

# Präsentation “The Growth Path” von Beatrice Chestnut

## Herbsttagung “Das Enneagramm und die Subtypen” 2023 EMT e.V.

### Selbsterhaltende 8

#### Generell gilt:

Lerne, in Beziehungen mehr zu kommunizieren und dich auf andere zu verlassen. Arbeite daran deine Schutzpanzerung durchlässiger zu machen. Übe geduldiger zu sein und Frustrationen toleranter zu begegnen. Bemerke, wenn du genug Sicherheit hast, und entspanne dich dann.

#### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Du machst dir Sorgen um deine Sicherheit und um die Erfüllung deiner Bedürfnisse.
- Du verteidigst deine Unabhängigkeit (Unfähigkeit, sich auf andere zu verlassen).
- Wie kommunizierst du mit anderen? Hast du alles Wichtige kommuniziert?

#### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Sicherheit: Was motiviert die Sorge um materielle Sicherheit?
- Kommunikation: Wie wohl fühlst du dich damit Gefühle und Bedürfnisse mit anderen zu teilen?
- Allmacht: Wie befriedigst du deine Bedürfnisse? Sind deine Gewohnheiten immer sinnvoll? Ist deine Stärke in diesem Bereich eine Abwehr gegen Verletzlichkeit?

#### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Toleriere Frustration, entwickle Geduld und Vertrauen in andere, schütze dich weniger, bitte um Hilfe und Unterstützung, wenn du sie brauchst. Damit teilst du anderen mehr von dir mit und lässt mehr Zuneigung und Fürsorge anderer Menschen in dein Leben.

### Selbsterhaltende 9

#### Generell gilt:

Nimm mehr Kontakt mit deiner Wut auf. Handle stärker nach deinen eigenen Impulsen und Wünschen. Bemerke wenn du dich von deinen eigenen Prioritäten ablenkst. Gehe mehr in Beziehung zu deiner Umwelt, auch wenn es zu Konflikten kommt.

#### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Passiver Widerstand, passiv-aggressives Verhalten und jegliches Gefühl von Wut oder Irritation.
- Trägheit gegenüber der eigenen Agenda: Sich ablenken und bequem bleiben.
- Vermeidest du Konflikte und Trennungen? Was hält dich davon ab, dich wohlzufühlen?

#### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Vermeidest du Wut und Handlung? Finde heraus, was dich daran hindert, Wut zu empfinden und auszudrücken.
- Finde heraus, wie du dich in Bequemlichkeit und Routine flüchtest und es vermeidest Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen.
- Welche unbequemen Situationen und Erfahrungen vermeidest du bewusst?

#### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne mehr mit Wut in Kontakt zu kommen, erkenne deine Wünsche und deine Kraft. Übe dich darin deine Gefühle direkt auszudrücken. Erinnerung dich immer wieder daran, dich selbst und deine Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle ernst zu nehmen, auch wenn dies zu Konflikten führt. Nimm dein Bedürfnis nach Unterstützung und Liebe wahr.

## Selbsterhaltende 1

### Generell gilt:

Entspanne dich und nimm dir auch Zeit zum Spielen. Sei weniger streng zu dir selbst. Zügle deinen Perfektionismus. Beobachte wann, weshalb und wie du dir Sorgen machst. Hab mehr Spaß.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Dein innerer Kritiker meldet sich. Was sagt er/sie? Was sind seine/ihre Motive? Auf welche Weise hindert er/sie dich daran dich auch einmal zu entspannen?
- Angst- und Sorgegefühle. Gefühle von Wut oder Groll.
- (Über-)Kontrolle von Bedürfnissen, Gefühlen und Impulsen. Wie funktioniert die Reaktionsbildung?

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Was schürt deine Sorgen und Ängste an? Welche Überzeugungen liegen deinen Sorgen zu Grunde?
- Welche Ängste und Überzeugungen motivieren dich, dich, um die Sicherheit für dich selbst und andere verantwortlich zu fühlen? Wie entsteht daraus Selbstkritik?
- Was macht dich wütend? Was machst du mit deiner Wut?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, für mehr Entspannung und Spaß in deinem Alltag zu sorgen. Erlaube dir chaotisch und „schlecht“ zu sein. Entwickle Mitgefühl für dich selbst. Übe weniger Selbstkritik und mache dir weniger Selbstvorwürfe. Mache dir bewusst, dass es in Ordnung ist, unvollkommen zu sein, und dass ein „gut genug“ dich nicht in Gefahr bringt. Erkenne deine Güte und erlaube dir, mit deinen eigenen natürlichen Rhythmen in Kontakt zu treten.

## Selbsterhaltende 2

### Generell gilt:

Beobachte Angst, Misstrauen, Empfindlichkeit und Ambivalenz in Beziehungen und finde Möglichkeiten dagegen anzugehen. Welche Dynamik in Bezug auf Abhängigkeit und Unabhängigkeit nimmst du wahr? Arbeite an deiner Handlungsfähigkeit (im Original "Macht" von Power) und daran deine eigene Autorität zu sein. Werde erwachsen und lerne, für dich selbst zu sorgen und dich zu schützen.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Empfindlichkeit gegenüber Verletzungen und die Tendenz zum Rückzug.
- Klein/jung bleiben, um sich dem Erwachsenwerden zu widersetzen. Macht und Autorität nicht antreten.
- Wann hast du Gefühle der Hilflosigkeit und Angst?

