

NeuroSonanz

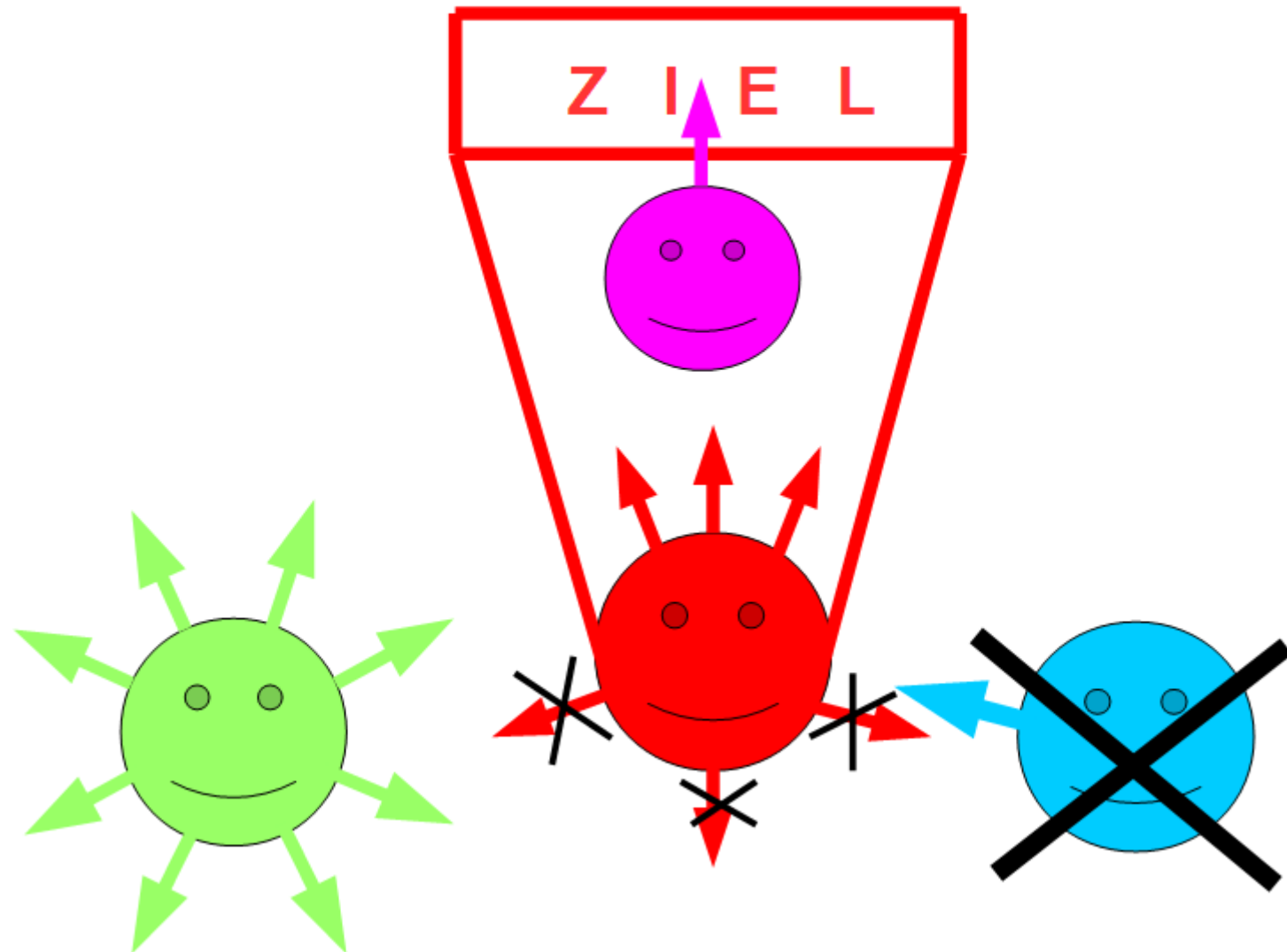
Die Empathie-Schule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

**Herzlich Willkommen
zum Modul 2
in der Empathie-Schule NeuroSonanz®**

„Wünsche wecken Wirkungen und Wertungen“

NeuroSonanz-Modell: Acht innere Rahmen ©

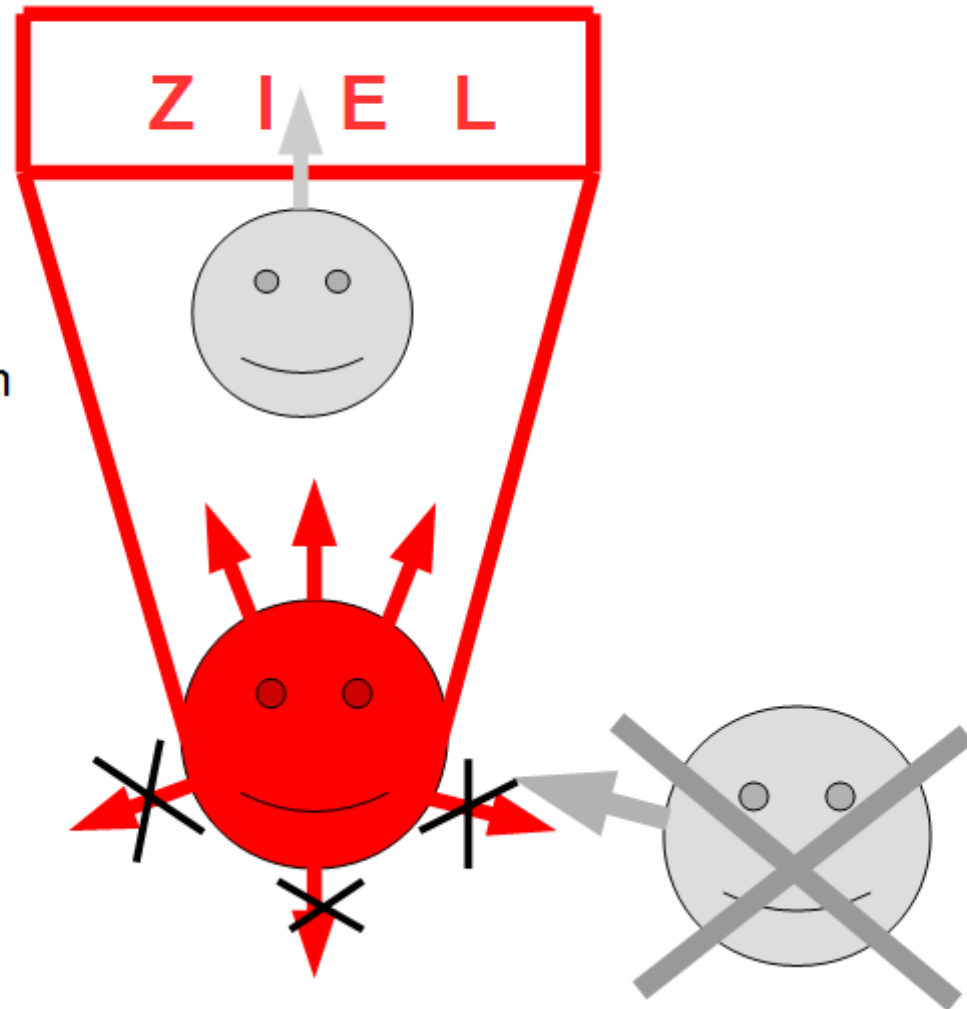


2a. Ziel und Wertung

„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

Definition: Wunsch = Ziel

Wünsche wecken
Wirkungen und Wertungen



2a. Ziel und Wertung

„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

Dazugehörige Aspekte:

Ein Ziel haben:

- Je klarer das Ziel, desto klarer alles
Folgende.

