

# Die spirituelle Bedeutung der drei Zentren der Intelligenz

Karen Webb, Rotenberg 2006

Alle mystischen Traditionen beschreiben die Attribute der Seele ( oder des "wahren" Selbst für diejenigen, die an der Existenz einer Seele zweifeln ), als " Dreifaltigkeit". Das Enneagramm benutzt eine christliche Terminologie, zu der ich im obigen Diagramm die zweitbekannteste Worttriade hinzufüge: sat chit ananda - Sein Bewußtsein Gnade. Ich hätte mich aber auch auf jede andere Tradition beziehen können.

Die drei Zentren arbeiten zusammen ( egal wie sehr sie durch den Typ verzerrt sind ). Es scheint jedoch eine Abfolge zu geben ( die den Enneagramm-Pfeilen folgt ), sowohl bei Typ als auch bei der Seele. Meistens sind wir "abwesend " - die Aufmerksamkeit ist fokussiert auf Gedanken, Erinnerungen, Plänen: auf die "Kategorien", die den Typ ausmachen. Wenn nun ein Ereignis eintritt ( es geschieht ja, wie alle Ereignisse, im "Jetzt" ) zensieren wir es bewußt oder bilden uns unbewußt ein Urteil darüber und reagieren dann automatisch ausgehend von dieser Beurteilung. Oder wir können stattdessen präsent sein, in welchem Fall wir die Realität oder die Bedeutung eines Ereignisses differenziert wahrnehmen ( discern ), ohne "denken" zu müssen oder uns auf eine Erinnerungsdatenbank zu beziehen. Nur dann ist unsere Reaktion ( Response ) wahrhaftig und dem Moment angemessen ( "Response" statt automatischer "Reaktion", Anm. d. Ü. ).

Normalerweise läuft diese Sequenz so schnell ab, daß sie innerhalb eines Augenblicks stattzufinden scheint; und wenn wir geerdet und alle drei Zentren offen sind, dann ist es schwer, wenn nicht sogar unmöglich zu sagen, von welchem Zentrum unsere Reaktion kommt ( "ich hatte ein Bauchgefühl", "Es kam aus meinem Herzen", "Ich wußte es einfach" ). Gute Nachrichten für die Persönlichkeit erreichen uns von kürzlich durchgeführten Untersuchungen mit sehr erfahrenen Meditierern ( siehe Dan Goleman/ Dalai Lama " Destructive Emotions" ) : durch Übung ist es möglich, die Arbeitsweise des Gehirns zu verändern und zwischem dem automatischen Impuls zu reagieren und der Reaktion selbst ein Stop einzubauen. Wir können wahrhaft "responsiv" werden.

Nun einige kurze Bemerkungen zur Funktionsweise der Zentren, von dem Blickwinkel aus, die Lebenskraft ( Energie ) von ihrem im Typ gefangenen Zustand zu befreien:

## **Bauchzentrum: Präsenz versus Selbstvergessen**

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Der innere Beobachter ist rezeptiv ( empfänglich ) - er sucht ein Objekt der Aufmerksamkeit. Um in der Welt zurechtzukommen müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Erfordernisse der Welt richten. Sie wird faszinierend, weil wir darin überleben müssen. Daher entscheiden wir uns ( und vergessen, daß es eine Entscheidung war ), unsere Aufmerksamkeit auf diese Themen zu richten.

Der Typus zieht sich gegen Energie zusammen. Gleichzeitig hält er sie gefangen. Da Energie durch den Bauch vermittelt, im Bauch gesammelt und vom Bauch ausgehend gerichtet wird, müssen wir uns als erstes daran erinnern, unsere Präsenz wiederzuerlangen, den Körper wieder zu lehren, mit der im Bauch behaltene Energie und dem Fließen von Energie vertraut und komfortabel zu werden.

Der Bauch ist die Heimstatt aller Typen. Hier sind wir mit dem Urgrund unserer Seins verbunden, hier erinnern wir uns, wer wir sind. Es gibt hierfür im Enneagrammmodell keine speziellen Begriffe: Energie, die Lebenskraft, ist einfach was sie ist.

### **Kopfzentrum: Erkennen versus Urteilen ( Wissen über )**

Die Form folgt der Energie: Energie folgt der Aufmerksamkeit. Um Form zu ändern, müssen wir unsere Aufmerksamkeit dem zuwenden, was wir wollen ( nicht dem, was wir nicht wollen ). So können Affirmationen funktionieren. Aber das geht tiefer als einfach nur Worte zu sagen - es hat mit der Bedeutung\* dessen zu tun, dem wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Wenn "Wissen über" in "Erkennen" transformiert wird, erst dann können wir erschaffen.

Das ist die Gabe des Kopfzentrums, und die Heiligen Ideen stellen neun unterschiedliche wenn auch letztlich untrennbare ) Formen da, die Natur der Realität, dessen, was hier und jetzt ist, zu erkennen.

\*Bedeutung: David Bohm, der Quantenphysiker und Schüler / Freund von Krishnamurti postulierte das folgende Modell in "Wholeness and the Implicate Order" ): Von der Materie ( dem, was ist ) kommt Bedeutung ( Erkennen), diese erregt Energie ( Response ) .... die zu neuer Materie führt. Das passt exakt zum zentralen Dreieck des Enneagramms.

### **Herzzentrum: Response statt automatischer Reaktion**

Die Leidenschaft des Herzens stellt eine Kontraktion dar gegen die grenzenlose reine Energie der Quelle, des Ursprungs. Die Heilige Idee ( die Tugend der Essenz ) ist die Qualität oder die Färbung oder der Aspekt dieser Energie, den auszudrücken wir, während wir uns in dieses Leben hineinbewegen und durch es hindurch, geboren wurden.

Alle Kulturen stimmen in Bezug auf das überein, was der Bauch und der Kopf kann - Sein und Bewußtsein. Die Bewegungen des Herzens dagegen sind mehr mysteriös, und die sie beschreibenden Begriffe sind offenbar mehr von der Kultur einer spezifischen Zeit abhängig.

Wir im Westen assoziieren das Herz mit Liebe. Im Enneagramm ist Liebe allerdings die Heilige Idee des Bauches. Es ist etwas Gegebenes. Es ist eine Eigenschaft der dritten Kraft - wo wir herkamen, wohin wir zurückkehren. Was ist also der wahre Begriff für die Bewegung/ die Gnade des Herzens ?

Die Sehnsucht, die Liebe genannt wird, ist eine nach außen gerichtete Bewegung der Seele in ihrem Drängen nach Wiedervereinigung. Im Dreieck empfängt das Herz die Gegenwart von Liebe, erkennt die Natur der Liebe, möchte nach draußen gehen, reagieren ( respond ) und Neues schaffen.

Die Natur der Realität ist Liebe - d.h. Beziehung - neuerdings versteht das selbst ( endlich ) die Wissenschaft. Das Wort Intelligenz bedeutet wörtlich " dazwischen lesen / zwischen den Zeilen lesen ". Die Intelligenz des Typs dagegen ist binär - nicht A und B, der Fluß dazwischen, sondern A oder B. Die Intelligenz der Seele ist es, Beziehung zu verstehen, A und B und .....

## Containing

containing bedeutet praktisch:

- Beziehungstypisches und schädliches Verhaltensmuster anhalten / unterbrechen
- Gefühl bewußt wahrnehmen und aushalten ( statt verdrängen oder ausagieren )
- Bleib präsent, bleib offen mit Respekt und Empfänglichkeit und Neugier, bis eine Lösung erscheint
- Das Vertrauen wird immer für einen Moment geschwächt

*- bleiben das wo es unangenehm ist,  
- wahrnehmen was passiert  
- darüber Kontakt mit der anderen führen*

containing setzt voraus:

- Du mußt anfangen, egal was der Partner tut
- Containing-Verträge mit dem Partner erleichtern den Vorgang
- Zeichen geben erleichtert den Vorgang

Was ist zu üben:

- Sich die typischen Reaktionen im Konfliktfall bewußt machen
- den inneren Beobachter in seinen Aspekten: "wahrnehmen, fokussieren, unterscheiden, verschmelzen" trainieren
- ihn immer wieder bei wiederkehrenden Gefühlen einsetzen
- zunächst in der Fantasie auf die reale Problemsituation anwenden, dann in der Sit.selbst

# Die drei Zentren der Intelligenz in Beziehungen

## Theoretische Grundannahmen:

Der workshop basierte auf den folgenden Beobachtungen und theoretischen Annahmen, die auch Wissenschaftler verwenden können, um die Theorie zu überprüfen:

1. Es gibt drei Zentren der Intelligenz: Kopf, Herz und Bauch. Auf einer körperlich-materiellen Ebene sind diese in unseren Körpern repräsentiert. Jedes dieser Zentren koordiniert ein spezifisches Muster von Denken, Fühlen und Verhalten. Sie sind miteinander verbunden und interagieren miteinander, jedoch ist bei jeder Person eines dieser Zentren dominant. Das dominante Zentrum hat einen starken und selektiven Einfluß darauf, in welcher Weise wir die Welt wahrnehmen und in ihr denken, fühlen und handeln.
2. Zusätzlich dazu gibt es drei Teile des menschlichen Gehirns ( das Konzept des "triune brain" ). Diese werden oft als "Reptiliengehirn", limbisches Gehirn und Neocortex beschrieben. Jedes dieser drei Hirnteile ist am Denken, Fühlen und Handeln beteiligt. Die drei Teile des Gehirn sind miteinander vernetzt, aber ein Teil ist bei einer Person dominant.
3. Die drei Zentren und die drei Gehirne kooperieren in einer Art und Weise, die am besten als " selbständige Interdependenz" beschrieben werden kann.
4. Erfolgreiches Problemlösen, die Befriedigung von Bedürfnissen und die soziale Interaktion bedürfen des freien Funktionierens der drei Zentren und der drei mit ihnen korrespondierenden Hirnstrukturen.

