

## Schritte aus der Agency-Fragmentierung

### Schritt 1: Identifizieren Sie Ihre Agency-Fragmentierungszeichen

Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr? Welche Verhaltensimpulse haben Sie?

Welche Emotionen nehmen Sie wahr? Welche Gedanken, Sätze, Bilder sind gerade da?

### Schritt 2: Erkennen Sie mögliche Agency – Fragmentierungsauslöser:

Ihr einseitiger Agency-Vertrag wurde nicht erfüllt

Sie konnten Ihrem „Agency – Zielobjekt“ nicht helfen; er/Sie beklagte sich sogar

Sie haben sich/Ihren Körper in Agency-Bereitschaft versetzt, also versucht, Ihr Wohlbefinden von aussen zu erhalten und es klappte nicht

Sie haben sich nicht in Agency versetzt und fühlen sich nun schuldig, weil es dem anderen nicht gut geht. Sie plagt schlechtes Gewissen

Sie spüren Angst und innere Leere bei Wegfall der Ausserorientierung

### Schritt 3: Agency-Mantras

Schreiben Sie die Agency-Mantras auf oder lesen Sie diese sich vor.

#### Agency-Mantras

- Ich bin nicht schlecht / böse. Ich habe nichts falsch gemacht.
- Ich bin nicht schlecht, auch wenn ich meiner Mutter (Vater, Bruder, Schwester usw.) nicht helfen konnte. Und ich bin nicht schlecht, auch wenn ich nicht bewirken kann, dass es XY (gegenwärtiges Agency-Zielobjekt) besser geht.
- Ich bin nicht egoistisch, wenn ich an mich selbst denke oder in meinem eigenen Interesse handle. Damit Sorge ich gut für mich selbst.
- Ich habe ein Recht auf meinen Körper, auf meinen eigenen Raum. Ich habe ein Recht auf meine Bedürfnisse, Wünsche und Träume und ich habe ein Recht darauf, diese zum Ausdruck zu bringen oder für mich zu behalten.
- Ich habe ein Recht, mich gut zu fühlen, auch dann, wenn es XY (gegenwärtiges Agency Zielobjekt) nicht gut geht. Mit meinem Mich-gut-fühlen nehme ich niemandem etwas weg. (Ich bin deswegen weder eingebildet noch narzisstisch).
- Ich habe weder die Macht noch die Kontrolle über das Leben anderer, noch bin ich verantwortlich für das Wohlergehen anderer. Ich kann niemanden stabilisieren oder heilen. Mir wurde beigebracht, dass ich diese Kräfte hätte. Doch das ist eine Lüge, an die ich nicht mehr zu glauben brauche.
- Wenn ich Verantwortung für das Wohlergehen anderer übernehme und ihre Gefühle verändern will, dann ist das ein Übergriff, eine Anmassung und eine Invalidisierung des anderen. Statt mein Gegenüber zu stärken, schwäche ich es.
- Ich habe ein Recht auf meine eigene Seele, meine eigene Bestimmung und meine eigene persönliche Beziehung zu Gott, selbst wenn andere nicht zustimmen.
- Ich verlasse mich nicht selbst, in dem Moment, wo ich meine Unterstützung am meisten brauche.
- Dies ist keine Krise. Nur Agency lässt mich das glauben. Agency ist eine Gewohnheit, die ich nicht fortzusetzen brauche.
- Ich kenne in meinem Körper den Unterschied zwischen einer Handlung aus Agency und einer solchen aus Mitgefühl.
- Das Ende von Agency ist nicht das Ende der Liebe. Ganz im Gegenteil: Es ist der Beginn der Liebe!

**Schritt 4: Vollbringen Sie etwas in Ihrem eigenen Interesse**

Führen Sie eine Handlung aus, die ganz klar Ihrem Willen/Bedürfnis entspringt und ganz unmittelbar Ihrem eigenen Interesse dient.

**Schritt 5: Überprüfen Sie Ihre Agency-Fragmentierungssymptome**

Achten Sie darauf, wie Sie sich jetzt fühlen. Sind alle Ihre Fragmentierungszeichen verschwunden? Wenn nicht, dann machen Sie mit den Schritten aus der Charakterstil-Fragmentierung weiter.