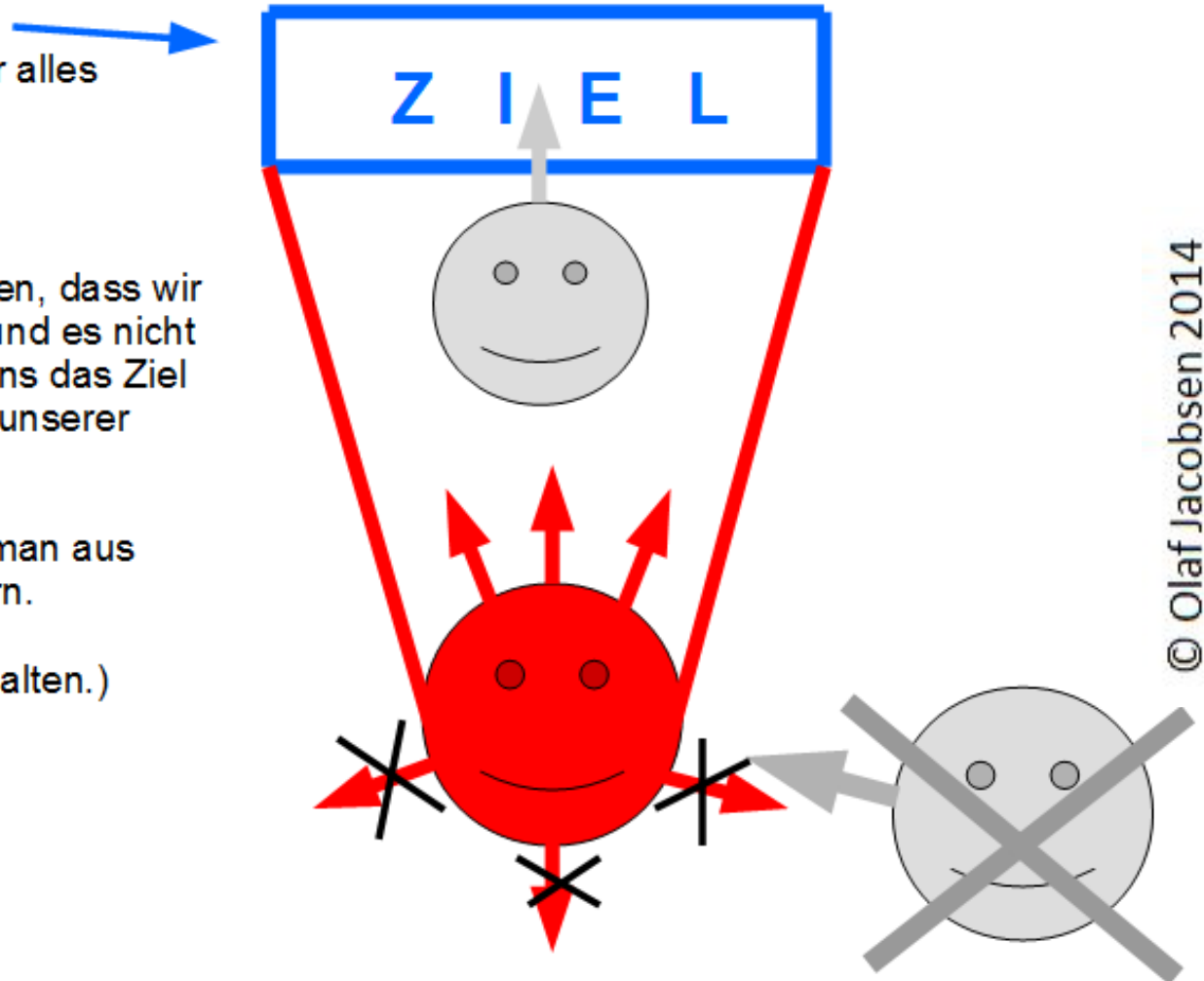
Man kann auch das klare Ziel
haben, kein Ziel zu haben.

- Wenn wir momentan nur wissen, dass wir
gerade etwas NICHT wollen, und es nicht
begründen können, dann ist uns das Ziel
nicht bewusst, welches hinter unserer
starken Wertung steckt.

- Ist das Ziel unbewusst, kann man aus
den Wertungen das Ziel folgern.

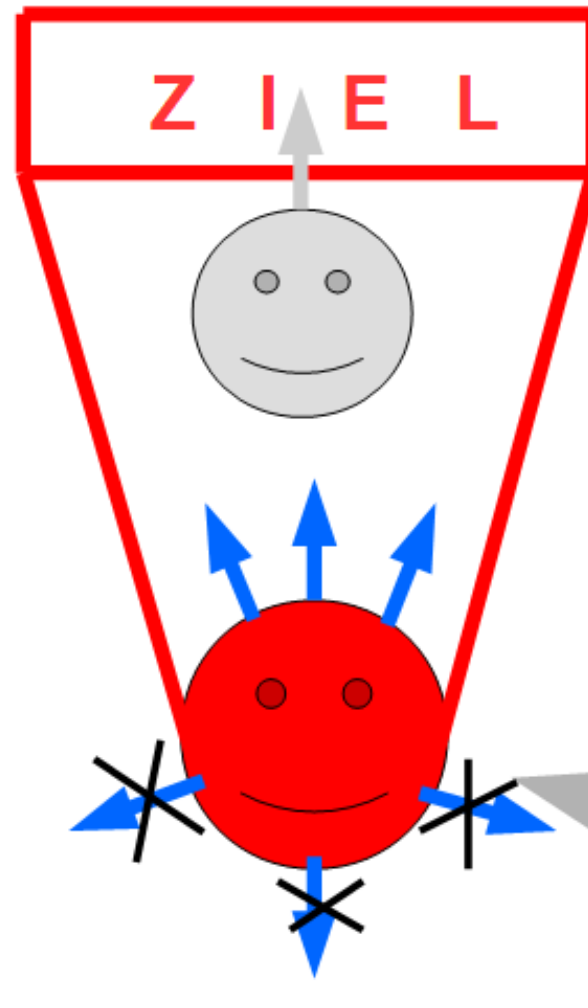
(**Empathie-Säule 1:**

Verständnis für sich selbst erhalten.)



2a. Ziel und Wertung

„Ich folge meinem Ziel
und schlieÙe dabei etwas aus.“



Sortieren können:

Was gehört dazu und was nicht?

Stimmig oder nicht stimmig?

Richtig oder falsch?

