

Schritte aus der Charakterstil-Fragmentierung

Es gibt auf der einen Seite des Spektrums Menschen mit einer Grundangst vor Verlassenheit, deren Angst nachlässt, wenn Sie sich Nähe verschaffen können. Auf der anderen Seite gibt es Menschen mit einer Grundangst vor Überflutung. Wenn diese Menschen mehr Distanz schaffen können, verringert sich ihre Angst. Die Menschen in der Mitte, die beide Ängste haben, können nirgendwo hin, um ihre Angst zu lindern. Sind Sie in der Mitte, überprüfen Sie beide Enden des Spektrums, die Verlassenheits- und die Überflutungsprofile. Es gibt so viel, was Sie fragmentieren lassen kann, und ganz besonders die Merkmale des Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstilprofils. Jedem dieser Charakterzüge entspricht eine eigene körperliche, emotionale und gedankliche Erfahrung. Jedes Merkmal Ihres Profils (Siehe unten) kann und wird Fragmentierungen bewirken, wenn es nicht funktioniert. Mit Ihrem Charakterstil zu leben, bedeutet zu akzeptieren, wer Sie sind, mit den Ihnen eigenen Charakterzügen, Ängsten oder Sehnsüchten, ohne jedoch Ihr Leben und Ihre intimen Beziehungen von diesen beherrschen oder kontrollieren zu lassen. Für einen guten Umgang mit Ihrem Charakterstil müssen Sie drei Dinge beachten:

- Dies ist keine Krise
- Begegnen Sie Ihrem Charakterstil mit Humor
- Es braucht Mut, sich dem eigenen Charakterstil zu stellen

Die nachfolgend beschriebenen Schritte sollten Sie im Tagebuch durcharbeiten:

Schritt 1: Identifizieren Sie Ihre individuellen Charakterstil-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 die Ursachen in Ihrem Herkunftsszenario

Erinnern Sie sich an die Ursachen im Herkunftsszenario (Siehe Schritt 7 der Szenario-Defragmentierung):

Was waren Ihre Gefühle und Ängste (Verlassenheit, Überflutung oder beides)?

Welche Glaubenssätze und Entscheidungen sind damit verbunden?

Schritt 3: Erkennen Sie die aktiven Charakterstil-Züge

Welche Eigenschaften der untenstehenden Profile (1-3) sind im Moment aktiviert und lassen Sie fragmentieren bzw. halten Ihre Fragmentierung aufrecht?

1. Verlassenheits-Charakterstilprofil
 - 1.1. "Ich werde alles tun, nur verlass mich nicht"
 - 1.2. "Egal was, es ist nie genug"
 - 1.3. "Zu nahe gibt es nicht"
 - 1.4. Sie klammern sich an und kreisen um jemanden oder etwas
 - 1.5. Übersteigertes Körpergewahrsein, übertriebene Empfindlichkeit und Verwundbarkeit
2. Überflutungs-Charakterstilprofil
 - 2.1. Für sich sein und distanziert: "Ich bin, was ich bin"
 - 2.2. Abgeschnitten von Gefühlen, Sehnsüchten und Körperwahrnehmungen
 - 2.3. Definierte, rigide Grenzen und Annahmen
 - 2.4. Buchstäblich schwarz und weiss, richtig oder falsch, wahrhaft solide Art des Seins
 - 2.5. Körperlich und emotional gepanzert: Es geht weder viel hinein noch hinaus

3. Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstilprofil:

- 3.1. Automatisches Nein: "Niemand kann mir sagen, was ich tun soll"
- 3.2. Eine genaue Vorstellung davon haben, wie die Dinge sein sollten und sich daran klammern
- 3.3. Sich selbst als Objekt behandeln und andere ebenso
- 3.4. Bruch in der Authentizität: Tendenz zu über- oder zu untertreiben
- 3.5. Intime Beziehungen sind rasch zu nah oder zu distanziert
- 3.6. Abspalten von Gefühlen, Lebendigkeit, Selbst, Körper und Seele

Vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie heute an einem andern Ort stehen, dass Sie nicht mehr wie damals ausgeliefert sind und sich inzwischen wirksamer schützen können.

Schritt 4: Realitätsprüfung: Machen Sie die Innen- / Aussenübung

Wenn es uns nicht gelingt zu unterscheiden, welche Anteile einer Fragmentierung von uns selbst stammen und welche Anteile von aussen, insbesondere vom Partner kommen, droht eine Situation eher zu eskalieren, als dass eine Lösung gefunden werden kann. Es braucht deshalb eine Klärung, was von innen (sich selbst) und was von aussen (Partner, andere Person) zum Problem beiträgt. Aufgrund der bisher durchgeführten Schritte, können Sie intuitiv einschätzen (auf einer Skala von 0 bis 100%), wie viel Ihrer Fragmentierung mit Verletzungen, Annahmen und Mustern aus dem Herkunftsszenario, Agency oder Charakterstil zu tun hat. Diesen inneren Teil müssen Sie immer zuerst bearbeiten. Dann können Sie sich fragen: „Wie viel Prozent (0-100%) meiner Fragmentierung haben mit dem zu tun, was aktuell im Aussen (z.B. in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz etc.) passiert ist?“ Zusammen mit dem Anteil, der von innen kam, müssen sich 100% ergeben (also z.B. 80% Innen und 20% Aussen, in diesem Fall wurde die Fragmentierung von Innen ausgelöst). Meistens folgt daraus, dass der beschuldigte Partner wenig bis gar nichts mit der Fragmentierung zu tun hat.