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Entdecke, wie „jung bleiben“ tendenziell ein Weg ist, wie du dich dem Erwachsenwerden widersetzt, um Schutz und Fürsorge von anderen zu provozieren.
- Erforsche den Ursprung deiner Angst und Unruhe und was dich daran hindert, anderen zu vertrauen. Erkunde die Angst, die entsteht, wenn du für dich selbst verantwortlich sein musst.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Übernimm weniger Verantwortung für andere und mehr Verantwortung für dich selbst. Finde die innere Stärke, um "Nein" zu sagen. Setze Grenzen und schütze sie bewusst. Baue Selbstvertrauen und ein Gefühl für deinen Selbstwert auf, damit du nicht so verletzlich sein musst.

## Selbsterhaltende 3

### Generell gilt:

Mache langsamer, schaffe dir Raum für das Erleben und Ausdrücken echter Gefühle. Entwickle Sicherheit durch Beziehungen. Lerne, dich auf andere zu verlassen. Erkenne die Ängstlichkeit in deinem Leben und lerne mit ihr umzugehen.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn folgendes eintritt:

- Es wird schwierig das Tempo und das Arbeitsniveau zu mäßigen. Du hast ein starkes Bedürfnis nach Selbstständigkeit und Autonomie.
- (Höchst-)Leistungszwang
- Vermeidung von Gefühlen.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Warum fällt es dir so schwer, dein Arbeitstempo und -niveau zu verlangsamen und zu mäßigen? Was steckt hinter der Angst, die die Gewohnheit sehr hart zu arbeiten befeuert?
- Wie vermeidest du es deine Gefühle zu zulassen? Was passiert, wenn Emotionen aufkommen?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, dir mehr Zeit zu lassen, dich mehr zu entspannen, damit du zu experimentieren, in deinem eigenen Tempo in Kontakt mit deinen Gefühlen zu kommen. Erlaube dir, dich mehr auf andere zu verlassen, lasse dich von anderen unterstützen – sei weniger autonom. Sei! :)

## Selbsterhaltende 4

### Generell gilt:

Sei offen für das ganze Spektrum an Gefühlen von Schmerz, Traurigkeit und Wut. Erlaube dir öfter, deine Gefühle anderen gegenüber zu zeigen. Lasse Leichtigkeit und Zerbrechlichkeit zu. Gehe vorsichtig mit dir selbst um. Beachte, wenn du Gefühle in dir verbirgst, und dich selbst bestrafst. Wann gibst du dir große Mühe, fühlst dich aber trotzdem unwürdig?

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Du stemmst dich gegen den Neid, arbeitest hart um dich zu beweisen und hast gleichzeitig Angst ums Überleben.
- Du unterdrückst und verbirgst deine dunkleren Gefühle.
- Masochismus und die Bereitschaft zu langmütigem Leiden.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Entdecke, auf welche Art du hart zu dir selbst bist und aus dem Leiden eine Tugend machst.
- Entdecke die Gründe, warum du deine Gefühle nicht mit anderen teilst. Welche Glaubenssätze stecken dahinter? Was steckt hinter deiner Angewohnheit, Schmerzen zu ertragen, ohne Unterstützung zu suchen?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Entspanne dich mehr und Sorge für Leichtigkeit und Spaß in deinem Leben. Erlaube dir, auch deine zarten, empfindsamen Seiten zu leben. Erlaube dir glücklich zu sein. Teile mehr von dem, was in dir vorgeht, mit anderen – kommuniziere mehr über alle deine Emotionen.

## Selbsterhaltende 5

### Generell gilt:

Versuche dich weniger abzugrenzen, um mehr Raum für Emotionen zu schaffen. Arbeite daran dich anderen gegenüber öfter zu öffnen. Bemerke wie starre Grenzen dich einengen. Gehe das Risiko ein, andere näher an dich heranzulassen und mehr von anderen und der Welt in dich aufzunehmen.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Du setzt Grenzen. Was ist ihre Rolle, Funktion und Auswirkung?
- Du begrenzt deine Bedürfnisse und Wünsche.
- Bemerke den Moment, in dem du dich von deinen Emotionen löst. Welches Verhältnis hast du dann zu deiner Wut?