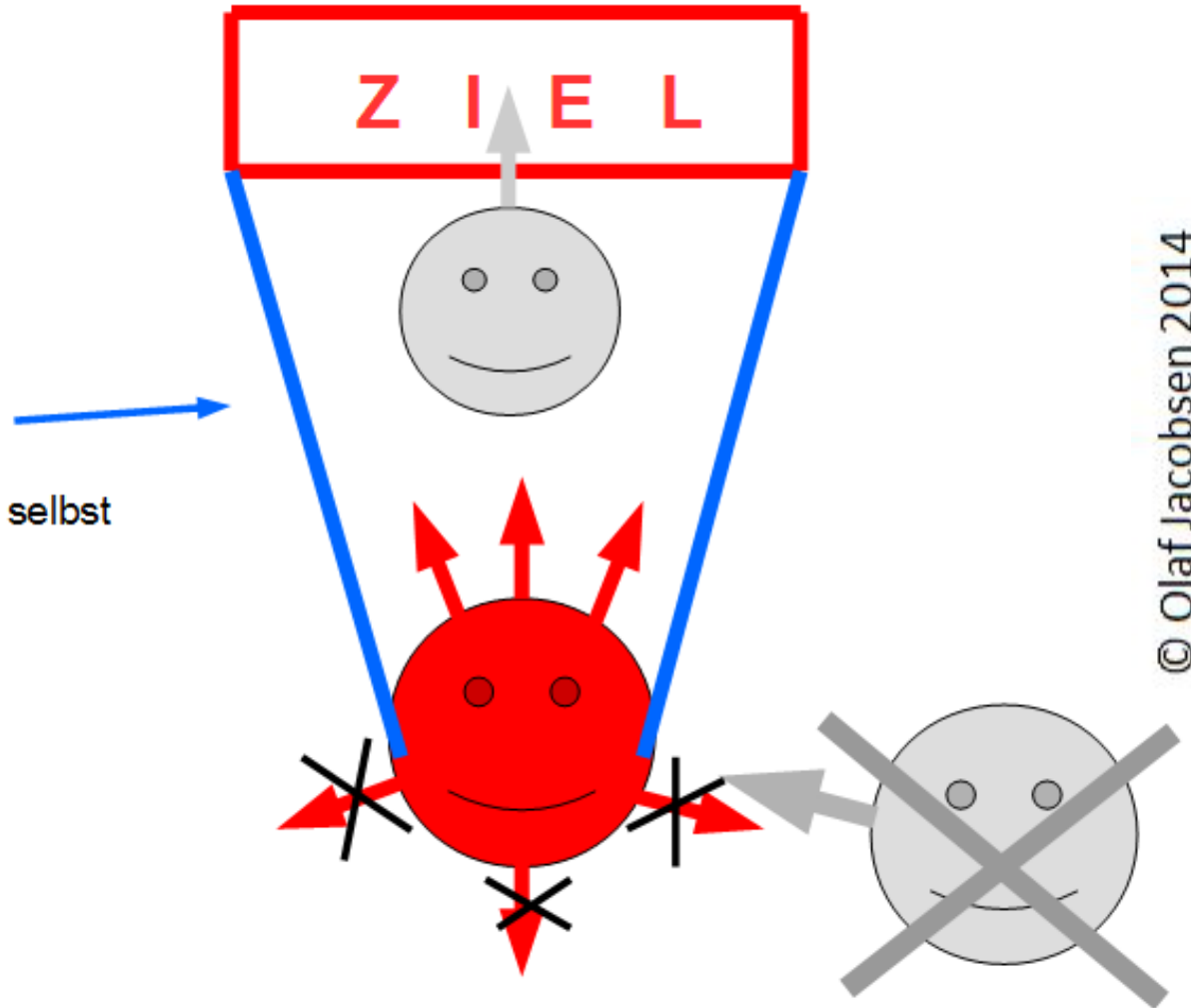
Nehmen können oder loslassen können.

2a. Ziel und Wertung

„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

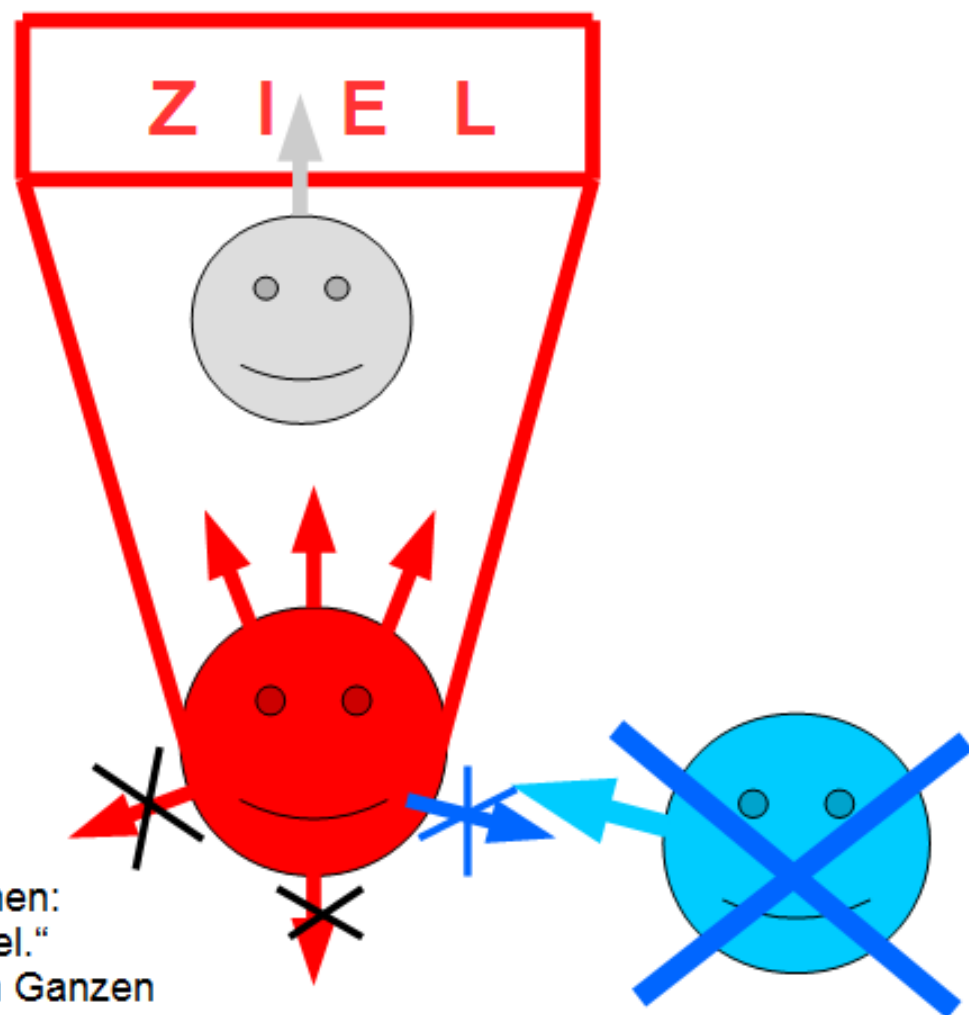
Klar Grenzen setzen:

- Grenzen formulieren können
- Grenzen aus Freude auf das Ziel selbst einhalten wollen
- Grenzen verteidigen können
- Werten, ohne abzuwerten



2a. Ziel und Wertung

„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“



Andere Menschen liebevoll ausgrenzen können:

- „Dein Ziel passt gerade nicht zu meinem Ziel.“
- „Auf der menschlichen Ebene / zum großen Ganzen gehörst du nach wie vor dazu.“ (Wechsel der Betrachtungsebene / Zielebene)
- gefühlsmäßig den anderen *mit* seiner gesamten Reaktion integrieren

2a. Ziel und Wertung

„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

Andere Menschen in sein Ziel
einweisen können:

- Geduld für das Geben von Erklärungen
- Geduld gegenüber Fehlern des anderen

(Empathie-Säule 3:

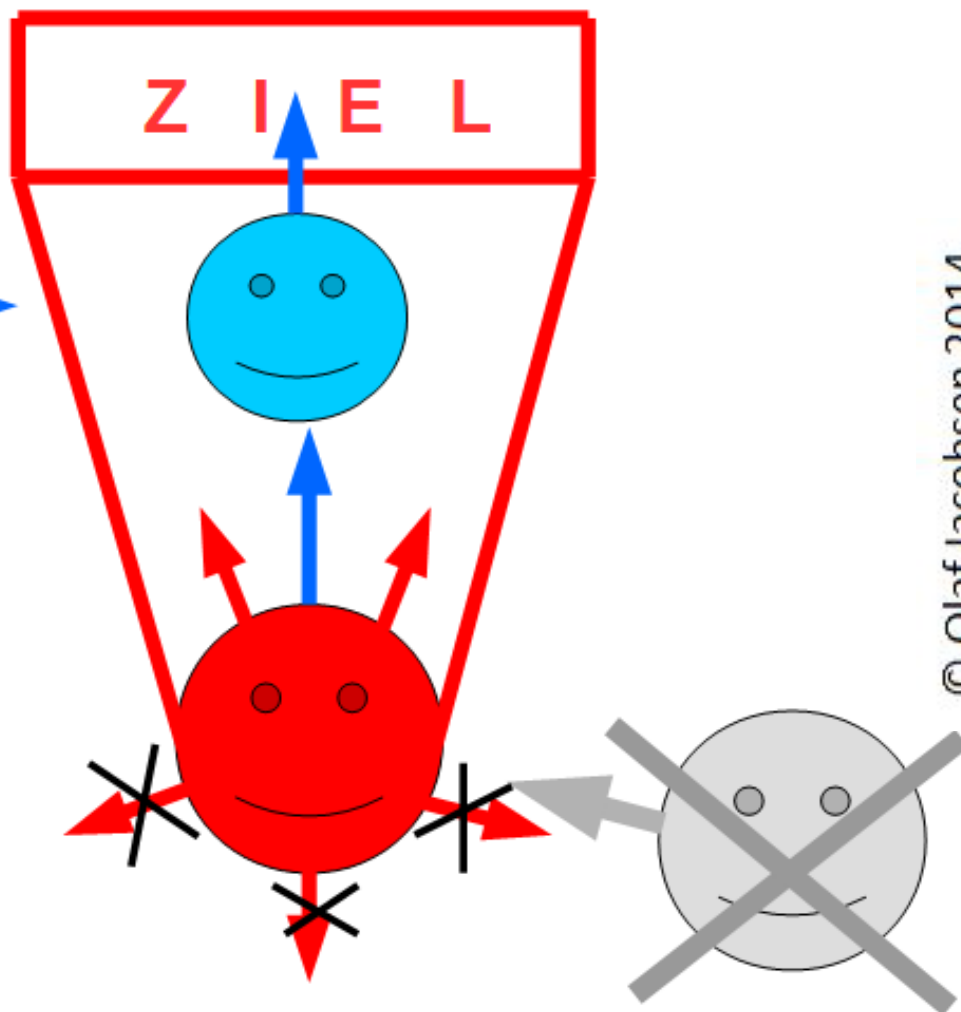
Verständnis für andere haben können.)

- Fehler liebevoll mitteilen können

(Empathie-Säule 4:

Liebevollen, mitfühlenden Umgang)

- Offenheit für den Spiegel des anderen,
für Feedbacks (= eigene Fehler)
- den anderen „beeinflussen“ durch die
Änderung von sich selbst



2a. Ziel und Wertung

„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

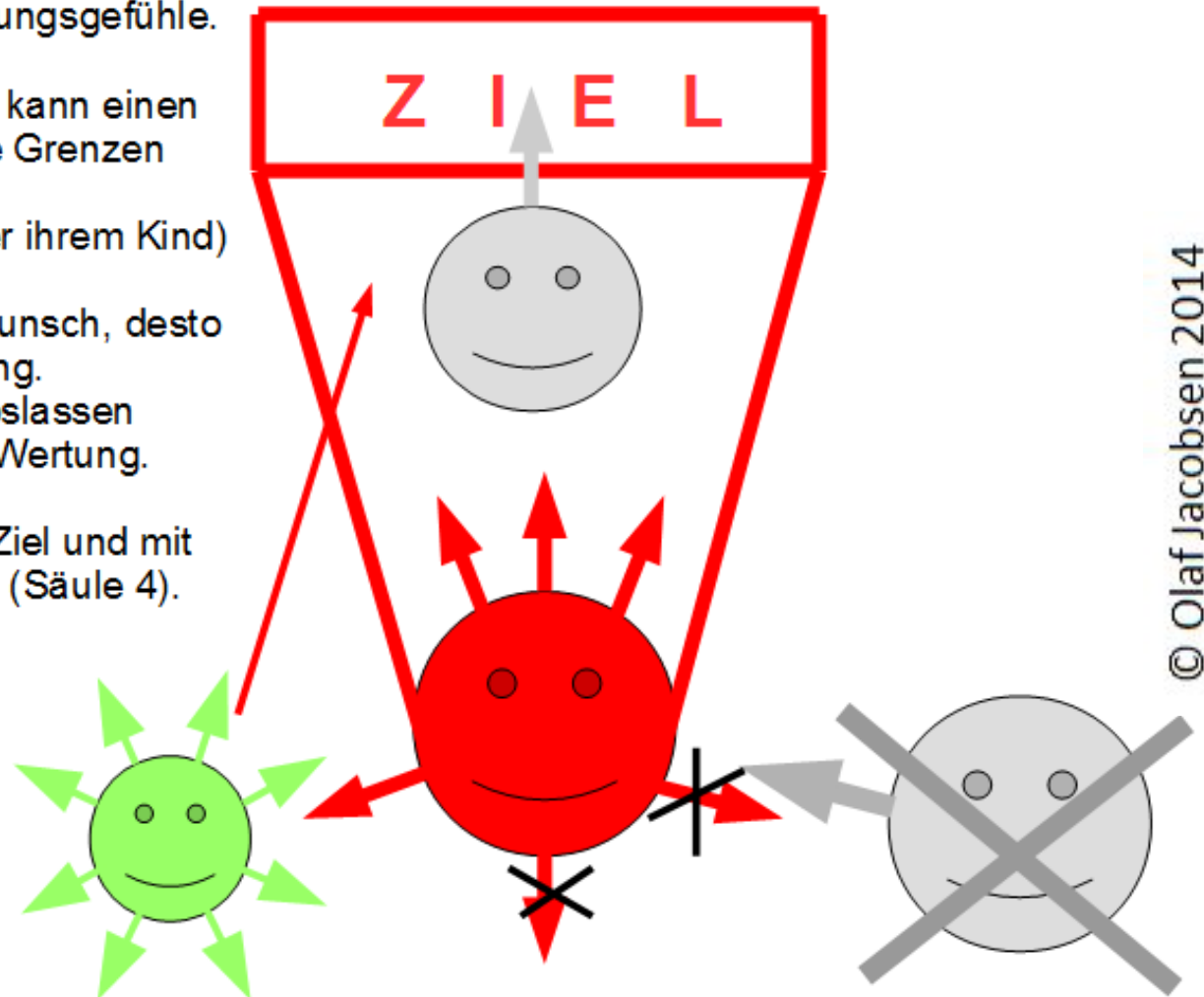
Wünsche sind die **Veränderungsregler**
für unsere Wertungen und Wertungsgefühle.

„... und auch das gehört dazu“ kann einen
Wunsch erweitern und damit die Grenzen
mehr öffnen.
(nachgebende Mutter gegenüber ihrem Kind)

Je stärker das Festhalten am Wunsch, desto
stärker die dazugehörige Wertung.
Je besser man einen Wunsch loslassen
kann, desto „schmerzloser“ die Wertung.

Flexibilität im Umgang mit dem Ziel und mit
Störungen auf dem Weg dorthin (Säule 4).