## Behinderung in der Funktionsweise der Zentren :

5. Die Funktionen der drei Zentren können behindert, verzerrt oder überbetont werden. In der Sprache des Enneagramms rührt diese Behinderung von den mentalen und emotionalen Fixierungen des Typs her, diese wiederum gehen zurück auf traumatische Ereignisse und auf Überlebensentscheidungen.
6. Ein Bestandteil der Behinderung ist eine Überbetonung eines Zentrums und die Kontrolle/ Vernachlässigung/ Nichtwahrnehmung des inputs/outputs der anderen Zentren.

## Wie man die gesunde Funktion der Zentren wiederherstellt:

7. Das Gleichgewicht und die vitale Aktivität der drei Zentren kann wiederhergestellt werden, in dem man Aufmerksamkeit auf das Zentrum richtet, das Entwicklung braucht ( Lehrsatz: "Energie folgt der Aufmerksamkeit, Entwicklung und Form folgen der Energie" ). Die Aufmerksamkeit auf

ein bestimmtes Zentrum zu richten resultiert in einem unmittelbaren Zugang zu den Denk-Fühl-Wahrnehmungs - und Handlungsressourcen dieses Zentrums. All dies kann entwickelt und stabilisiert werden, in dem man einfach die Aufmerksamkeit mehr auf dieses Zentrum richtet.

8. Ein Zentrum kann entwickelt werden durch spezifische zentrenbezogene Techniken, zum Beispiel Singen zum Entwickeln des Herzzentrums, Visualisierungsübungen für das Kopfzentrum, Tai Chi Übungen für das Bauchzentrum, Gurdijeff-Übungen zur Entwicklung aller drei Zentren und zum Ausgleich derselben.

9. Man kann auch bewußt die Verhaltensweisen von Menschen imitieren, die ein Zentrum repräsentieren, das man entwickeln möchte.

10. Oftmals reicht es dabei aus, sich diese Verhaltensweisen vorzustellen. Die Vorstellung hat dieselben neurologischen Effekte wie es tatsächlich zu tun.

11. Man kann das Gleichgewicht zwischen den drei Zentren fördern, indem man das typische act-out des Typs ( Subtyps ) verhindert. Als nächstes spürt man dann die volle energetische Wirkung der emotionalen Fixierung auf den Körper. Halte diese Energie bewußt aus ( keine Verdrängung, kein act-out ), bleib rezeptiv, und die Fixierung wird zunächst ihren historischen Hintergrund enthüllen, sich dann auflösen und die Funktion der drei Zentren freigeben.

Jürgen Gündel, Rotenberg 2006

Literaturempfehlungen ( teilweise auch in deutsch erhältlich )

- A General theory of love, Lewis, T., Amini, F., Lannon R., 2000  
The heartmath solution, Childre, D., Martin H., 1999  
Looking for Spinoza, Damasio, A.R. 2003  
The psychobiology of gene expression, Rossi, E.L. 2002  
On dialogue, Bohm, D. 1996  
Bodily Sensibility, Schulkin, J. 2004  
Vital lies, Simple truths, Goleman, D. 1985  
Destructive emotions, Goleman 2003/2004  
Healing emotions, Goleman 2002

## Die Drei Zentren der Intelligenz In all unseren Beziehung

♥ Unsere Zusammenarbeit Jürgen Gündel 5 • Pamela Michaelis 2 • Karen Webb 8

Während unsere Vorbereitungen für dieses Workshop bekamen wir genug praktische Erfahrungen mit unsere „Typ und Zentren“ Unterschiedlichkeit. Wir lernten schnell, unsere jeweilige Intelligenzschwerpunkte“ anzunehmen und dadurch auch als neue Informationsquellen anzusehen. Jürgen sprach öfters über den Theoretischen Ansatz, Inhaltliche Strukturen und prüfte nach Verständnis, für sich und für den Teilnehmern. Ich erlebte ständig die innere Frage – was brauchen sie, damit die Teilnehmer fühlen und erfahren können, worüber wir hier reden. Karen beschäftigte sich mit der tiefe spirituelle Wahrheit, die Kraft und Power und Energiequelle des Bauchzentrums, die uns überhaupt ermöglicht präsent zu sein, ein Platform für den inneren Beobachter, Zentrenwechsel und Öffnung, letzten Endes für „third level learning“, die Transformation der Leidenschaft.

Es wuchs eine natürliche Neugierde in uns. Wir haben gelernt, unsere Reaktivität als Hinweis für notwendige Ergänzungs- und Integrationsarbeit anzunehmen. Je mehr wir eine offene, kooperative, und unbedingt neugierige und integrative Herangehensweise entwickelten, umso mehr haben wir die Zusammenarbeit als ganzheitlich, kraftvoll und erfüllend erlebt. Doch, wie Jürgen in seiner Artikel im EnneaNews es ausdrückte – wir haben Probleme mit unsere jeweilige Denkmuster bekommen, sogar ich als Zwei. Wir mussten alle drei manchmal offen bleiben an Stellen, wo wir gerne einen klareren Resultat für uns gebucht hätten. Erst mit der Zeit kam der Inhalt als eine Einheit zusammen, die dadurch eine größere Realität erfasste. Ich habe zwei für mich neue und interessante Erfahrungen gemacht. Ich habe mich oft als „Bindungsglied“ oder „die Füllung“ zwischen Kopf und Bauch erlebt, und dass ich mich auf der Bühne mehr „ausschließlich Herz“ erlebte, als ich es normalerweise im Workshop bin. Die anderen Zentren waren ja schon durch Jürgen und Karen besetzt. Es war einerseits eine Art Erlaubnis, sie machten es mir möglich, ich darf ganz Herz sein. Doch spürte ich eine mir bekannte Sehnsucht - ich möchte präsent, geerdet, offen und empfänglich in der Welt leben – mit allen Zentren offen. So erfahre ich Ganzheit, Sicherheit und Kompetenz, meine Sprache und Denken werden klarer und präziser, ich kann einfach sein, auch in Beziehung. Das Ziel ist der Weg!

Hier einige Fragen, die wir uns gestellt haben:

- Was ist für dich, in Beziehung mit jemand sein?
- Wie fühlt sich das an?
- Welchen Einfluss haben unsere Zentren auf unsere Beziehungen?
- Was löst Reaktivität und Stress in uns aus und was passiert in unsere Zentren? Gedanken, Fühlen, Verhalten.
- Wie können wir unsere eigene Reaktivität bewusst werden? Für einen Moment die Luft anhalten, aufhören uns automatisch zu verhalten, die Energie in uns spüren und durch unsere Zentren fließen lassen, uns öffnen für neues und höheres Bewusstsein (die Transformation der Leidenschaft).

## Intelligenz, Wahrnehmung, und das limbische System

Ein spiritueller Grundkenntnis ist, dass alle Menschen durch eine unsichtbare und intelligente Energiefeld miteinander verbunden und somit in Beziehung sind. Unbewusste zwischenmenschliche Information kann über dieses unsichtbare und sensibler Energiefeld ausgetauscht werden, ohne Worte. Familienaufstellungen funktionieren offensichtlich so gut, weil wir alle Zugang zu diese unsichtbare Intelligenz und eine Fülle von unbewussten Informationen bekommen können, wenn wir uns dafür öffnen und empfänglich werden. Das Zusammenwirken von Intuition and emotionale Intelligenz, kann uns ins Staunen versetzen. Wer in Familienaufstellungen schon mitwirkte weiß es, man kann Denken, Fühlen und körperliche Erfahrungen machen, von Personen die wir nie kennen gelernt haben. Alle Betroffenen gewinnen neue Erkenntnisse und tieferes Verständnis über die Ordnung der Liebe in das aufgestellte Familiensystem. Ich glaube, wir bekommen diese Information über unser limbisches System, unser Zentrum für emotionale Intelligenz, was aufs engste mit unser Großhirn oder Neokortex über Nervenzell-Netzwerke verbunden ist. In allen Lebenssituationen können wir Gefühle, Nähe und Distanz, Annahme und Ablehnung in unsere Beziehungen wahrnehmen, ohne das ein Wort gesprochen wird und oft ohne dass es als explizites Wissen in unser Bewusstsein erlangt. In solchen Fällen können wir uns reaktiv verhalten. Warum ist es so? Es scheint einleuchtend, wenn wir die Neurophysiologie unseres limbisches Systems näher betrachten.