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Entdecke, wie sich dein starkes Bedürfnis Grenzen zu ziehen, auf deine Beziehungen auswirkt.
- Bemerke, wann die Missachtung deiner Bedürfnisse und Wünsche möglicherweise nicht notwendig ist (du ihnen aber trotzdem nicht entsprichst).
- Wie äußert sich in dir das Gefühl zu wenig Energie und innere Ressourcen zur Verfügung zu haben? Erforsche warum es sich bedrohlich anfühlt, wenn du mehr mit anderen in Kontakt gehst.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne kleine Schritte zu machen, bei Menschen, denen du vertraust und versuche dort Grenzen durchlässiger zu machen. Experimentiere damit, mit deinen Emotionen (einschließlich der Wut) verbunden zu bleiben und teile sie direkt mit der Person, die sie hervorgerufen hat. Hinterfrage aktiv die Annahme, dass deine Ressourcen knapp sind.

## Selbsterhaltende 6

### Generell gilt:

Finde den Mut, weniger vage zu sein, treffe deine eigenen Entscheidungen und vertraue dir selbst mehr. Versuche den Zwang aufzugeben, Schutz bei anderen zu finden. Versuche deine Wut öfter zu zulassen. Übe dich in Selbstbehauptung und finde mehr Selbstvertrauen. Glaube an deine Selbstwirksamkeit, anstatt sie auf andere zu projizieren.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Finde die Ursache deiner Angst. Wie fühlt sie sich an? Wie reagierst du auf sie?
- Wann und auf welche Weise suchst du Schutz in Beziehungen zu anderen Menschen.
- Wie erzeugst du Zweifel? Wie erhältst du Zweifel und Unsicherheit aufrecht?

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Erforsche deine Angst – warum entsteht sie, wie kommt sie zum Ausdruck? Wie gehst du mit ihr um? Was braucht es für dich, damit du dich sicher und geborgen fühlen kannst?
- Entdecke, wie du bei deinen Freunden und Verbündeten Schutz suchst. Erforsche deine Beziehung zu dir selbst, deiner inneren Autorität. Welche Rolle spielen Macht und Wut in deinem Leben.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Setze deine Stärke und deinen Mut ein, um weniger vage, aber entschlossener und zuversichtlicher zu sein. Lerne, deine Wut auszudrücken und dich mehr durchzusetzen. Gehe mit deinen Zweifeln um, indem du dein Bauch- und Herzzentrum aktivierst und stärkst (z.B. Erdungspraxis).

## Selbsterhaltung 7

### Generell gilt:

Beobachte und gestehe dir ein, dass auch du eigennützig bist und opportunistische Tendenzen hast. Beachte wie sich deine Selbstbezogenheit auf andere auswirkt. Bringe deinen Opportunismus mit der Sorge um andere ins Gleichgewicht. Beobachte deine Angst und das Verhalten, das sie hervorruft.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Eigennutz und Opportunismus.
- Unterschwellige Angst im Zusammenhang mit der Sicherheit.
- Fokus auf die vergnüglichen Seiten des Lebens

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Entdecke, wie die Suche nach neuen Möglichkeiten und Verbündeten mit einer tieferen Überlebensangst verbunden ist. Wie könnte der Wunsch nach Vergnügen mit dem Thema Sicherheit zusammenhängen?
- Entdecke, wie das Handeln im Dienste deiner eigenen Interessen einerseits eine praktische Stärke darstellen kann, die es dir ermöglicht dich selbst zu unterstützen und zu bekommen, was du brauchst, es andererseits aber auch dazu führen kann, dass du dich manipulativ verhältst. Wie kann dir praktisches Handeln Sicherheit geben?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, dein Eigeninteresse in Einklang mit der Sorge und Überlegungen darüber zu bringen, wie es auch für andere gut sein kann. Mache dir deine eigennützigen Beweggründe bewusster, indem du offen über sie sprichst. Nimm mehr Kontakt mit deinen eigenen Gefühlen auf und fühle dich mehr in die Gefühle anderer hinein.

## Soziale 8

### Generell gilt:

Arbeite genauso sehr daran, dich selbst zu schützen und für dich zu sorgen, wie du es auch für andere tust. Nimm die Zuneigung und Wertschätzung anderer aktiv an.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Soziale/asioziale Tendenzen
- Andere schützen
- Vermeidung von Schwächen / schwach zu wirken

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Arbeite daran, zu verstehen, warum deine verletzlichen Gefühle ein blinder Fleck sein können.
- Verstehe, was hinter deinem Impuls steckt, andere zu schützen und zu unterstützen.
- Finde heraus, wie und warum du dein Bedürfnis nach Unterstützung und Pflege möglicherweise aufgegeben hast.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

- Lerne, dich selbst zu schützen und mit deiner eigenen Verletzlichkeit auf die gleiche Weise umzugehen, wie du das bei anderen tun würdest.
- Werde dir deiner Verletzlichkeit und deines Unterstützungsbedarfs bewusster und integriere diese.
- Öffne dich, um mehr Fürsorge und Unterstützung von anderen zu erhalten.