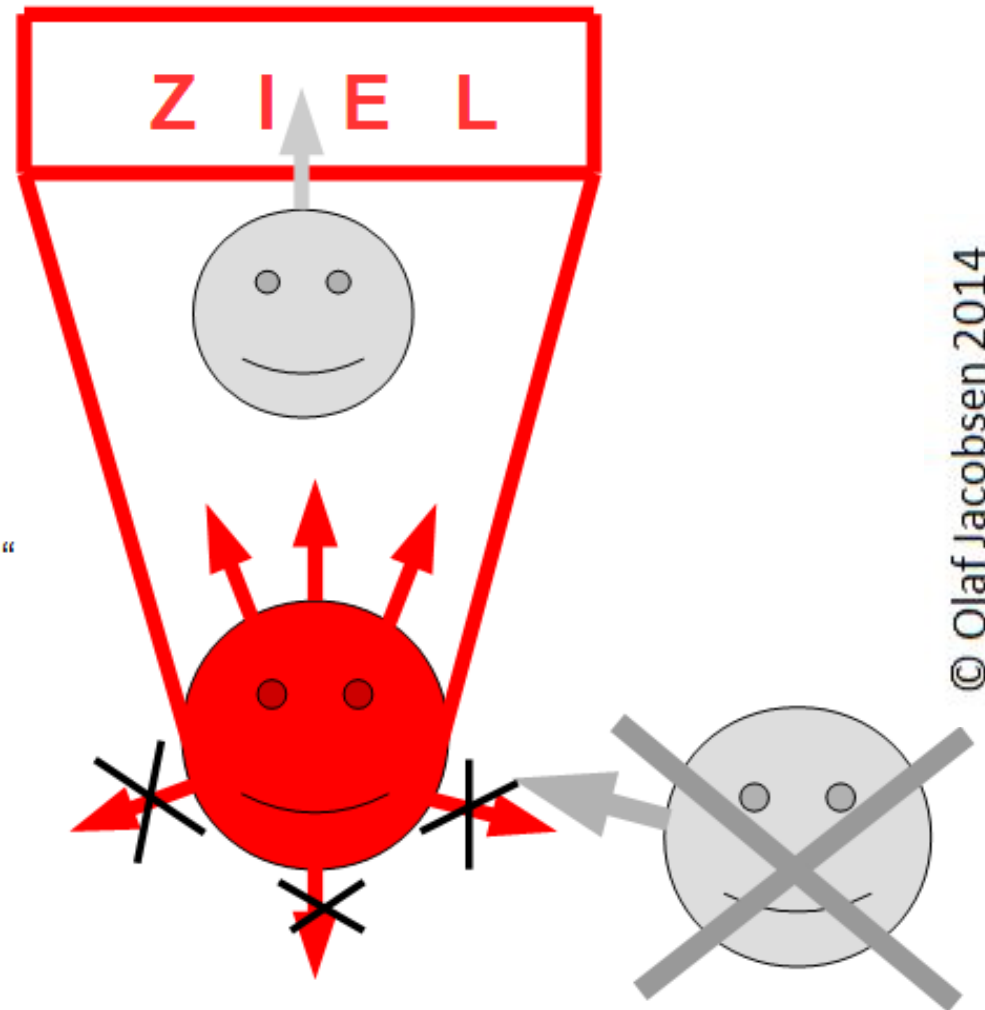
Kann ein Wunsch nicht
heruntergeregelt werden,
steckt oft ein unbewusster
Schmerz dahinter.



2a. Ziel und Wertung

„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

Wenn das „Ziel-haben“ in keiner Weise mit
Schmerz verknüpft ist, haben wir sehr guten
Kontakt zu unserem „Stimmigkeitsgefühl“
zu unserer Wertung: „stimmig / nicht stimmig“



2a. Ziel und Wertung

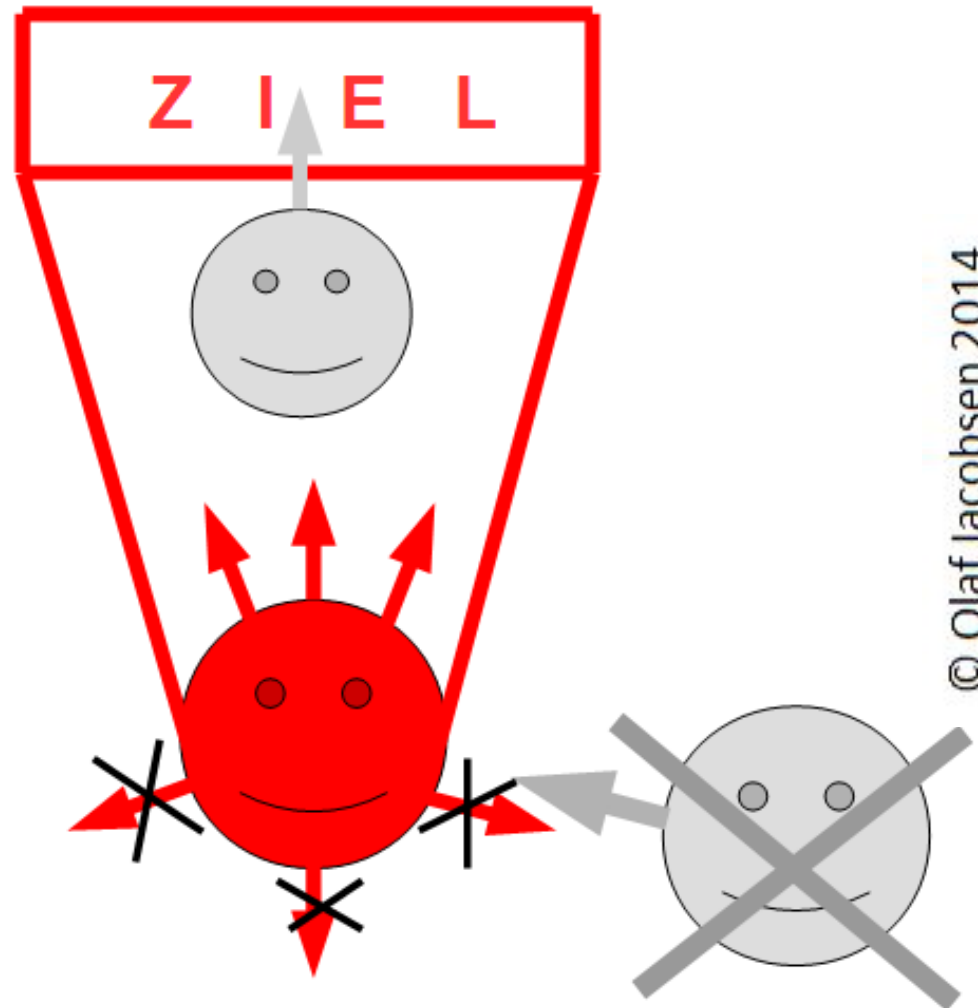
„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

Empathie-Säule 2

Resonanz:

An unseren Wünschen und Wertungen
können wir manchmal ablesen, in welchem
Umfeld wir uns befinden.

