

Überlebensmodus

Lösungsansatz

WERTE INTEGRIEREN

Überlebensmodus

Wann trifft das zu?

- Ein ÜM ist Situations-abhängig.
- Ein ÜM ist von der Erfahrung abhängig.
- Er kann sich auf verschiedenen Ebenen einstellen.
- Oder in Kombination.

Überlebensmodus

Ohne Erfahrung

- Die Situation wurde bisher nicht erlebt.
- Es fehlt der richtige Umgang mit intensiven Gefühlen.
- Es stellt sich ein Fokus-Verlust ein.
- Ein ÜM verschleiert Lösungen.

Überlebensmodus

Mit Erfahrung

- z.B. Abenteuer-Bereich, Obdachlosigkeit, Militärpilot, Nomaden.
- In diesen Bereichen gilt: langjährige Erfahrung, geübter Umgang mit intensiven Gefühlen.
- Vorteil: langsame Anpassung, kein Fokus-Verlust, erlernte Lösungs-Orientierung.

Überlebensmodus- Ursachen

- Wirtschaftlich.
- Gesundheit.
- Emotional.
- Einflüsse von aussen.
- Kombination.

Symptome

- Physisch (eine Vielzahl körperlicher, funktioneller Symptome)
- Gefühls-Achterbahn.
- Gefühls-Verstärkung durch ständige Wiederholung.
- Gefühlskaskade.
- Fokus-Verlust, Problem-Orientierung.

Symptome

Emotional.

- Ich erlebe eine Gefühls-Achterbahn oder eine Gefühls-Kaskade.
- Manchmal steigere ich mich hinein, manchmal wechseln intensive Gefühle hin und her.
- Ich suche nach Lösungen, finde aber keine.
- Ich fühle mich machtlos oder hilflos.

Beispiel

Der große Film

- Was ist die aktuelle Situation? Ein komplizierter und hochkomplexer Film im Außen. Kann ich hier etwas ändern? Nein.
- Was ist der eigene Anteil? Ich schaue selbst hin (Ent-scheidung).
- Was sind die Auslöser der Gefühle? z.B. Ungewissheit.

Ungewissheit

Anschaun

- Ungewissheit im Aussen fördert Spekulation.
- Ich spekuliere, liege aber vielleicht falsch. Es stellt sich weiterhin Ungewissheit ein.
- Es entsteht ein Kreislauf (ich drehe mich im Kreis).

Symptome verstehen

Ungewissheit und Spekulation Kreislauf

- Was macht die intensiven Gefühle? Die Ungewissheit oder die Spekulation?
- Wenn beides kurzfristig erlebt wird entstehen keine intensiven Gefühle.
- Der Kreislauf, die Wiederholung selbst macht diese Intensität der Gefühle (Gefühls-Achterbahn, Gefühls-Steigerung, Gefühls-Chaos...).
- Warum der Kreislauf, die Wiederholung?

Wiederholung

Was machen Leistungssportler?

- Sie wiederholen alles so oft, bis sie perfekt darin sind.
- Warum funktioniert hier Wiederholung?
- Der Kreislauf Übung-Wiederholung-Übung-Wiederholung hat ein erwünschtes, positives Ergebnis.
- Unser neuronales Belohnungssystem funktioniert nur mit einem positiven Ergebnis.

Wiederholung

Ungewissheit und Spekulation

- Ich komme zu keinem erwünschtem, positiven Ergebnis.
- Ich finde keinen Ausweg, wiederhole aber trotzdem.
- Ich halte mich aber vielleicht eher mit dem Stress der ganzen intensiven Gefühle auf.

Lösungs-Ansatz

Kreislauf durchbrechen

- Wie durchbreche ich einen Kreis?
- Ich trete aus.
- Ich suche und finde einen mir vertrauten Kreislauf, der ein erwünschtes, positives Ergebnis liefert.
- Ich wiederhole ihn.

Wiederholungen

Generell

- Sind nicht generell das Problem.
- Ein Kreislauf kann positiv sein, wenn er ein erwünschtes, positives Ergebnis hat.
- Wiederholung fördert Erfahrung.

Kreislauf-Ersatz

Suchen und finden

- Suche und finde den dir bekanntesten und beliebtesten „Kreislauf“. Etwas, wo du „zu Hause“ bist. Mache dort deine Wiederholungen. Freue dich vor jedem Beginn auf dein gewünschtes, positives Ergebnis. Was es auch ist. Es gibt ihn.
- Wenn du mit diesem dir vertrauten „Kreislauf“ ein positives Ergebnis erzielst, machst du eine gute Erfahrung. Wiederhole das.
- Konzentriere dich nicht auf die Symptome des nicht aufgehenden Kreislaufs. Durchbreche ihn, ersetze ihn und mache eine gute Erfahrung, die du wiederholst.