## Soziale 9

### Im Allgemeinen:

Erlaube dir mehr Kontakt mit deiner Traurigkeit, die dadurch entsteht, dass du dich nicht zugehörig fühlst. Beachte wie dein Engagement für Gruppen dich von deiner Selbstfürsorge und deinen eigenen Prioritäten ablenkt. Finde das Bewusstsein für dich selbst und integriere dich davon ausgehend in die Gruppe.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Anstrengung, um die Gruppe zu unterstützen.
- Zugrunde liegende Erfahrung der Nichtzugehörigkeit. Welches Verhalten wird dadurch motiviert?
- Freundlicher und sympathischer Stil (der dazu dienen kann, Stress zu verbergen).

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Entdecke die Traurigkeit, die du empfindest, wenn du das Gefühl hast, nicht zur Gruppe oder Gemeinschaft zu gehören. Finde heraus, woher die Traurigkeit kommt und wie du auf sie reagierst.
- Welche Dinge verursachen bei dir Stress und wie reagierst du, wenn du gestresst bist? Teilst du anderen mit, wenn du gestresst bist? Wenn nicht, warum nicht?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Versuche deiner Traurigkeit mehr Raum zu geben, vor allem wenn sie im Zusammenhang mit dem Gefühl der Nichtzugehörigkeit zu einer Gruppe entsteht. Werde dir dessen bewusst, wie sehr die harte Arbeit zur Unterstützung der Gruppe dich von deiner persönlichen Entwicklung ablenkt. Schließe dich selbst als Teil deiner Gruppe und Teil deines Lebens mit ein.

## Soziale 1

### Generell gilt:

Beobachte und entspanne deinen Anspruch ein perfektes Vorbild zu sein. Erlaube dir, dich an unterschiedliche Begebenheiten anzupassen. Du musst nicht immer Recht haben. Richte deine Wahrnehmung auf die Unterschiedlichkeit der Wege, die zum Ziel führen.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Perfektionismus und Rechthaberei
- Wut und damit verbundene Gefühle.
- Die Notwendigkeit, den „richtigen Weg“ aufzuzeigen. Nichtanpassungsfähigkeit.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Welchem tieferen Zweck dient das Bedürfnis, Recht zu haben oder „den richtigen Weg“ vorzuleben?
- Wie übernimmst du unbewusst die Rolle des Lehrers, um deine Überlegenheit zu behaupten.
- Erforsche, dein Bedürfnis, Recht zu haben, um dich sicherer oder mächtiger zu fühlen, ohne dich zu verurteilen. Wie einfach oder schwer ist es für dich, dich an andere anzupassen oder ihnen Recht zu geben?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Erneue, anderen zuzuhören und ihre Ansichten über das, was richtig ist zu schätzen. Experimentiere damit, dich an die Art, wie andere Menschen Dinge anpacken, anzupassen. Akzeptiere die Unvollkommenheit. Weiche das Bedürfnis, Recht zu haben auf, indem du Dinge bewusst „falsch“ machst. Durchdringe das, was dich wütend macht. Dadurch wirst du auf die zugrunde liegenden Bedürfnisse aufmerksam, die das Bedürfnis befeuern, Recht zu haben.

## Soziale 2

### Generell gilt:

Erkenne und beobachte, wie das Bedürfnis nach Bewunderung und Macht wirkt, um von tieferen Bedürfnissen und Verletzlichkeit abzulenken. Beobachte und erforsche die Tendenz (blinder Fleck) zur Manipulation und strategischem Geben und wie diese Methoden dazu bestimmt sind, auch die eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Ehrgeiz. Das Bedürfnis nach Macht und Einfluss.
- Strategisches Geben, um die eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Neigung zur Manipulation.
- Workaholic-Tendenz und Unaufmerksamkeit gegenüber tieferen Bedürfnissen.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

Wie nährt es deinen Stolz, eine Machtposition zu haben? Welchen Nutzen hat es für dich Einfluss zu haben? Wie ist dein Verhältnis zu Kontrolle? Erkunde deine Beziehung zu dem Bedürfnis, Dinge (und Menschen) zu kontrollieren.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

- Finde mehr über deinen Stolz heraus und experimentiere damit, bewusst Maßnahmen zu ergreifen, um Demut zu demonstrieren.
- Biete bewusst jemand anderem die überlegene Position an und versetze dich selbst in die untergeordnete Position.
- Entwickle ein Bewusstsein für die Tendenz zur Manipulation. Gib die manipulative Führung auf und sieh dich als gleichwertig zu anderen an.

## Soziale 3

### Generell gilt:

Erkenne und beobachte den Unterschied zwischen deinem Image (wie du dich darstellst) und deinem echten Selbst und deinen Gefühlen. Mäßige dein Konkurrenzdenken, dein Bedürfnis nach Applaus und deine Ungeduld. Nutze bewusst Rückschläge und Misserfolge zur Reflektion.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Wettbewerb und das Bedürfnis gewinnen zu müssen.
- Imageorientierung und Eigenwerbung.
- Vermeidung von Misserfolgen.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Warum ist es so wichtig zu gewinnen? Worum geht es dir dabei?
- Warum ist es so wichtig, gut auszusehen? Was gibt es dir, wenn du die "richtige" Kleidung trägst oder das "richtige" Auto fährst? Was würde passieren, wenn du das nicht tätest?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, anderen zuzuhören und experimentiere damit, deine Gefühle bewusst und sinnvoll einzusetzen. Mache dir ein Scheitern als Lernerfahrung zunutze anstatt als etwas, das es zu vermeiden gilt. Nimm wahr, wenn dein echtes Selbst von deinem Image abweicht und handle deinem Selbst entsprechend.