„Wenn ich mich *soundso* verhalte oder fühle,
von wem und wie werde ich beobachtet?
Also: Wessen Beobachtung löst das in mir
aus?“
(siehe: Stellvertreter)



2a. Ziel und Wertung

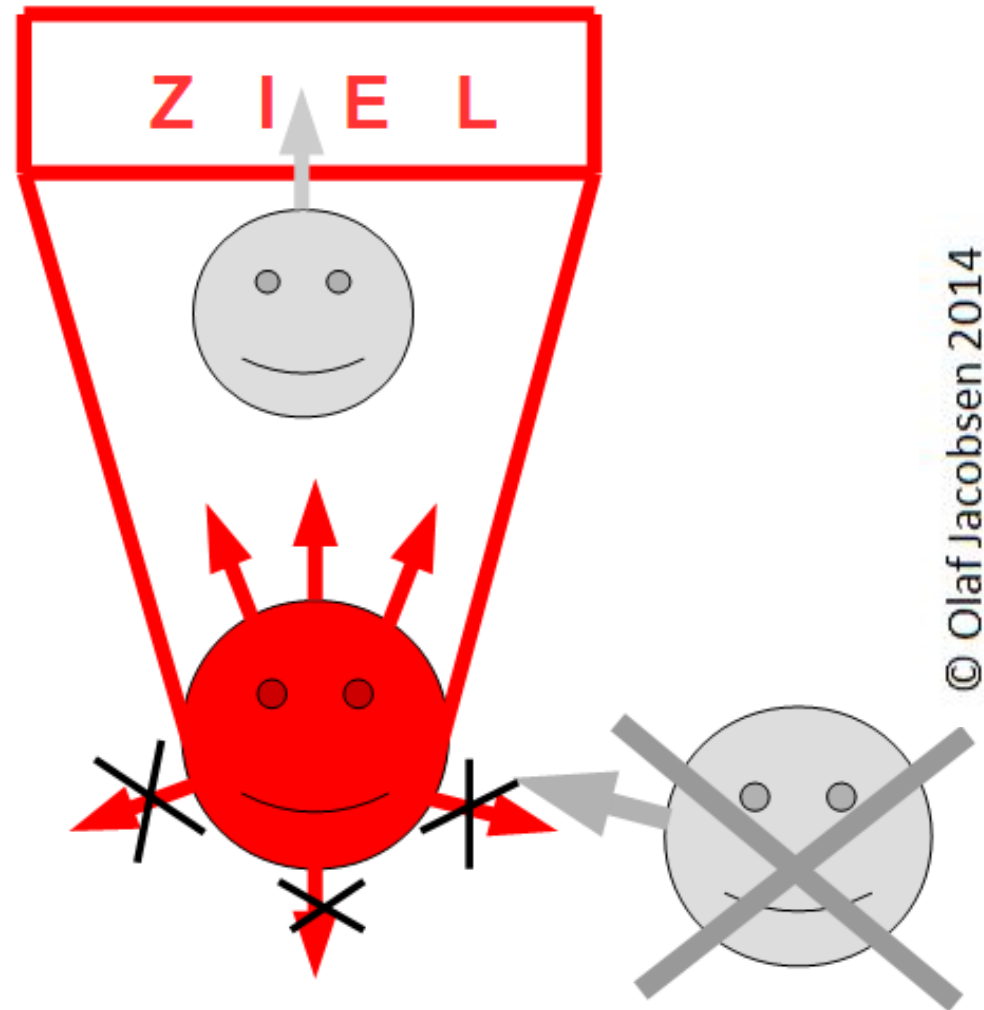
„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

Ich habe ein großes Ziel, einen starken Wunsch, weiß aber nicht, wie ich dahin gelange. Was mache ich?

Mich innerlich auf dieses Ziel konzentrieren und den Rest dem Universum und meinem Stimmigkeitsgefühl überlassen.

Ich stelle durch die Konzentration auf dieses Ziel in meinem Gehirn den „Rahmen für dieses Ziel“ her.

Dann beobachte ich in der Gegenwart:
Wie werde ich durch mein Gefühl geführt?