Zum Zentrum für emotionale Intelligenz gehören der Mandelkern (Amygdalla – emotionale Schaltstelle), der Hippocampus (wichtig für die Gedächtniskonsolidierung, die Überführung von Gedächtnisinhalten aus dem Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis. auch für die Koordinierung und Verbindungen zwischen der verschiedenen Gedächtnisinhalte verantwortlich, also zwischen den Zeilen lesen), und der Gyrus Cinguli (Zentrum des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstsein), alle zum limbischen System gehörend.

- das Limbische System ist zuständig für emotionale Gefühle und Aufregung
- Erinnerungen über alle Arten von Erfahrungen in Beziehung
- unser Selbstwertgefühl.

Es ist unser limbisches System, manchmal mammalian Gehirn genannt, die es uns überhaupt möglich macht mit Menschen zusammen zu leben, zu lieben und zu arbeiten. Es ist ein offenes biologisches System, im Gegensatz zu unsere Verdauungstrakt, was ein geschlossenes biologisches System darstellt. D.h. wir teilen emotionale Befindlichkeit mit anderen, ob wir es wollen oder nicht. Wenn Du unglücklich bist und neben mir sitzt, bekomme ich es mit; dein Glücklichein ebenso.

Und es hat ein langes Erinnerungsvermögen. Dort werden Erfahrungen die wir heute in Beziehung machen über Nervenzell-Netzwerke mit gespeicherten Erfahrungen von viel früher verglichen und bewertet. Falls emotional unsicher, werden zwei Alarmzentren im Stammhirn (Bauch) aktiviert, die Alarmierung von Herz und Kreislauf verursachen. Sobald Angst im Körper fließt, kann es zur erhöhte Aktivität in Nervenzell-Netzwerke des Nucleus caudatus kommen, ein im Großhirn liegenden Hirnareal, die ich das Kopfbereich zuordnen wurde. Es ist bewiesen, dass dieses Hirnareal ein hohes Maß an Kontrolle (Zwanghaftes Denken) zur Bewältigung untergründigen Angst aufweist.

- Wenn wir etwas in Beziehung erleben, was erfahrungsgemäß (vorhandene Nervenzell-Netzwerke) unsicher ist, wird ein Signal vom limbisches System (Herz) zu Stammhirn (Bauch) gesandt, wo Alarm ausgelöst wird.
- Die Aufregung kann unsere automatische Denkmuster aktivieren

Aus dieser kurzer Übersicht sehen wir, dass egal welcher Typ/Zentrum wir uns im Enneagramm zuordnen, alle drei Zentren sind neurobiologisch miteinander vernetzt, beziehen sich auf gespeicherte Erfahrungen in unsere limbischen Nervenzell-Netzwerke, und beeinflussen unsere Beziehungen. Dennoch wissen wir, dass diese Nervenzell-Netzwerke sich durch neue emotionale Erfahrungen verändern lassen, und neue positive Erfahrungen verändern und ergänzen unser intuitives, implizites Wissen. Das heißt wir können uns anders verhalten und anders reagieren.

Unser gewohntes Fokussierung der Aufmerksamkeit wird von einem Intelligenzzentrum offensichtlich überwiegend beeinflusst. Wir scannen eine Szene ab, nach gründlich trainierte Gewohnheit, für Information passend zu automatisch angewandtes Wissen, d.h. wo Nervenzell-Netzwerke schon vorhanden sind. Unser impliziten Radarsystem sucht nach das was es erkennen kann, wo unsere Instinkte sensibilisiert und unsere Intuition stark ausgerichtet ist. Der Satz "if you spot it you've got it" scheint eine schwer verdauliche aber wahre Aussage zu sein. Ich habe gelesen, dass unsere subjektive Erfahrung etwas 90% beträgt, vis a vis 10% aus unserer Umgebung. Es fühlt sich aber subjektiv gewiss nicht so an!

Wir bewegen uns nun ins Feld der (kognitive und emotionale) Intelligenz (*latein inter legere*), was bei Definition heißt „zwischen den Zeilen lesen,“ genaue Übersetzung „choosing, discernment“, und „Verstehen.“ Intelligenz scheint von Natur aus systemisch zu sein. Es erkennt tiefere Verbindungen und bringt tieferes Verständnis, und löst dadurch Blockierte Energie. Wir brauchen nur an eine mathematische Aufgabe zu denken, die wir nicht sofort lösen konnten. Beim Lösung Überlegen, egal wie lange, gab es irgendwann einen Moment, wo neues Wissen entstand, und danach schien die Lösung zumindest leichter, es gab ein Gefühl von Öffnung. Was ist passiert?

Das englische Wort für diese Art Energie ist "reconciling", d. zusammenführend (*latin.re-back, conciliare means bring together*). Es ist so als wenn tieferes Wissen ins Bewusstsein aufsteigt und sich mit die vorhandenen Kenntnissen verbindet. Wir glauben, dass Intelligenz und "reconciling energy" zusammen wirken, und uns ermöglichen das Problem in unser Bewusstsein zu halten, das unangenehme Gefühl des nicht Verstehens auszuhalten, bis die Lösung 'erscheint'. Es fehlt oft nur ein kleiner Verbindungsstück, um das vorhandenen Wissen zusammenzuführen – und wir verstehen. Dieses Phänomen can man ebenfalls in die Beziehungs Arbeit mit Zentren beobachten.

Mit genug Wissen und Verständnis über die drei Intelligenzzentren, können wir lernen, das was vorhanden ist zu integrieren, erkennen was fehlt und uns für die Ergänzung öffnen.

Wir können erfüllende Beziehungen genießen, wenn wir unsere Zentren öffnen und wir uns aus unsere automatische persönlichkeitsgesteuerte Strategien befreien. Wir sind dann präsenter, geerdet, haben eine achtungsvolle innerè Haltung für sich selbst (51%) und andere ( 49%). Unser Denken ist offen und wir sind unschuldig und neugierig. Wir stellen Fragen, denken darüber nach was wir hören. Intensive Gefühle können hochkommen, wir wissen, dass sie zu uns gehören, wir übernehmen die Verantwortung dafür, ohne unangemessen zu reagieren, oder sie auf andere zu projizieren. Währenddessen kommt vielleicht neue Information, von Innen oder von Außen. wir wissen, dass jeder sein eigenes Potential beitragen kann, und Beziehungskonflikte werdet zu einer Kraftquelle des gemeinsames Wachstums und erneuerte Intimität.

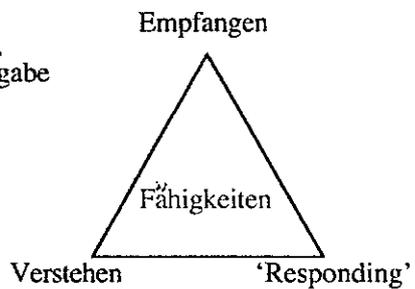
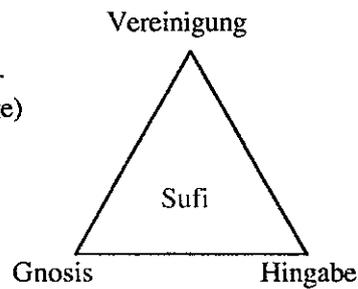
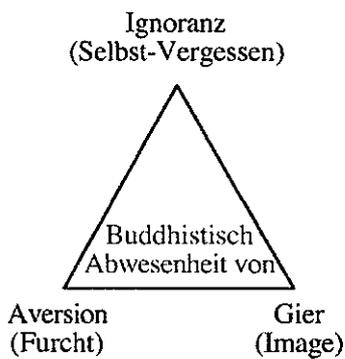
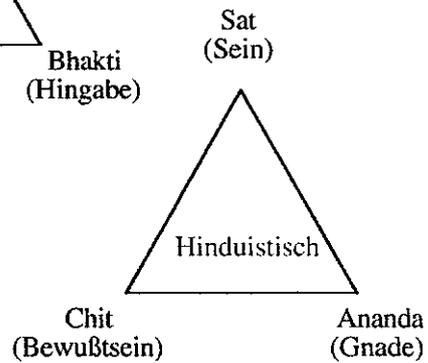
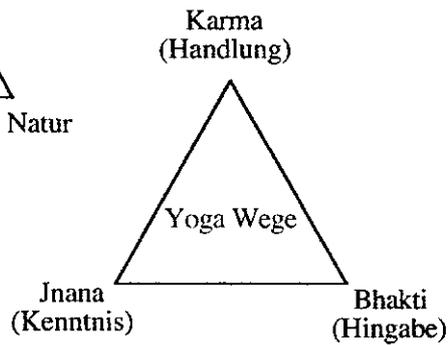
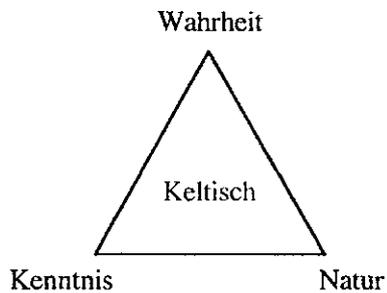
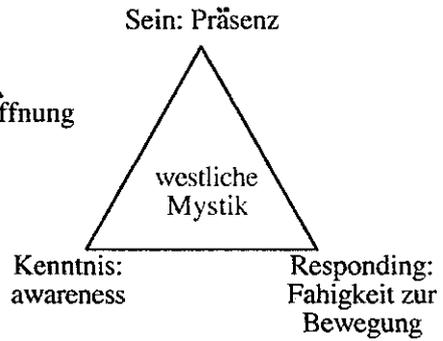
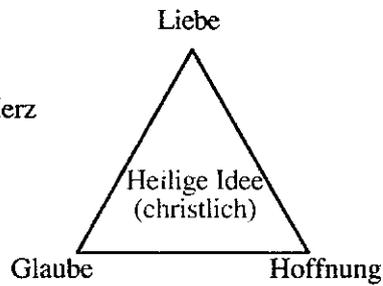
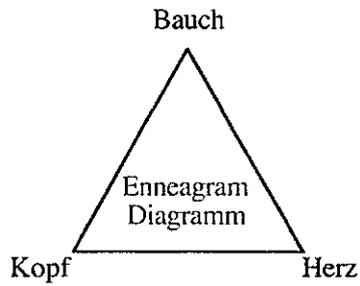
Zusammengefasst:

