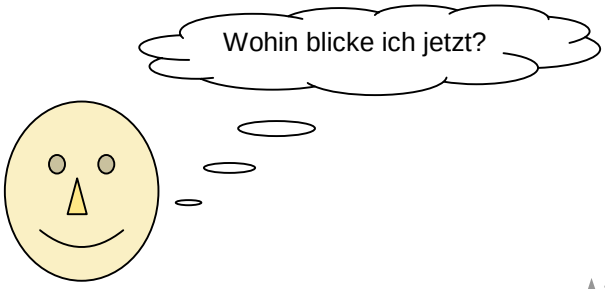
Die innere Leere/ Öde

Charakterschwäche und geistige Leere, mit einem Wort alles, was uns hindert, mit uns selbst allein zu sein, bewahrt viele Menschen vor dem Menschenhass.
Paul Cezanne

Mit leerem Kopf nickt es sich leichter.
Zarko Petan

Viele Menschen sind zu gut erzogen, um mit vollem Mund zu sprechen; aber sie haben keine Bedenken, dies mit leerem Kopf zu tun.
Orson Welles

Wie hoch ein Vogel auch fliegen mag, seine Nahrung sucht er auf der Erde.
Dänisches Sprichwort



Kompensation

Ablenkung

Schutz

ECHO: Kraft, Potenzial, Angst
SUCHE: Heilung, Trost, Trauer, Information

ECHO: Unsicherheit
STREBEN: Absicht, Wille

Transformation

Lebensweg

Vergangenheit

Gefühle :

- *Verlassenheit, Isolation*
- *Ur-Schmerz*
- *ohnmächtige Wut*
- *Hilflosigkeit*
- *Unruhe*
- *Getriebenheit*

Gefühle gebunden in:

- Zerstörungswille
- Rebellion
- Resignation
- Abgrenzung
- Ausgrenzung
- Innere Einsamkeit
- Kontaktlosigkeit
- Unverbindlichkeit
- Nicht verbunden sein
- Außer sich sein
- Neben sich stehen
- Abseits stehen
- Selbstverschließung
- Misstrauen
- Leid des Nicht-lebens / innerer Tod
- innerer Zwang
- Trauma
- Sucht, Abhängigkeit, Zwangsrituale
- Suche nach Extremerfahrungen
- Todeslust
- Mangel an Sinn-Empfinden
- Schwellenangst
- Aufschub, Vermeidung
- Ablenkung
- Virtuelle Ziele und Erlebniswelten
- permanente Gedankenkreise
- Aufreiben

Welche Konzepte / Glaubenssätze belebe ich mit meinem Leben/ meiner Lebensenergie?

- Reaktiver Lebensstil
- Schuld, Wiedergutmachung
- Vergeltung, Hass, Rache
- Moral, Ethik, Ordnung
- Vergleich, Konkurrenz

Jetzt

Leben und erleben im Augenblick,

Anhalten des inneren Dialogs, Transformation

Sinn-Spiegelung

Zukunft

Welches erleben erwartet uns?
Was kann ich zu einer Veränderung beitragen.
Was verbindet mich am meisten mit meiner persönlichen Lebensaufgabe. (Dharma)

Gefühle:

- *Freude*
- *Leichtigkeit*
- *Energie/ Kraft*

Gefühle gebunden in:

- Offenheit
- Streben
- Erfüllung
- Vollendung
- Hoffnung

Wirksamkeit – *ändern oder schaffen?*

- Beabsichtigt und bewirkt mein Reden / Handeln eine Veränderung in der Zukunft?
- Ist mein Handeln Ausdruck meiner Hilflosigkeit. (zögern, beschweren, ausweichen, Trotz, beleidigt sein, 'jetzt erst recht', ...)
- Rede ich mit den relevanten Personen? (verhandeln, beraten, hinweisen, ...)
- Welche Kraft schöpfe ich aus der Vergangenheit?
- Ist mein Erfolg Ausdruck eines Schmerzes der Vergangenheit? Wenn ja, wie verändert der Erfolg den Schmerz?
- Verwechseln wir die Geschichte unserer Eltern mit der Wirklichkeit?

Gabriel Fritsch
ring 0179-67 21 779 klick gfk@creativtec.de