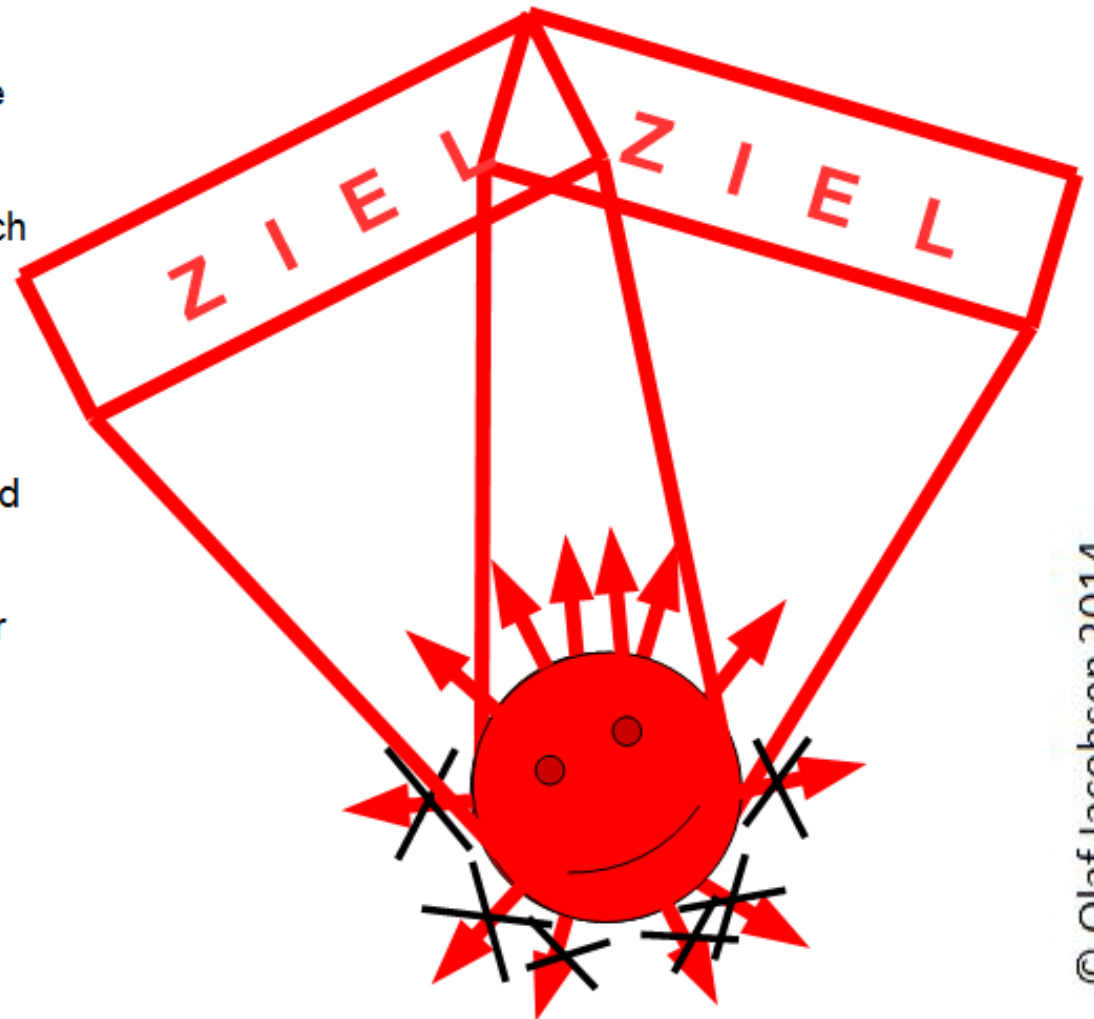


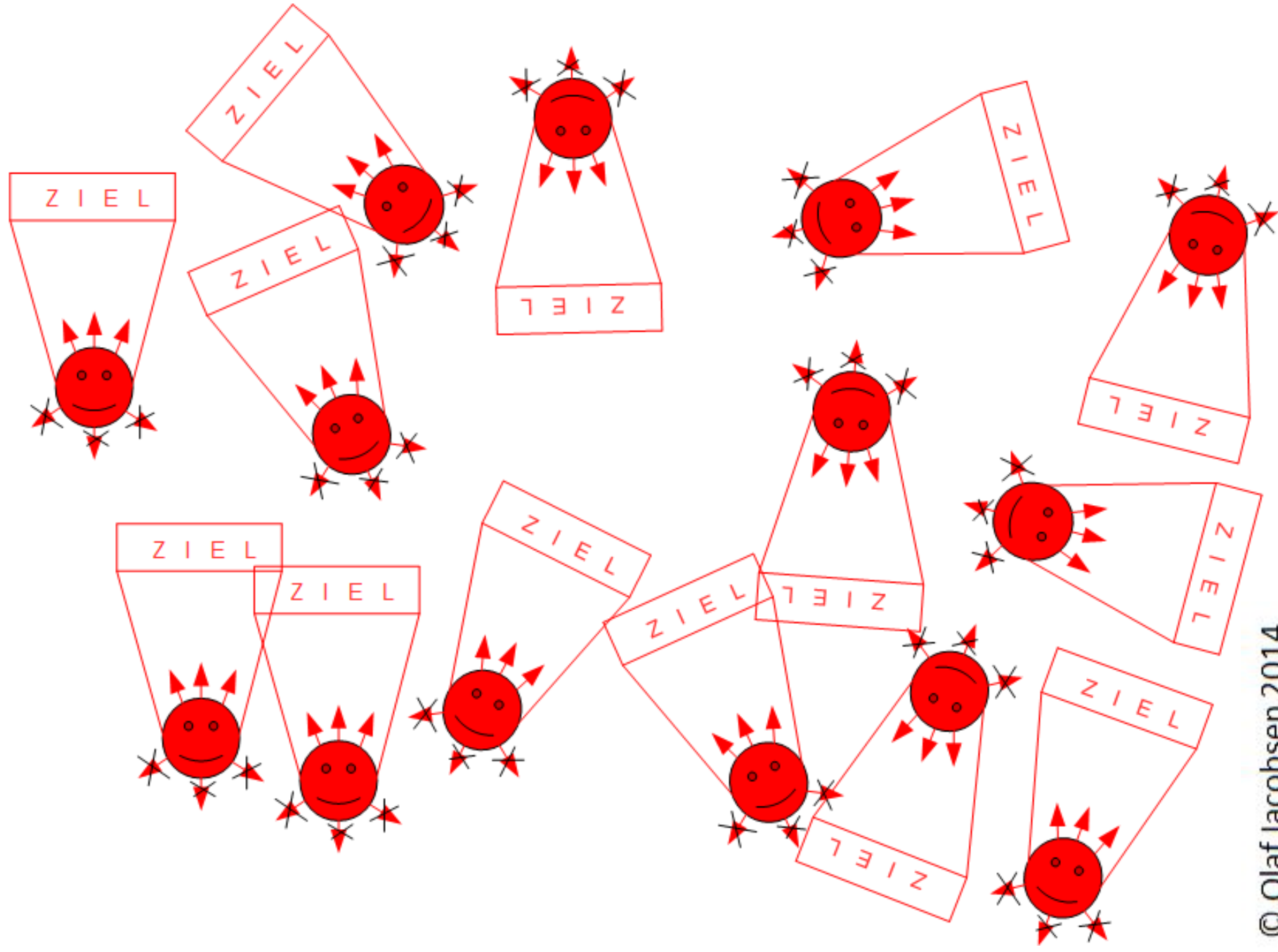
2a. Ziel und Wertung

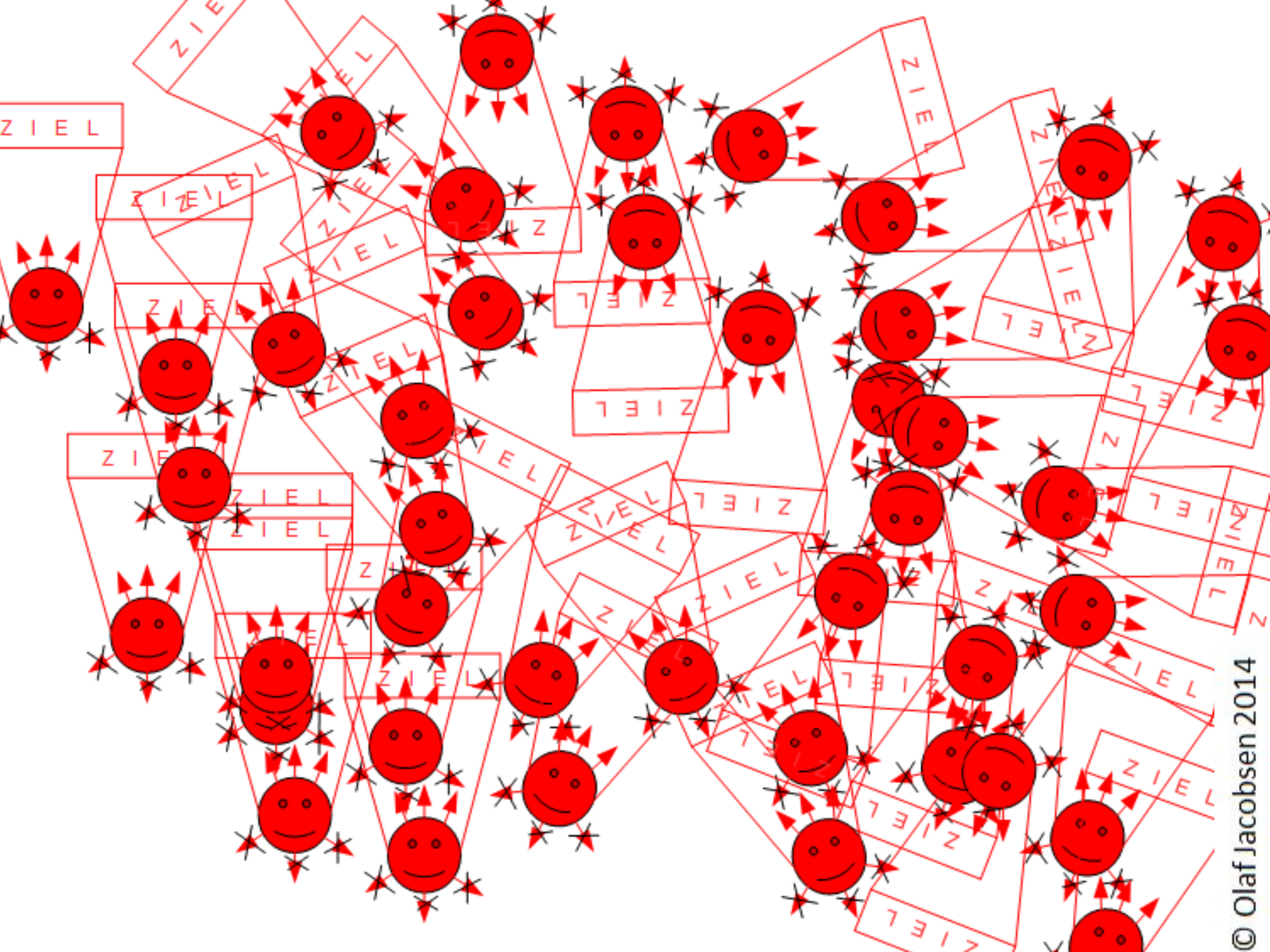
„Ich folge meinem Ziel
und schließe dabei etwas aus.“