## Soziale 4

### Generell gilt:

Ergreife Maßnahmen, um das zu bekommen, was dir fehlt, anstatt dich zu sehr mit deinen Gefühlen und dem Leiden zu identifizieren. Mach dir deine positiven Eigenschaften und das, was gerade in der gegenwärtigen Situation (Präsenz) gut läuft, bewusst.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Leiden – wie erlebst du es und wie kommunizierst du darüber?
- Vergleich mit anderen. Minderwertigkeitsgefühle.
- Fokus auf das, was fehlt. Selbstsabotage.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Welche Beziehung hast du zum Thema "Leid" – verführst du andere durch dein Leiden? Wie entsteht Leiden? Gehört es zu deiner Verteidigungsstrategie? Wovon schützt es dich?
- Erforsche deine übermäßige Identifikation mit Schmerz, einem mangelhaften Selbstbild und der Opferrolle.
- Inwiefern ist es für dich eigentlich ein Problem, glücklich zu sein?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Ernehme Maßnahmen zu ergreifen, um das zu bekommen, wonach du dich sehnst. Im Gegensatz dazu erkenne das Leid an, das aus deinem Neid und dem Unterlegenheitsgefühl entsteht, ohne es zu rationalisieren. Nimm das Positive an dir selbst an und entdecke was im hier und jetzt bereits gut ist.

## Soziale 5

### Im Allgemeinen:

Erweitere den Fokus auf Wissen und Denksysteme um die Aspekte Beziehung und Emotion. Lockere die strengen Anforderungen an die Menschen, die Zutritt zu deinem inneren Zirkel bekommen. Versuche dich in das Gefühl unwissend zu sein hineinzuentspannen und nicht immer Experte sein zu müssen. Versuche, dich mehr für eine tiefer Verbindung mit dir nahestehenden Personen zu öffnen.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Du suchst nach dem tieferen Sinn. Welche Rolle, spielt er in deinem Leben?
- Schwierigkeiten mit dem „Nichtwissen“. Du musst ein Experte sein, der mit Experten verbunden ist.
- Du räumst der Suche nach Wissen Priorität ein. Welche Auswirkung hat das auf deine Beziehungen zu den Menschen in deinem Umfeld?

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Erforsche dein Bedürfnis nach starken Werten, Interessen oder Anliegen, um Bedeutung zu schaffen. Wovon wird es angetrieben? Erforsche die Angst der Bedeutungslosigkeit und ihren Ursprung, der in dir sein könnte.
- Erforsche wo es bei deinen Werten und Interessen möglicherweise einen "Spiritual Bypass" (Tendenz, spirituelle Ideen und Praktiken zu nutzen, um ungelösten emotionalen Problemen auszuweichen oder sie zu vermeiden) gibt oder du deine Werte und Interessen nicht in deinen Alltag integrierst. Entdecke, wie Wissen an die Stelle von Beziehungen tritt.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Ernehme, deine Aufmerksamkeit von intellektuellem Engagement mehr in Richtung von tieferen Verbindungen mit dir nahestehenden Menschen zu lenken. Ernehme dich mit dem wohlzufühlen, was du bis hierher schon weißt. Öffne dein Herz.

## Soziale 6

### Generell gilt:

Finde den Mut, mehr auf der instinktiven und intuitiven Ebene, anstatt auf der geistigen, zu handeln. Lege deine Aufmerksamkeit mehr auf dein Vergnügen als auf deine Pflicht. Beobachte dein Bedürfnis nach guter Autorität und sei dir öfter deine eigene Autorität.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Angst und Unruhe – wie gehst du mit ihnen um? Was ist deine Reaktion?
- Gehorsam gegenüber Autoritäten. Vertrauen auf Regeln und Bezugspunkte.
- Intellektuelle Orientierung und Möglichkeiten, wie du in deinem Kopf bleibst.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Erkunde dein Verhältnis zu Autoritäten – welche Formen externer Autorität fühlen sich sicher an und vermitteln dir ein Gefühl von Sicherheit. Warum ist das so?
- Untersuche die Tendenz in dir, ein „wahrer Gläubiger“ von etwas oder jemandem zu werden, um mehr Struktur im Leben zu finden oder wie das eine Möglichkeit ist, Ängste zu lindern.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, den Mut zu haben, mehr auf der instinktiven, intuitiven Ebene, anstatt nur aus dem Kopf heraus zu handeln. Lege dein Augenmerk öfter auf dein Vergnügen als auf deine Pflichten. Lerne, öfter deine eigene Autorität zu sein. Beruhige deine Tendenz, dich an einen Kodex zu halten, der Regeln und Richtlinien bereitstellt.