- Unsere gewohnheitsmäßige Wahrnehmungsstil wirkt wie ein inneres Radarsystem, stark beeinflusst durch unser Typ-Zentrum.
  - Die Leidenschaft, unsere Instinkte, unsere Intuition und unser bevorzugtes Intelligenzzentrum formen eine art Allianz miteinander – und wirken zusammen, formen unser inneres Radarsystem.
  - Das Zentrum verleitet uns wiederum, uns mehr auf eines unserer drei ‚Intelligenzzentren‘ zu verlassen. entweder auf unser Mentales- unser Emotionales-, oder unser Bauchzentrum (Instinkte). (Drei Gehirne). Daraus ergeben sich erkennbar unterschiedliches Denk-, Fühl-, Verhalten- und Kommunikationsstile.
  - Wir haben unterschiedliche Schwerpunkte der Intelligenz, je nach Typ
  - Wir sind gewissermaßen Experten in einem Intelligenzbereich
  - Ein Zentrum allein kann die ganze Realität nicht erfassen
    - Um eine größere Realität zu erfassen, brauchen wir Input von alle drei Zentren
- HABIT: passion, instinct, intuition and intelligence align to form our implicit radar system

*Pamela Michaelis 2005*

Hier einige Fragen, die wir uns gestellt haben:

# Die 'dreifaltige' Natur der Seele, des Inneren Beobachters und des Essentiellen Selbst



Sein  
Präsenz ( Hier und Jetzt Aufmerksamkeit )  
Abwesenheit ( Selbstvergessen )

LIEBE

9

BAUCH

GLAUBE

6 KOPF

HERZ 3

HOFFNUNG

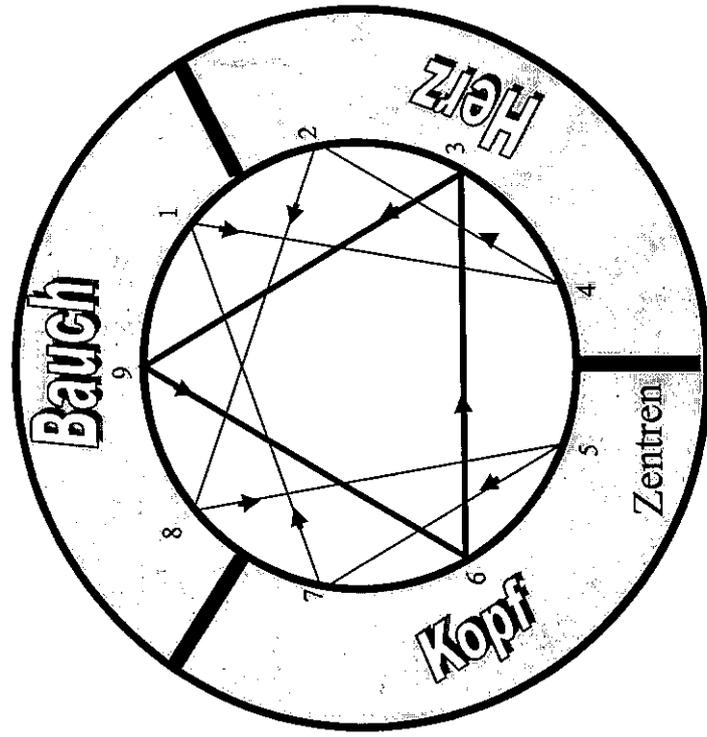
Bewußtsein

Erkennen ( nicht rationales Verstehen vs.  
Urteilen Glaube, Entscheidung, Analyse )

Gnade

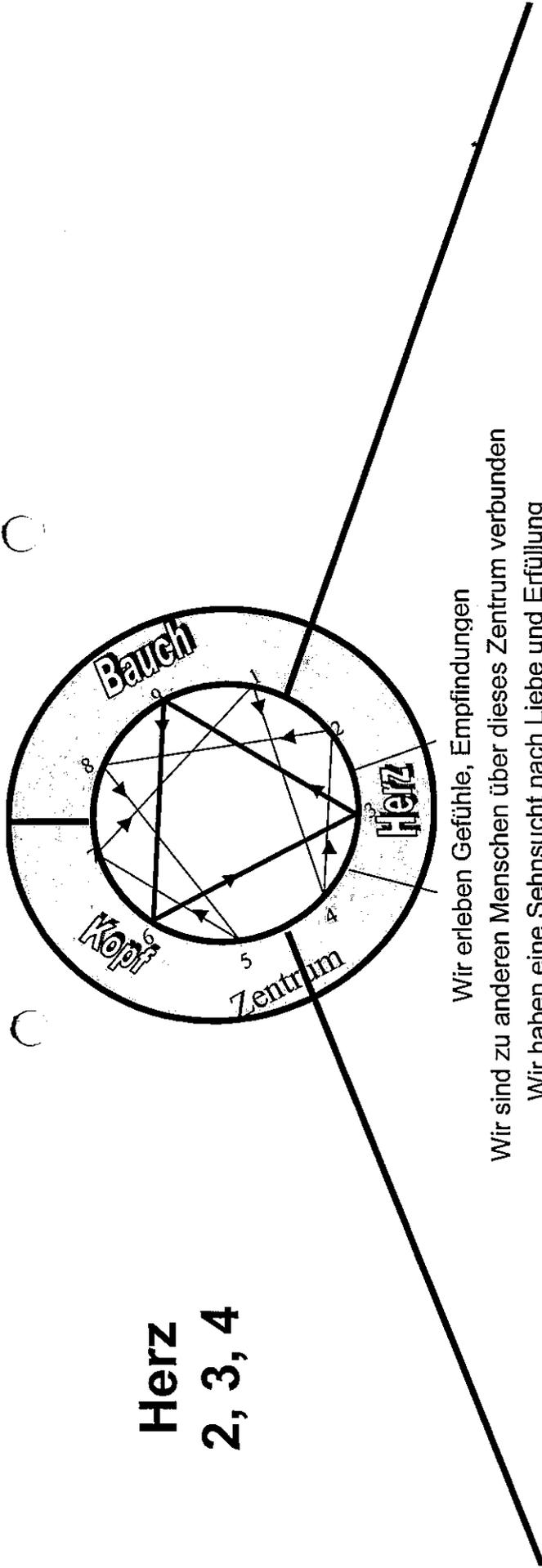
Response ( immer wahr und angemessen )vs.  
Reaktion ( immer als Ego-Abwehr )

# Die drei Zentren im Enneagramm



# Herz

## 2, 3, 4



Wir erleben Gefühle, Empfindungen

Wir sind zu anderen Menschen über dieses Zentrum verbunden

Wir haben eine Sehnsucht nach Liebe und Erfüllung

Wir sind Image-Typen, weil wir besorgt sind, wie andere uns sehen und wie wir mit ihnen verbunden sind

Wir sind schnell darin, die Bedürfnisse und Stimmungen anderer zu spüren und darauf zu reagieren (bewußt u unbewußt)

Wir sehen uns als irgendwie wichtig an, wenn wir als:

4 besonders sind / 3 erfolgreich sind \ 2 helfend sind

damit du nicht die Wahrheit siehst und mich ablehnst, weil wir als:

4 gewöhnlich sind / 3 fehlerhaft sind \ 2 bedürftig sind

Diese Muster ziehen uns aus unserem Zentrum und sorgt dafür, daß wir oft nicht richtig lieben können

Wir ersetzen unser Selbst durch die Agenda der Anderen und gehen auf Andere zu.

