme ich meinen Wunschzustand in der Mitte wahr? Wie orientiere ich mich im Raum? Wie verschaffe ich mir einen Überblick?

Schritt 6: Wiederhole diesen Durchlauf drei Mal. Spüre in die jeweilige Perspektive hinein. Lasse deinen Körper zu dir sprechen. Nimm wahr, wie du dich körperlich jeweils fühlst. Welche Gefühle, welche Gedanken tauchen auf?

Welche Veränderungen ergeben sich im Laufe der drei Runden in Bezug zu deinem Thema in der Mitte?