## Soziale 7

### Generell gilt:

Mache dir deine Beweggründe, die mit dem Dienst an deinen Mitmenschen verbunden sind, klar. Erkunde deine Opferbereitschaft für die Gruppe und wie sie motiviert wird. Egoismus und Beachtung sind für dich ein Tabu. Wo kommt das zum Tragen? Wie setzt du Enthusiasmus und Idealismus ein, um deine Ziele zu erreichen?

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Du kämpfst gegen Völlerei und stellst dich in den Dienst.
- Aufopferung. Verantwortung für andere übernehmen und andere unterstützen.
- Das Bedürfnis rein und gut zu sein.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Inwieweit lindern dein Idealismus und Altruismus etwaige unbewusste Schuldgefühle, die du hast, weil du dir Vergnügen, deinen eigenen Vorteil und das Interesse an dir selbst nicht gönnst?
- Verstehe den Zusammenhang zwischen Selbstlosigkeit und dem Wunsch, als moralisch gut angesehen zu werden.
- Entdecke bei welchen Gelegenheiten du dir (gesunden) Egoismus verbietest. Woher kommt dieses Verbot und wie verhältst du dich danach. Könnte es sein, dass du den Schmerz Anderer lindern möchtest, um eigentlich deinen eigenen Schmerz zu lindern?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

- Lerne zu unterscheiden, wann dein Idealismus und deine Begeisterung auf guten Absichten und Realismus beruhen und wann sie als Illusionen fungieren, die du erschaffst, um dich selbst zu beschäftigen.
- Finde ein aktiveres Gleichgewicht zwischen Dingen, die du für andere oder für die Gruppe tust, und Dingen, die du für dich selbst tust.

## 1:1 / Sexuelle 8

### Im Allgemeinen:

Beobachte deine Tendenz, zur Rebellion gegen bestehende Normen. Räume anderen einen Platz neben dir ein, und lasse dich von ihnen beeinflussen. Mache dir mehr Gedanken, bevor du leidenschaftlich zur Tat schreitest. Öffne dich für verletzliche Gefühle.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Wenn du die Aufmerksamkeit aller auf dich ziehst.
- Bedürfnis nach Macht
- Rebellische Tendenzen

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Was motiviert den Wunsch, die Aufmerksamkeit Anderer zu erlangen und im Mittelpunkt der Dinge zu stehen? Welche Bedürfnisse liegen diesem Muster zugrunde?
- Durchdringe dein Bedürfnis nach Macht – woher kommt es und welchen Zweck erfüllt es? Was könnte passieren, wenn du nicht mächtig oder stark bist.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

- Integriere verletzliche Gefühle und kanalisier deine Leidenschaft und deine emotionale Intensität bewusst.
- Übe, deinen Ausdruck von Energie und Leidenschaft bewusster zu steuern und klar zu sehen welche Auswirkungen das auf andere hat.

## 1:1 / Sexuelle 9

### Generell gilt:

Erlaube mehr räumliche und energetische Trennung von wichtigen Menschen in deinem Leben, erlebe das Alleinsein, um dich selbst und deine Vorlieben mehr zu spüren. Beobachte deine Tendenz, durch andere ein Gefühl für dein Sein zu finden. Erkenne deine eigene Handlungsfähigkeit und deine Handlungsmöglichkeiten. Bemerke, wenn du eine List anwendest (z.B. etwas verheimlichst).

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Schwierigkeiten beim Zugang zu deinem Selbst- oder Seinsgefühl.
- Mit wichtigen anderen Menschen verschmelzen.
- Trennung und Grenzen vermeiden.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Probiere aus, wie es sich anfühlt sich getrennt zu fühlen. Was sind die Gründe für diese gefühlte Bedrohung? Fühlt es sich sogar schlimmer als bedrohlich an?
- Aus welchen Gründen vermeidest du Konflikte und Trennungen?
- Warum fühlt es sich für dich so schwierig an Zugang zu deinen Gefühlen, Meinungen und Wünschen zu finden? Was hindert dich daran sie auszudrücken? Was ist deine klare, persönliche Erfahrung, deine persönliche Perspektive? Was steht dir im Weg?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

- Lerne, mehr (räumliche) Trennung von wichtigen anderen Menschen zuzulassen, damit du wieder in Kontakt mit dir selbst kommst und dein Selbstgefühl stärken kannst.
- Lerne, dich öfter aktiv durchzusetzen. Lerne, direkter zu sein, und widersprich.