Wenn Innen überwiegt, handeln Sie entsprechend Schritt 5.

Wenn Aussen überwiegt, dann handeln Sie nach Schritt 6.

Schritt 5: Handeln Sie in Bezug auf Ihren inneren Anteil

Was können Sie tun, um Ihre aktivierten Charakterstilzüge zu beruhigen?

Welche Ressourcen können Sie aktivieren?

Wie können Sie sich selbst beruhigen?

Überprüfen Sie Ihr Krisenbarometer: Finden Sie heraus, ob Sie in die alte Gewohnheit verfallen sind, eine Krise zu sehen, wo keine ist. Sagen Sie sich "Das ist nur mein Charakterstil (oder Agency oder Herkunftsszenario), der sich zeigt. Ich muss daraus keine Krise machen. Ich bin nicht hilflos, ich bin kein Opfer. Ich kann meinen Charakterstil mit Humor akzeptieren. Mal schauen, wie ich es diesmal angestellt habe, ihn zu aktivieren."

Überprüfen Sie Ihre positive Grundhaltung: Welche Grundhaltung haben Sie betreffend Ihrem Gegenüber? Sind Sie verletzt und versuchen, etwas heimzuzahlen? Möchten Sie ihn/Sie kontrollieren oder verändern? Glauben Sie, dass Ihr Gegenüber es gut mit Ihnen meint? Wenn Sie Ihrem Gegenüber unterstellen, es hege negative Absichten Ihnen gegenüber, und Sie dies nicht überprüfen, wird Sie dies fragmentieren lassen... also unbedingt abklären!

Übernehmen Sie Verantwortung: Wenn Sie aus Ihrer Fragmentierung heraus eine andere Person verletzt haben oder eine Aufgabe nicht wie vereinbart erfüllen konnten, dann übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Handeln und die Konsequenzen. Anerkennen Sie gegenüber betroffenen Personen Ihren Anteil, entschuldigen Sie sich für verletzende Handlungen oder Versäumtes. Zwischen Partnern

ist an dieser Stelle eine positive Bestätigung (Affirmation) eine kräftige und heilende Sache. Ein Beispiel: „Du bist ein guter Mann (Frau). Du hast nichts falsch gemacht. Ich vertraue Dir. Entschuldige bitte, dass ich dich in meiner Fragmentierung verletzt habe. Ich liebe dich und wir werden diese Sache gemeinsam aufarbeiten.“

Schritt 6: Handeln Sie in Bezug auf den äusseren Anteil

Wenn die Fragmentierung von aussen ausgelöst wurde, genügt es nicht, nur darüber zu schreiben; Sondern Sie müssen etwas unternehmen: Sie werden Ihre Fragmentierung nicht loswerden, wenn etwas von aussen an Ihnen zehrt, speziell wenn das Ihr Agency oder Ihren Charakterstil aktiviert hat.

Beispiel 1: Klare Grenzen setzen: Wenn Sie Ihr Partner stets warten lässt, zu spät kommt, keine Verpflichtungen eingetht und Sie sich regelmässig verlassen fühlen, müssen Sie Grenzen setzen, sonst werden Sie dauernd fragmentiert sein. Ihr Partner kann weder Ihre Verlassenheitsgefühle zum Verschwinden bringen, noch kann er sich jederzeit perfekt verhalten. Wenn er jedoch keine vernünftigen Verbindlichkeiten einhalten kann, ist er vielleicht die falsche Person für Sie. Wenn Sie aus Agency nicht für sich einstehen und nicht in Ihrem Interesse handeln, aus Angst, das Wohlbefinden einer anderen Person zu beeinträchtigen oder Sie zu verärgern, kommen Sie nicht aus der Fragmentierung heraus.

Beispiel 2: Affirmative Haltung statt automatisches Nein: Wandeln Sie das, was von aussen an Sie herankommt, zu Ihrer eigenen Idee um, damit Sie nicht durch Ihre automatische Nein-Reaktion blockiert werden. Sagen Sie beispielsweise: "Ich schlafe nicht mit dir um 17.00 Uhr, aber um 17.30 Uhr" oder "Ich werde diese Aufgabe pünktlich abliefern, obwohl es mein Chef möchte." Sie müssen zuerst Ihren Impuls, „Nein“ zu sagen, erkennen und annehmen. Dann finden Sie heraus – und bieten Sie an – was Sie tun wollen.

Beispiel 3: Distanz schaffen: Wenn es nicht sofort möglich ist zu handeln, können Sie trotzdem für sich sorgen, indem Sie Distanz schaffen und das Problem für den Moment zur Seite stellen. Setzen Sie sich eine klare Frist, bis wann Sie das Problem wieder angehen wollen. Um nicht in eine tiefere Fragmentierung zu geraten, müssen Sie diese Frist unbedingt einhalten.

Schritt 7: Überprüfen Sie Ihre Charakterstil-Fragmentierungssymptome

Achten Sie darauf, wie Sie sich jetzt fühlen. Sind alle Ihre Fragmentierungszeichen verschwunden? Wenn nicht, dann setzen Sie sich mit der existentiellen Fragmentierung auseinander.