/ Wir brauchen Zustimmung für

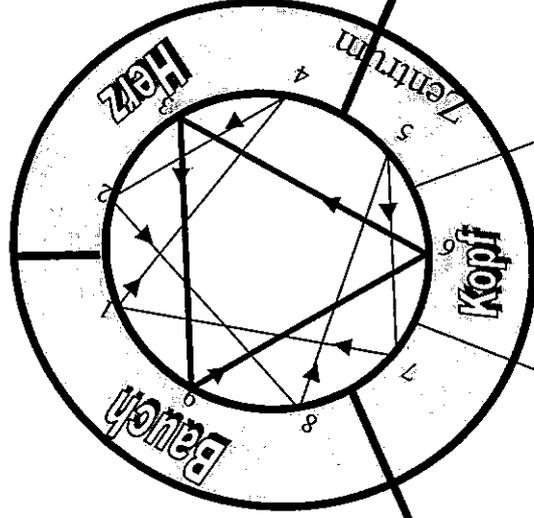
4: unser Besonderssein / 3: unsere Leistung 2: das, was wir sind

Wir bekommen unsere Identität durch eure Anerkennung, wenn wir allein sind, wissen wir nicht, wer wir sind.

Wir wissen durch deine Achtung, wer wir sind

4: Wir reagieren nicht spontan aus unseren Sinnen. Wir versuchen mit körperlichen Reaktionen ein besonderes Gefühl auszudrücken. Wir können dramatisieren und mehr Gefühl ausdrücken, als gerade im Herzen ist.  
 3: Wir können die Gefühlsfunktion für persönliche u. familiäre Beziehungen dem beruflichen Erfolg opfern. Wir leben nicht in unserem Zentrum. Wir nutzen Gefühle, um zu wissen, wie mit Menschen oder im Beruf umgeht.  
 2: wir nutzen die Gefühle des Herzens als Ersatz für das Denkkentrum. Ein Dilemma versuchen wir durch die Sensibilität für die Gefühle anderer zu lösen..

# Kopf 5, 6, 7



Wir denken, analysieren, erinnern, planen, projizieren

Wir reagieren auf das Leben durch unsere Gedanken.

Wir haben lebhaftere Vorstellungen, können Ideen analysieren und verbinden

Wir sehen uns als :

7: einfallreicher Problemlöser

/ 6: sicher und beschützend \

5: wissend und autark

Wir wollen uns nicht sehen als:

7: nicht genügend

/ 6: unsicher

5: unzulänglich

Diese Zwänge sind ein Mißbrauch unseres Zentrums und hindern uns daran, wirklich neugierig und weise zu sein.

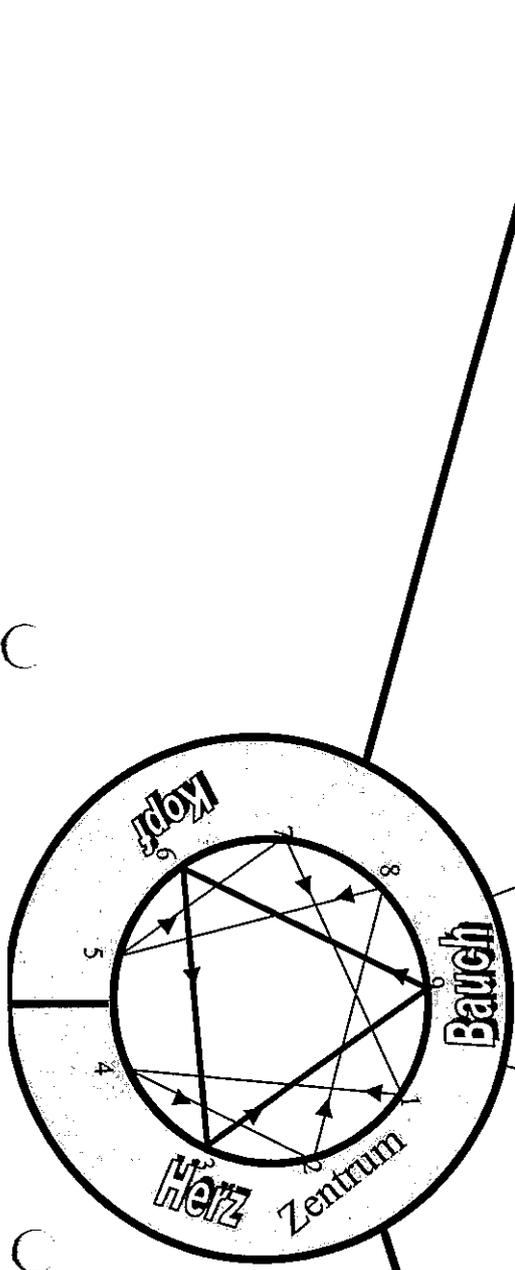
Wir sind auf die Gesamtsituation, nicht auf die Person fokussiert. Wie passen die Teile zusammen? Wir erkennen Situationen und passen uns ein. Wir denken und reflektieren. Erfahrungen denken wir nochmals durch und entscheiden, wie wir es das nächste Mal machen werden.

7: Wir drängen unsere Pläne anderen auf.  
Wir nutzen die Planung als Ersatz für Gefühle. Es ist schwer uns auf der Gefühlsebene nahe zu kommen. Wir feiern lieber, anstatt zu kuscheln und zu schmuse. Erfreuliche Aktivitäten ziehen wir intimen Gefühlen, wie Wut vor.

6: Wir haben ein Problem mit Wissen, bestreiten dies aber. Wir blockieren neues Wissen, das das Leben weniger bedrohlich machen könnte. Wir halten an unserem Wissen fest. Wir wollen wegen der Sicherheit im Kopf bleiben. Wir sollten Risiken eingehen, unseren Sinnen vertrauen und unser Herz öffnen

5: Es fällt uns schwer, spontan zu sein. Mit Aktionen und Reaktionen sind wir besonnen. Vor dem Handeln überlegen wir. Um in unseren Körper zu gehen, sollten wir üben eine 8 zu sein.

# Bauch 8, 9, 1



Der Bauch ist der Mittelpunkt der Intelligenz des Spürens, der Instinkte.

Wir erfahren uns physisch in Beziehung zu Menschen und zur Umgebung in diesem Zentrum

Dieses Zentrum ist die Quelle unserer Energie und Kraft, mit der wir in der physischen Welt agieren. Unser Fokus ist auf dem Sein. Wir tendieren dazu, durch Handlung in der Welt zu sein. Unser Instinkt geht zum Tun. Wir basieren Entscheidungen auf unser gutes Gefühl, selbst wenn wir sie genau durchdacht haben.

Wir sind selbstvergessend, oft sind wir uns unserer eigenen wahrhaftigen Prioritäten nicht bewußt. Wir tanken Wut, die bei der 1 und der 9 nur manchmal direkt zum Ausdruck kommt. Wir bauen Energie auf, um über den Dingen zu stehen. 1er u 9er scheinen mehr im Kopf zu sein, 8er schleudern die Energie nach außen.

Wir sind

8: kraftvoll

9: liebend

1: gut

um Verletzlichkeit zu vermeiden bezüglich:

1: schlechtsein

9: nicht verbunden sein

8: schwach

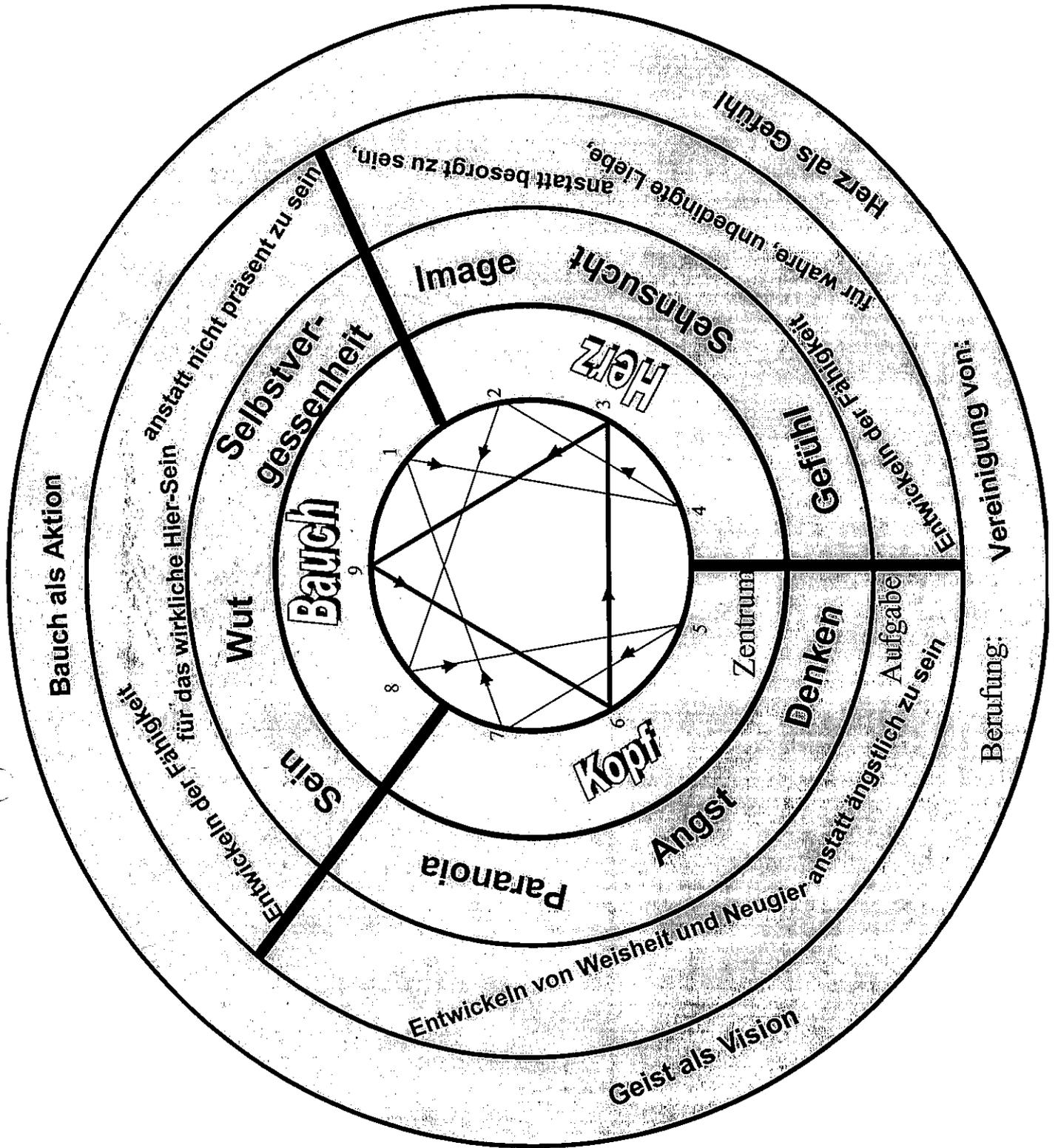
Damit verzerren wir das Bauchzentrum und sind deswegen nicht richtig präsent, nicht wirklich hier.

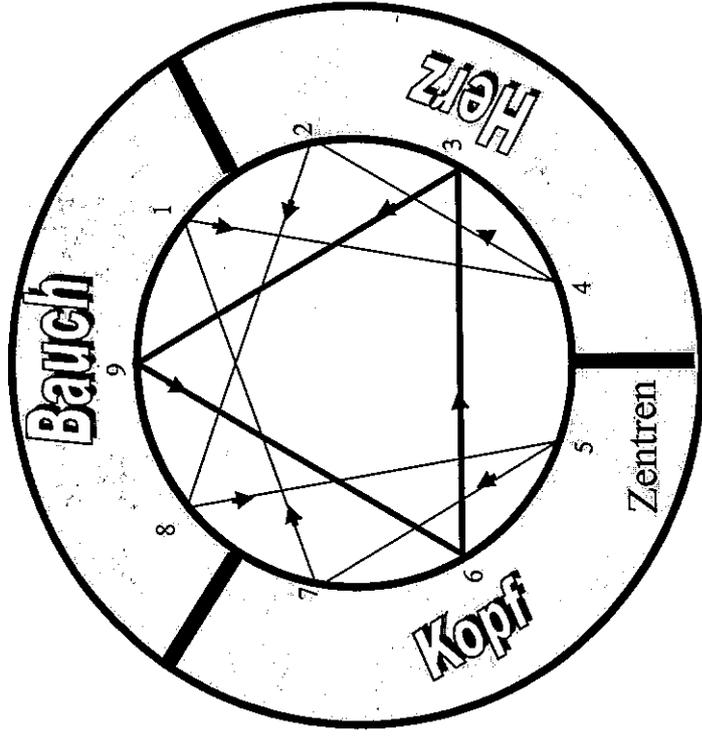
„Hier bin ich, gehe mit mir um!“

1: Wir können Vorurteile in unserem Denken haben. Wir wollen, daß die Situation mit uns umgeht, anstatt zu versuchen zu verstehen, wie all die Aspekte der Situation zusammengehören.

9: Wir ersetzen unseren Instinkt durch das Gefühl. Wir sind oft nicht in Berührung mit unserer inneren Vitalität und wirken deswegen häufig wie taub, wie narkotisiert.

8: Wir nutzen das Herzzentrum nicht für Beziehungen, dafür nutzen wir unsere Vitalität und das Verwurzelsein für persönliche Beziehungen. Wir treten anderen auf die Füße. Es hilft, wenn wir in die Verletzlichkeit der 2 gehen.





Du bist ganz in deiner Seele,  
wenn du deinen Geist, Gefühle und Sinne  
mit Selbstwahrnehmung, Akzeptanz und Staunen erlebst.

## Die drei Zentren

Drei Wege, die Welt zu erfahren; denken, fühlen und spüren: Drei Zentren der Wahrnehmung und Intelligenz, die diese Erfahrungen vermitteln – Herz, Kopf und Bauch.

Kopf-Zentrum – wir denken, analysieren, erinnern, projizieren Ideen über andere Menschen und Ereignisse und planen zukünftige Aktionen. Diese Gegend korrespondiert mit dem „dritten Auge“ oder dem Visualisierungszentrum, wie es in tibetisch buddhistischen Meditationen verwendet wird.

Kopf-Typen (5, 6, 7) tendieren dazu, auf das Leben durch ihre Gedanken zu reagieren. Sie haben lebhaftere Vorstellungen und eine starke Fähigkeit Ideen zu analysieren und zu verbinden.

Ich denke über mich als       wissend und autark (5)  
  sicher und beschützend (6)  
  einfallsreicher Problemlöser (7)

Darum will ich mich nicht sehen als unzulänglich (5)  
  unsicher (6)  
  nicht genügend (7)

Diese Zwänge sind ein Mißbrauch des Kopfzentrums und verhindern, wirklich neugierig und weise zu sein.

Im Herzzentrum erleben wir Gefühle. Empfindungen, die uns sagen, wie wir uns fühlen, anstatt wie wir über etwas denken. Sie können stark und dramatisch bis zu subtil und gedämpft sein. Wir fühlen uns zu anderen Menschen in diesem Zentrum verbunden, aber auch eine Sehnsucht nach Liebe und Erfüllung. Das Herzzentrum wird in Sufi und vielen christlichen Praktiken geöffnet

Herztypen (2, 3, 4) agieren in der Welt durch Beziehungen und werden manchmal als Image-Typen bezeichnet, weil sie besorgt sind, wie andere sie sehen und wie sie mit ihnen verbunden sind. Sie sind schnell darin, die Bedürfnisse und Stimmungen anderer zu spüren und darauf zu bewusst oder unbewusst zu reagieren,

Die Herztypen projizieren ein Bild für Zustimmung auf andere. „Sehe mich als irgendwie wichtig an (2 helfend, 3 erfolgreich, 4 besonders), so dass du nicht die Wahrheit siehst (2 bedürftig, 3 fehlerhaft, 4 gewöhnlich) und mich ablehnst“ Dieser Zwang zieht sie aus ihrem Herzzentrum und sorgt dafür, dass sie nicht wirklich lieben können.

Das Bauchzentrum ist der Mittelpunkt der Instinktintelligenz, oder Seinssinn, als Gegensatz zu denken und fühlen. Wir erfahren uns selbst physisch in Beziehung zu Menschen und der Umgebung durch dieses Zentrum. Es ist die Quelle unserer Energie und Kraft, mit der wir in der physischen Welt agieren. Dieses Zentrum entspricht dem Hara in Japan und ist der Fokus der Zen-Praktiken.