## 1:1 / Sexuelle 1

### Generell gilt:

Beobachte, wie deine eigenen Interessen sich mit der höheren Mission, andere zu perfektionieren vermischt. Mäßige den Zorn, den du auf deine Umwelt richtest und kanalisier deinen Ärger und deine Impulse bewusst.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Fokus auf Andere: Beobachte, wenn du deine kritische Aufmerksamkeit auf das richtest, was andere möglicherweise falsch machen, du aber bei dir selbst nicht die gleichen Maßstäbe anlegst.
- Wut – was facht sie an und wie drückst du sie aus?
- Eifer. Bemerke, wann Eifer eine Stärke ist und wann er möglicherweise zu weit geht oder übertrieben ist.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Erforsche deine Wut und ihren Ursprung. Welche Dinge provozieren sie? Wie drückst du sie normalerweise aus? Wie reagieren andere, wenn du sie mit deiner Wut konfrontierst?
- Denke darüber nach, warum du möglicherweise andere oder die Gesellschaft als Ganzes perfektionieren musst. Welche Motive treiben diese Haltung an?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, tiefer über deine Wut nachzudenken, bevor du sie ausdrückst. Übe dich darin, mit der Wut umzugehen und sie bewusst zu kanalisieren. Entscheide bewusst, wie du sie zum Ausdruck bringen und wofür du deine Energie einsetzen willst. Entwickle ein Bewusstsein für kritische Projektionen und integriere sie.

## 1:1 / Sexuelle 2

### Generell gilt:

Entwickle Aspekte an dir, die unabhängig davon sind, ob du die Bedürfnisse von Anderen erfüllst und anziehend für sie bleibst. Finde andere Wege, um deine Bedürfnisse zu befriedigen. Versprich nicht mehr als du halten kannst. Achte darauf, wenn du deinen Charme als Waffe einsetzt.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Du stellst Verbindungen her und alles dreht sich nur noch um diese Beziehungen.
- Beobachte, wie du mit deinen Gefühlen umgehst und diese ausdrückst.
- Wie funktioniert Stolz in dir? Zum Beispiel der Stolz darauf, attraktiv zu sein.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Welche Art von Image pflegst du und warum? Wie machst du das?
- Welche Rolle spielen Beziehungen in deinem Leben und wie stellst du Verbindungen zu wichtigen Menschen her? Kannst du die Herausforderung, jemanden für dich zu gewinnen genießen? Warum? Was aktiviert das in dir? Welche Erwartungen hast du an Menschen, zu denen du eine Beziehung hast?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, Wut als Zeichen dafür zu erkennen, dass deine Bedürfnisse nicht erfüllt werden, und übernimm die eigene Verantwortung für deine Bedürfnisse. Verringere die Energie, die du darauf verwendest, andere zu bezaubern, um das zu bekommen, was du willst und brauchst.

## 1:1 / Sexuelle 3

### Im Allgemeinen gilt:

Untersuche wie du dich darauf konzentrierst, wichtige Menschen zu erfreuen und wie du dich an sie anpasst und dich vielleicht sogar in sie verwandelst. Verfolge deine eigenen Ziele, ohne ständig andere zu unterstützen. Erkenne deine eigenen positiven Qualitäten. Gehe das Risiko ein, für dich selbst einzutreten und dein Selbstwertgefühl zu stärken. Bemerke die Verletztheit unter deiner Wut.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Du versuchst attraktiv zu sein – sowohl körperlich als auch zwischenmenschlich – um Einfluss auf andere zu nehmen oder andere anzuziehen.
- Beobachte, wie hart du dafür arbeitest, um anderen zu gefallen und sie und dich selbst gut aussehen zu lassen.
- Untersuche die Verbindung oder Trennung vom deinem „wahren Selbst“ und deinen „wahren Gefühlen“.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Wie viel Energie steckst du in deine Selbstdarstellung? Was willst du damit erreichen? Welches Ziel steckt dahinter? Warum ist das dein Ziel?
- Wie fühlt es sich an, wenn andere, die du unterstützt hast, keinen Erfolg haben? Was steckt dahinter, wenn du schüchtern bist und nicht im Mittelpunkt stehen möchtest?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne eine dauerhaftere Verbindung zu deinen Gefühlen aufzubauen. Entwickle deine Fähigkeit, dich selbst zu unterstützen und tu es für dich selbst auf die gleiche Weise, wie du Andere unterstützt.

## 1:1 / Sexuelle 4

### Generell gilt:

Übe, mit deinem Leiden umzugehen, ohne deine Umwelt dafür verantwortlich zu machen. Erlaube dir den ursprünglichen Schmerz und die Traurigkeit unter deiner Wut und deinem Konkurrenzdenken zu fühlen. Mache dich auf eine tiefe, echte Art und Weise mit deinen positiven Eigenschaften vertraut, um nicht konkurrieren, nichts erreichen, nichts einfordern und nichts überbetonen zu müssen.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Wettbewerb und das Bedürfnis, dich überlegen zu fühlen.
- Wut und Durchsetzungsvermögen. Andere Gefühle hinter der Wut.
- Wie äußerst du Bedürfnisse und wann wirst du anspruchsvoll.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Entdecke die Art und Weise, wie du dich mit anderen vergleichst und das Bedürfnis hast, der Beste / die Beste zu sein.
- Erforsche was deine Wut befeuert – erkenne wie deine Wut als Abwehr schwieriger Gefühle fungiert.
- Verstehe, warum du deine Unzufriedenheit nach außen tragen und eine überlegene Haltung einnehmen musst.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, durch die Wut zu Traurigkeit, Scham oder Schmerz zu gehen. Versuche den Drang dich mit anderen zu vergleichen zu kontrollieren, indem du deine positiven Eigenschaften verinnerlichst und vor dir selbst anerkennst.