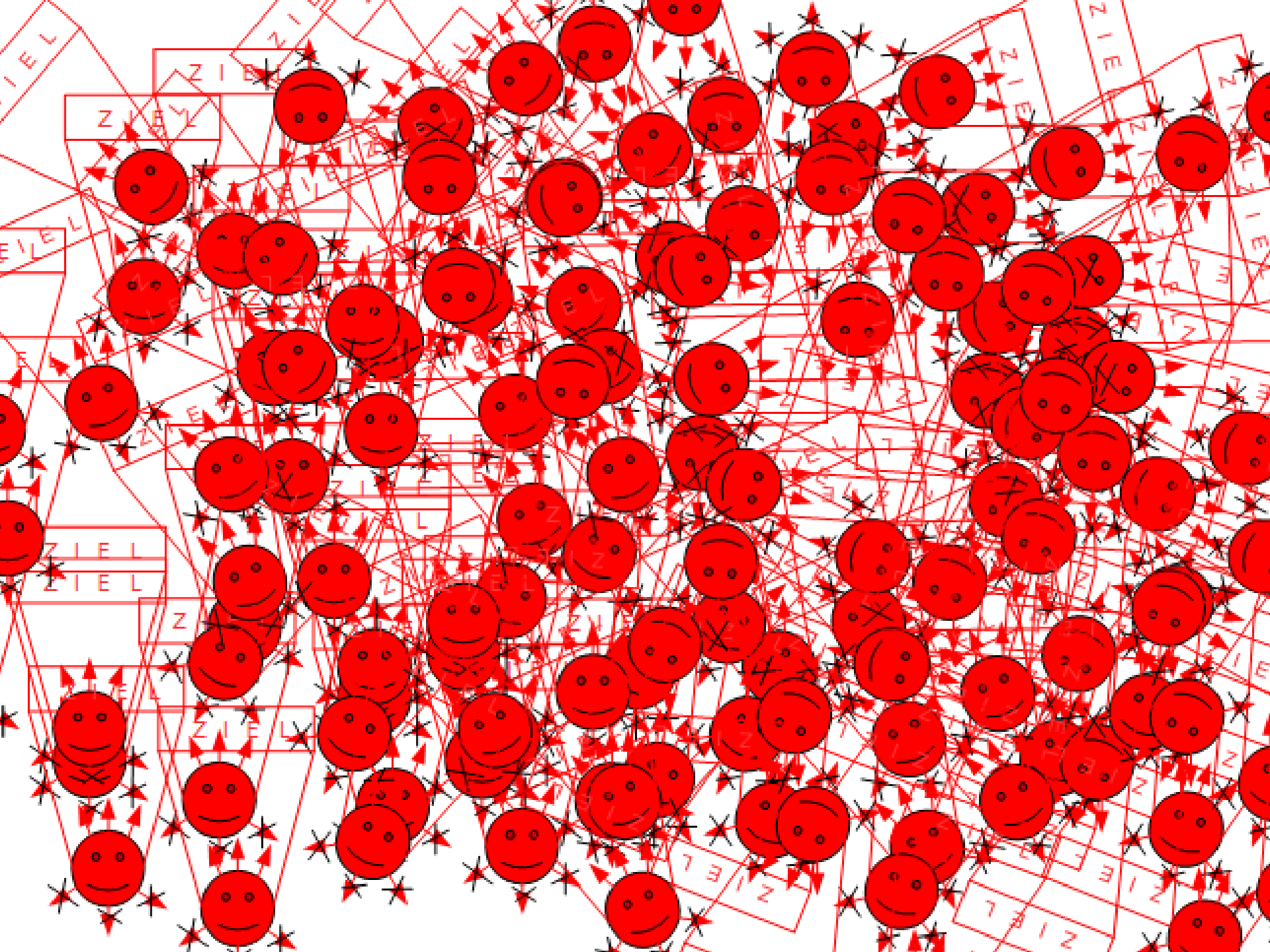
Bei einem inneren Konflikt gibt es mindestens zwei Ziele, die sich gerade „streiten“.

- Zwei bewusste Wünsche in mir, die ich noch nicht geordnet habe.
- Zwei unbewusste Wünsche in mir.
- Der Wunsch, dem Umfeld für seinen Wunsch zur Verfügung zu stehen, und ein eigener Wunsch.
- Ein unbewusster, nicht mehr aktueller Wunsch und ein aktueller Wunsch.







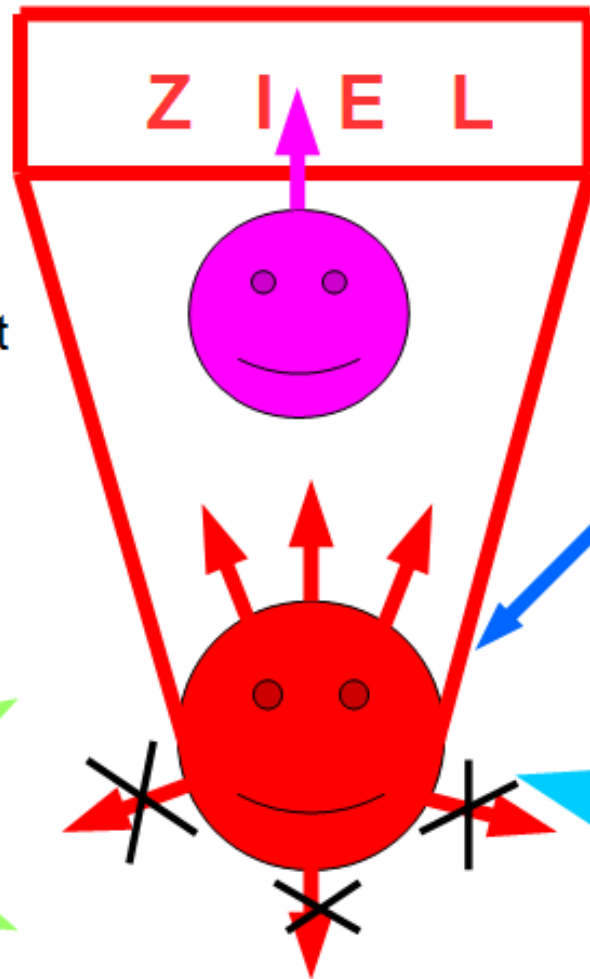
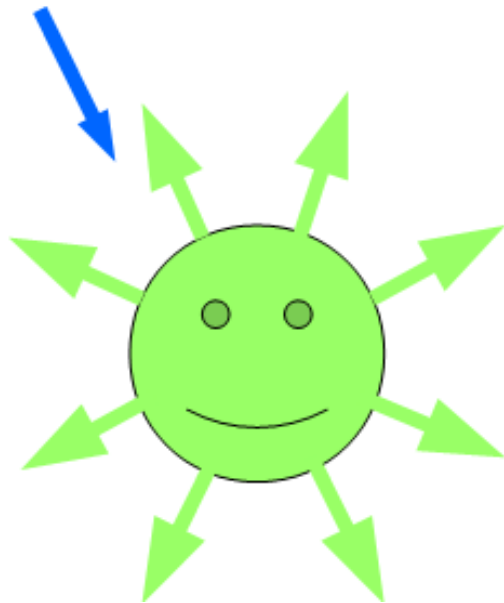


Jedes Element *ist* ein Wunsch nach Gleichgewicht.

ALLES ist das WÜNSCHENDE.

NeuroSonanz-Modell: Acht innere Rahmen ©

Der Helfer und Heiler,
der unsere Flexibilität
und Beweglichkeit unterstützt
und uns den Fluss immer
wieder bewusst macht ...



Überall vorhanden =
Alles ist das Wünschende