Bauchtypen (8, 9, 1), deren Fokus auf Sein ist, tendieren dazu, durch Handlung in der Welt zu sein. Ihr Instinkt ist zu tun und sie sprechen davon Entscheidungen und Aktionen auf ein gutes Gefühl (was ist gut-feeling) zu basieren, sogar wenn sie diese im Detail durchdacht haben. Sie sind bekannt als sich selbst vergessende Typen, weil sie sich ihrer eigenen wahrhaftigen Prioritäten nicht bewusst sind. In der Welt aktiv zu sein, wird ermöglicht durch und ? die Wut, die bei der 1 und der 9 nur manchmal im direktem Ausdruck auftaucht Die 8, 9, 1 bauen die Energie auf, um über Dingen zu stehen. 9 und 1 werden oft so gesehen, als ob sie im Kopf wären. 8er schleudern die Energie nach außen. „Ich bin 8 – kraftvoll, 9 – liebevoll, 1- gut, um Verletzlichkeit zu vermeiden, bei der 8 – Schwäche, 9 – Nichtverbundenheit, 1 – Schlechtsein, was sie **?vicerally** erfahren. Sie können nicht richtig präsent sein, weil jedes eine Verzerrung des Bauchzentrums ist. Sie sind nicht richtig hier:

<b>Bauch:</b>	Sein,	Ärger,	Selbstvergessenheit
<b>Herz:</b>	Gefühl,	Sehnsucht,	Image
<b>Kopf:</b>	Denken,	Angst,	Paranoia

Alle Menschen haben alle drei Zentren. Wir nutzen ein Zentrum, haben es gewählt, als ob wir diese Person sind (???) , zum Schaden des Funktionierens der beiden anderen Zentren. Dies führt zu einem Ungleichgewicht. 3, 6, 9 sind verleugnende Punkte. Ihr Problem beginnt im Mangel von angemessener Beziehungen zu dem von ihnen selbst bevorzugten Zentrum  
9er haben Probleme beim instinktiven Funktionieren,  
3er in ihrer Gefühlsfunktion,  
6er in der Funktion ihres Kopfsentrums.

#### Bauchgesteuert: „Hier bin ich, gehe mit mir um“

Die 8 nutzt das Herzzentrum nicht für Beziehungen – anstatt die Vitalität und das Verwurzelte sein für persönliche Begegnungen zu nutzen. Kann anderen auf die Füße treten. Sollte in die Verletzlichkeit der 2 gehen.

9 = Verleugnungspunkt. Ersetzen den Instinkt durch das Gefühl. Taubheit, Narkotisierung. Nicht in Berührung mit ihrer inneren Vitalität.

Die 1 kann Vorurteile in ihrem Denken haben. Wollen, dass die Situation mit ihnen umgeht, anstatt zu versuchen zu verstehen, wie all die Aspekte der Situation zusammengehören.

#### Herztypen – „Wie reagieren andere auf mich?“

Ersetzen das Selbst durch die Agenda der Anderen. Gehen auf andere zu. Alle brauchen Zustimmung, 3er für ihre Leistung, 2er für das, was sie sind, 4er für ihr Besonderssein, ihre Authentizität.

Image Ego. Ich bekomme meine Identität durch deine Anerkennung. Wenn ich allein bin, weiß ich nicht, wer ich bin. Ich weiß durch deine Achtung, wer ich bin.

2. Nutzen die Gefühle des Herzens als Ersatz für ihr Denkzentrum. Im Dilemma versuchen sie es zu lösen, in dem sie sensibel für die Gefühle anderer sind. Können objektive Tatsachen über Sicherheit ignorieren.

3. Punkt der Verleugnung: Können die Gefühlsfunktion für persönliche und familiäre Beziehungen dem Erfolg im Berufsleben opfern. Leben nicht tief in ihrem Herzzentrum. Gefühle werden benutzt, um zu wissen, wie man mit Menschen oder im Beruf erfolgreich ist.

4. Reagieren nicht spontan aus ihren Instinkten. Versuchen mit ihren körperlichen Reaktionen ein besonderes Gefühl auszudrücken. Sie proben, wie sie sich ausdrücken. Können dramatisieren. Drücken mehr Gefühl aus, als gerade im Herzen ist.

#### Kopftypen: „Wie geht das zusammen?“

Sind auf die Gesamtsituation, nicht auf die Person fokussiert. Wie passen die Teile zusammen. Kennen die Situation und passen sich in sie ein. Nutzen Denken und Reflexion. Nach einer Erfahrung reflektieren sie die Situation, lassen sie in ihren Gedanken nochmals ablaufen und entscheiden, wie sie es das nächste Mal tun werden.

5. Es fällt ihnen schwer, spontan zu sein. Sie tendieren dazu, in Aktion und Reaktion besonnen zu sein. Zunächst überlegen und dann agieren. Ersetzen Denken durch ihr *gut* ? Zentrum. Es hilft ihnen in ihren Körper zu gehen, in sie üben eine 8 zu sein.

6 Verleugnungspunkt. Sie haben ein Problem mit Wissen, aber bestreiten es. Blockieren neues Wissen, das das Leben wenig bedrohlich machen könnte. Halten am Wissen fest, das sie haben. Wollen als Sicherheit in der Kopfebene leben. Müssen lernen, Risiken einzugehen, was bedeutet, ihrem Instinktzentrum zu vertrauen. Und das Herzzentrum zu öffnen.

7 Drängen die eigenen Pläne anderen auf. Nutzen die Planung als Ersatz für das Fühlen. Es ist schwer einer 7 auf der intimen Gefühlsebene nahe zu kommen. Sie sind eher Personen für das Feiern, als Personen zum Kuseln und Schmusen. Eher erfreuliche Aktivitäten, als intime Gefühle wie Wut.

#### Aufgabe eines jeden Zentrums

Bauch – Fähigkeiten für das Hier-Sein entwickeln, jetzt richtig hier zu sein, anstatt nicht präsent zu sein.

Herz – Fähigkeit für wahre, unbedingte Liebe zu entwickeln, anstatt besorgt zu sein.

Kopf – Weisheit und Neugier zu entwickeln, anstatt ängstlich zu sein.

Du bist ganz in deiner Seele, wenn du deinen Geist, Gefühle und Sinne mit Selbstwahrnehmung, Akzeptanz und Staunen erlebst.

Die persönliche Berufung verbindet die drei Zentren des Geistes als Vision, des Herzens als Gefühl und des Bauches als Aktion.

### **Übung: Mit Aufmerksamkeit zu den 3 Zentren gehen**

#### Aufmerksamkeitsübung

Jetzt werden wir eine Aufmerksamkeitsübung machen, die einige von Euch von Helen Palmer kennen. Diese Übung bringt dich mit den drei Zentren in Kontakt. Es ist auch eine Konzentrationsübung, also wenn Geräusche von außen kommen und dich ablenken, ist das die wirkliche Welt, die deine Aufmerksamkeit von dir weg bringt. Wenn es geschieht, wenn du es bemerkst, bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu dem Zentrum, auf das wir gerade fokussieren.

Schließe deine Augen und bringe deine Aufmerksamkeit in die Mitte des Raumes. Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf die gegenüberliegende Wand. Jetzt auf die Wand hinter dir. Jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf alle Menschen im Raum und zwar gleichzeitig. Jetzt konzentriere dich auf die ablenkenden Geräusche von Außen. Bringe jetzt deine Aufmerksamkeit auf Armlänge heran, so als ob du ein Buch lesen würdest.

Gehe jetzt nach innen zu deinen Gedanken. Gehe jetzt zu einer Erinnerung, etwas was du gestern, oder letzte Woche getan hast. Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu einem zukünftigen Plan, etwas was du später oder morgen tun willst. Die Erinnerung verschwindet und der zukünftige Plan erscheint. Jetzt werden wir alle etwas in unserer Vorstellung konstruieren. Laßt uns alle Moskau in unserer Vorstellung erscheinen. Auch wenn du noch nie da warst, du kannst es dir vorstellen. Mentale Konstruktionen, Gedächtnis, Gedanken, Zukunftspläne gehören alle zum Kopf-Zentrum. Du musst in dieses Zentrum gehen, um solche Dinge zu tun.

Jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf eine andere Stelle, zu dem Punkt in der Mitte deiner Brust, gerade über deinem Herz, wo das metaphorische Herz schlägt. Beobachte dort eine Weile deinen Atem, wie deine Brust sich anhebt und absinkt. Das ist der Ort, wo wir Liebe und Verlust erfahren, Sehnsucht und Erfüllung. Bringe deine Aufmerksamkeit für einige Momente in dieses Herzzentrum. Beobachte dort deinen Atem (Wenn deine Aufmerksamkeit weg geht von diesem Punkt, bringe sie freundlich dahin zurück.)

Kannst du deine Aufmerksamkeit jetzt tiefer in die Bauchgegend bringen und dort eine Weile deinen Atem im Bauch beobachten, wie er steigt und fällt. Hier ist dein Bauchzentrum. Auch das ist ein Zentrum von Intelligenz, das dir helfen kann, Probleme zu lösen. Bleibe hier eine Weile mit der Aufmerksamkeit auf den Atem im Bauch und erlaube dir dein Unterleib zu fühlen, wie er sich anhebt und wieder sinkt. Wenn die Aufmerksamkeit weg geht, bringe sie sanft in den Bauch zurück.