## 1:1 / Sexuelle 5

### Generell gilt:

Beobachte deine Tendenz, andere auf die Probe zu stellen, und welches Maß an Vertrauen nötig ist, um dich anderen gegenüber mehr zu öffnen. Finde Möglichkeiten, Gefühle und künstlerische Impulse auszudrücken.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Du suchst nach einem besonderen Ideal in Beziehungen.
- Bedürfnis nach Vertrauen zu anderen und was dahintersteckt.
- Deine Beziehung zu deinen Emotionen und wie du diese ausdrückst.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Erforsche wie du deinen emotionalen Ausdruck auf eine bestimmte Kunstform beschränkst und wie du die Art und Weise, auszudrücken was in dir vorgeht, erweitern kannst.
- Erkunde welches Bedürfnis nach Verbindung du hast. Welche Gestalt nehmen deine Beziehungen an und welche Anforderungen hast du an andere, um dich ihnen öffnen zu können? Was braucht es, damit du vertrauen kannst?

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

Lerne, mehr Risiken einzugehen, indem du dein Innenleben mit anderen teilst. Erlaube dir, in jede Angst hineinzuspüren, die in Beziehungen entsteht und öffne dich trotzdem. Teile deine Kunst aktiv mit anderen, um die Außenwelt näher an dich heranzulassen.

## 1:1 / Sexuelle 6

### Generell gilt:

Lege deinen Waffen ab und versuche dich in die Verletzlichkeit hineinzuentspannen. Nimm Kontakt zu deiner Angst auf, die deinem Drang andere einzuschüchtern zugrunde liegt.

### Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:

- Versuche gegen Völlerei und dein Pflichtbewusstsein anzugehen.
- Wann opferst du dich auf? In welchen Situationen übernimmst du zu viel Verantwortung und unterstützt andere über den Maßen?
- Untersuche dein Bedürfnis rein und gut zu sein.

### Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:

- Wie reagierst du, wenn du das Gefühl hast, dass deine Sicherheit bedroht ist?
- Was macht dich wütend und wie drückst du deine Wut aus?
- Wie zeigt sich dein Wunsch nach einer starken oder einschüchternden Präsenz. In welcher Art steht das in Zusammenhang mit deiner Tendenz gerne konträre Meinungen zu vertreten.

### So können sich automatische Gewohnheiten verändern:

- Versuche die Angst hinter deinem Bedürfnis stark zu erscheinen, zu sehen. Gehe behutsam Schritt für Schritt mehr in die Verbindung mit der Angst und der Verletzlichkeit, die dich antreibt und dazu führt dich durch Stärke und Aggression abzusichern.
- Lerne deine Angst zu akzeptieren und mit ihr in Kontakt zu sein, ohne immer gegen sie vorzugehen.

## **1:1 / Sexuelle 7**

### **Generell gilt:**

Bemerke, wenn du in deiner Fantasie lebst, um der Wirklichkeit zu entfliehen. Beobachte deine Tendenz zur Idealisierung und wann dein Enthusiasmus über die Stränge schlägt. Lerne zu unterscheiden, wann deine positive Haltung angebracht oder sie eine Ablenkung von der Wirklichkeit und dem was gerade geschieht, ist.

### **Beobachte dich selbst und sei aufmerksam, wenn Folgendes eintritt:**

- Die Art und Weise, wie du in deiner Fantasie Zuflucht suchst und wie sie dich von der Realität entfernt.
- Du konzentrierst dich nur auf die positiven Seiten.
- Auf welche Art bist du beeinflussbar und naiv.

### **Bewusste Selbstbefragung und -erforschung:**

- Erforsche die Gründe, warum du dir lieber vorstellst wie die Dinge sein könnten, anstatt sie so zu akzeptieren, wie sie sind. Was macht dich beeinflussbar und anfällig dafür mit Begeisterung, angesteckt zu werden?
- Warum flüchtest du in positive Erfahrungen (oder eingebildete positive Erfahrungen)? Was steckt hinter dem Bedürfnis, das Leben durch eine rosarote Brille zu sehen?

### **So können sich automatische Gewohnheiten verändern:**

- Mache dir bewusst, wenn du deine Fantasien mit „logischen“ Argumenten und Rationalisierungen, unterstützt. Lerne die Realität und die unangenehmen Emotionen, die damit einhergehen können, zu tolerieren.
- Nimm wahr, wenn du den Drang verspürst, dem Geschehen in der Gegenwart zu entfliehen, und experimentiere damit, in der gegenwärtigen Situation zu bleiben.

18.12.2023

Übersetzt von Thomas Campanella und Google Übersetzer. Viel Spaß und Wachstum damit :)