

3.3 Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen

Fragen zu dem Muster, das du in der Übung erforscht hast:

Wie und wann ist dieses Muster in deinem Leben entstanden? Gibt es bestimmte Erfahrungen, Personen oder Umstände, die dazu geführt haben, dass es sich entwickelt hat?

Wie hat sich das Muster entwickelt? Welche Erfahrungen haben es im Verlauf deines Lebens gestärkt?

Hatte das Muster unerwünschte Konsequenzen und hat es Leid für dich oder andere Menschen gebracht? Wenn ja, auf welche Weise ist das geschehen?

Erkennst du die Energie eines der Emotionsregulationssysteme (Alarm, Antrieb oder Beruhigung) in diesem Muster? Oder eine der Stressreaktionen (Kampf, Flucht, Erstarrung oder Tend and befriend)?

Hast du dieses Muster absichtlich entwickelt? In welchem Ausmaß war es ein Versuch zu überleben oder mit schwierigen Umständen zurecht zu kommen?

Hat das Muster dir in der Vergangenheit auf irgendeine Weise geholfen? Hilft es dir noch immer? Wenn ja, wie?

Könntest du dem Muster einen Spitznamen geben? Einen Namen, der ein Lächeln auf dein Gesicht zaubert, dein Herz öffnet und die Beziehung zu dem Muster ein wenig weicher macht? Was könnte im Bezug auf das Muster ein mitfühlender Wunsch für dich selbst sein?