Kannst du jetzt deine Aufmerksamkeit in den Kopf bringen. Kannst du jetzt wieder wechseln und deine Aufmerksamkeit in dein Herz lenken. Kannst du jetzt eine 3. Verschiebung machen und deine Aufmerksamkeit in den Bauch bringen. Das ist die Verschiebung der Aufmerksamkeit, mit der wir in diesem Workshop arbeiten werden. Es ist relativ leicht das Zentrum in einer meditativen Atmosphäre zu wechseln. Schwieriger ist dies im richtigen Leben. Laß uns eine kleine Übung machen, wie man die Aufmerksamkeit im richtigen Leben ändert. Öffne die Augen und komme mit der Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

### **Übung um Freiwillige zum Demonstrieren zu finden.**

Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beruhige deinen Geist. Nehme eine Beziehung, die für dich problematisch ist. Eine Beziehung, die Heilung benötigt. Jeder Schmerz, Sorge oder Ärger zeigt den Bedarf für Heilung. Wann immer es jemand nicht gelungen ist, nach deinen Erwartungen zu sein und dich verraten, abgelehnt oder enttäuscht zurückläßt, braucht diese Beziehung Heilung. Laß dich selbst die Person und die Beziehung innerlich klar sehen. Komme jetzt zurück in diesen Raum und denke nach, ob du hier an der Heilung dieser Beziehung arbeiten willst.

### The Three Centers

Three ways of experiencing the world: thinking, feeling and sensing. Three centers of perception and intelligence which mediate these experiences -- heart, head and belly.

Head center - we do our thinking, analyzing, remembering, projecting ideas about other people and events and planning future actions. This area corresponds to the “third eye” or visualization center used in Tibetan Buddhist meditations.

Head-based types (5,6,7) tend to respond to life through their thoughts. They have vivid imaginations and a strong ability to analyze and correlate ideas. Can be satisfied with own thoughts.

I think of myself as 5 – knowledgeable and self-sufficient.

6 – secure and protective

7 – resourceful problem-solver

so I won't see myself as 5 – insufficient

6 insecure

7 not enough

These compulsions are a misuse of the head center, preventing them from being truly curious and wise.

Heart center is where we experience emotions. Sensations that tell us how we feel rather than what we think about something. Can be strong and dramatic to most subtle, and muted. We feel connected to others in this center, but also a yearning for love and fulfillment. Heart center is opened in Sufi and many Christian practices.

Heart-based types (2,3,4) operate in the world through relationship and sometimes called image types as they are concerned with how others see and relate to them. They are quick to sense another's needs or moods and respond to them, consciously or unconsciously.

The heart types project an image to others for approval. “See me as being important somehow (2 caretaking, 3 successful, 4 special) so that you won't see the truth (2 needy, 3 failure, 4 ordinary) and reject me.” The compulsion pulls them out of the heart center preventing them from truly being able to love.

Belly center is the focus of our instinctual intelligence, or sense of being, as contrasted with thinking and feeling. We experience ourselves physically in relation to people and the environment through this center. It is the source of our energy and power to act in the physical world. This center corresponds to Hara in Japan and is focus of Zen practices.

Belly-based types (8.9.1) whose focus is on being, tend to “be” in the world through action. Their instinct is to do, and they may speak of basing decisions and actions on a gut-feeling even when they have thought them through in detail. They

are known as 'self-forgetting' types, as they may be unaware to their own truest priorities. Being active in the world is fueled by and mitigates the anger which for 1 and 9 only occasionally surfaces in direct expression.

The 8,9,1 project energy up to stand above things. 9 and 1 often are seen as being in the head. 8 projects energy out. "I will be, 8 – powerful, 9 – loving, 1 – good, to avoid the vulnerability of 8 – weakness, 9 – disconnection, 1 – badness, which they experience viscerally. They cannot be fully present because each is a distortion of the belly center. They are not really here.

Belly: Being, Anger, Self-forgetting

Heart: Feeling, Yearning, Image

Head: Thinking, Fear, Paranoia

All have all three centers. We use one center, have chosen it as was to be a person to the detriment of the functioning of the other two centers. This results in an imbalance.

3,6,9 are Denial Points. Their problem begins with their lack of proper relationship to their own preferred center.

Nines have a problem in instinctive functioning.

Threes in their feeling function.

Sixes in the function of their head center.

Belly based: "Here I am: deal with me. "

8. Don't use heart center for relationships - instead use vitality and rootedness for personal encounter. May step on others' toes. Need to go to vulnerability of 2.

9. Denial point. Substitute instinct for feeling. Numbness, narcotization. Out of touch with inner vitality.

1. May have bias in their thinking. Want to make the situation deal with them instead of trying to understand how all the aspects of the situation fit together. Heart Persons--How are others responding to me? (Wie reagieren anderen auf mich?) Replacement of self with the agenda of others. Go towards others. All need approval. 3 for performance. 2 for who I am. 4 for being special, authentic. Image Ego. I get my identity through your recognition. When alone, I don't know who I am. I know who I am through your regard.

2. Use feelings of heart as substitute for thinking center. In dilemma try to resolve it by being sensitive to others feelings. May ignore objective facts or things about safety or security.

3. Denial Point. Can sacrifice feeling function of personal and family relationships for their success in the business or professional world. Do not live

deeply in heart center. Feeling used for knowing how to succeed with people or in business.

4. Do not spontaneously react from instincts. Try to make their bodily reactions express a special feeling. They rehearse how they will express themselves. Can dramatize. Express more feeling than actually is in the heart.

#### Head Persons. How does this go together?

Not focused on person but on total situation. How do pieces fit together. Know the situation and then fit themselves into it. Use thinking and reflection. After an experience they reflect on situation and replay it in their minds and decide how they will do it the next time.

5. Hard to be spontaneous. They tend to be deliberate in actions and reactions. First reflect and then act. Substitute thinking for their gut center. Helps to go to body, practice being an 8.

6. Denial point. They have a problem with knowing but deny it. Block out new knowledge which would make life less threatening. Hold on to knowledge they have. Want to live on head level as security. Must learn to take risks, which means trusting their instinctual center. And open up heart center.

7. Impose own plans on others. Use planning as substitute for feeling. Hard to get close to a 7 on the intimate level of feeling. They are party persons rather than persons who like to cuddle. Enjoyable activities rather than intimate feelings like anger.

#### Purpose of each Center

Belly – to develop capacity for presence, to be here fully now as opposed to not being present.

Heart – to develop the capacity for true unconditional love as opposed to feeling anxious.

Head – to develop wisdom and curiosity as opposed to being fearful.

You are fully in your soul when you experience your mind, feelings, and senses with self-awareness, acceptance and wonder.

Personal mission unites the three centers of mind as vision, heart as emotion and belly as action.

**Exercise: with attention going to three centers.**

#### Attention Practice

Now we will do an attention practice which some of you know from Helen Palmer. This exercise brings you in contact with the three centers. It is also a concentration practice, so if noise comes in from outside and distracts you, this is the real world

which takes your attention away from yourself. If this happens, when you notice, bring your attention back to the center we are focusing on.

Close your eyes and bring your attention to the middle of the room. Now bring your attention to the far wall. Now bring your attention to all the people in this room at the same time. Now bring your attention to the distracting noises coming from outside. Now bring your attention to arm length as if reading a book.

Now go inside to your thoughts. Now go to a memory, something you did yesterday or last week.

Now turn your attention to a future plan, something you will do later or tomorrow. Memory goes away and a future plan emerges in the inner space.

Now we will all construct something in our imagination. Let's all imagine Moscow. Even if you've never been there, you can imagine Moscow.

Mental construction, memory, thoughts, future plans, all belong to the head center. You need to turn on this center in order to do these things.

Now turn your attention to another place, to a point in the middle of your chest, just above your heart, where the metaphorical heart is beating. Just watch your breath there for a moment, how your chest rises and falls. This is the place where we experience love and loss, longing and fulfillment. For a few moments bring your attention to this heart center. Observe the breath there. (When your attention goes away from this point, bring your attention gently back.)

Can you bring your attention now deeper to the belly area and for a few moments watch your breath in the belly, how it rises and falls. Here is your belly center. This is also a center of intelligence, which can help you solve problems. Remain here for a few moments with attention on breath in belly and allow yourself to feel your abdomen as it rises and falls. When attention goes away, softly return to the breath in belly.

Can you make a shift now and bring attention to your head. Can you shift again and turn your attention to your heart? Can you make a third shift and bring your attention to your belly? This is the shifts of attention on which we will work on in this workshop. It is relatively easy to change the center in a meditative atmosphere. Harder to do this in a real life situation. Let us make a little experiment about the shift of attention in real life. Open your eyes and come with your attention back to this room.

**Exercise to find volunteers to demonstrate.**

Close your eyes and bring your attention to your breathing. Quiet your mind. Identify a relationship that is problematic for you. A relationship that needs healing. Any pain, sorrow or anger indicates a need for healing. Whenever someone has failed to live up to your expectations and left you feeling betrayed, rejected or disappointed, the relationship needs healing. Let yourself see the person and the relationship clearly in the inner space. Now come back to the room and think about whether you would be willing to volunteer to work on this relationship from your side, here.