

Unsere NERVEN-SYSTEME sind 'biosozial'.

Sie sind immer 'IN KONTAKT', denn sie 'resonieren' ständig miteinander.

fest, hart | misstrauend, ausgrenzend | getrennt

GROSS - über

'wissend' bestimmen:
aggressiv ab- & aufwerten
belohnen & bestrafen
⇒ zwingen, um 'grün' zu erleben

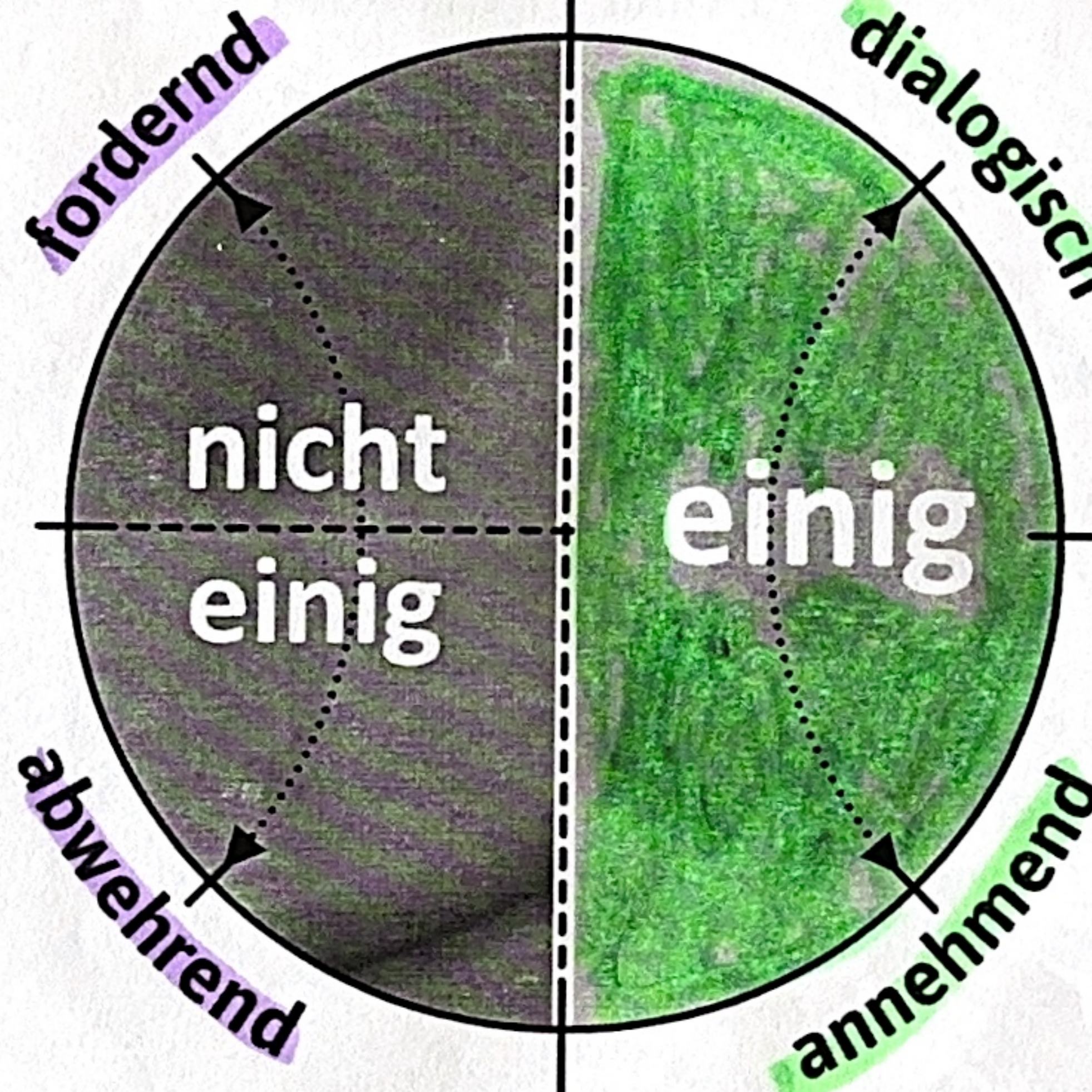
toxisches 'Drama'

⇒ Schmerz vermeiden, um 'grün' zu erleben
'belehrt' & fremdbestimmt:
defensiv, beschämt, 'gebeugt' & wider-/unwillig folgend

KLEIN - unter

bestimmend dominierend

einladend führen



Mensch - gleich

freundlich & dialogisch erkundend:
anbieten, freilassend fragen,
einladen & ermutigen
⇒ bejahend führen

echte, nährnde Begegnung

⇒ bejahend folgen
freiwillig & forschend:
offen, freudig, aufrichtig
'Angebote & Co.' annehmen

Mensch - gleich

flexibel, berührbar | vertrauend, einladend | verbunden

fight | flight | freeze | fawn ⇔ Polyvagal-Modi ⇔ connect | socialize | engage

Sie wollen 'sich einigen, kooperieren & spielen' und sich 'entwickeln & wachsen'.

Nerven-Systeme in Dominanz- und Dialog-Kultur

Für unsere NERVEN-SYSTEME ist 'Verbindung' lebensnotwendig. Natürlicherweise machen sie deshalb oft: "Ich kooperiere, um dazuzugehören." wichtiger, als: "Ich erlebe es anders!"

häufig beobachtbar bei 'klarer Führung' ↔ beobachtbar bei gelingender 'Selbst-Organisation'

klare Vorgaben | kontrollierend | Hierarchie-Ebenen

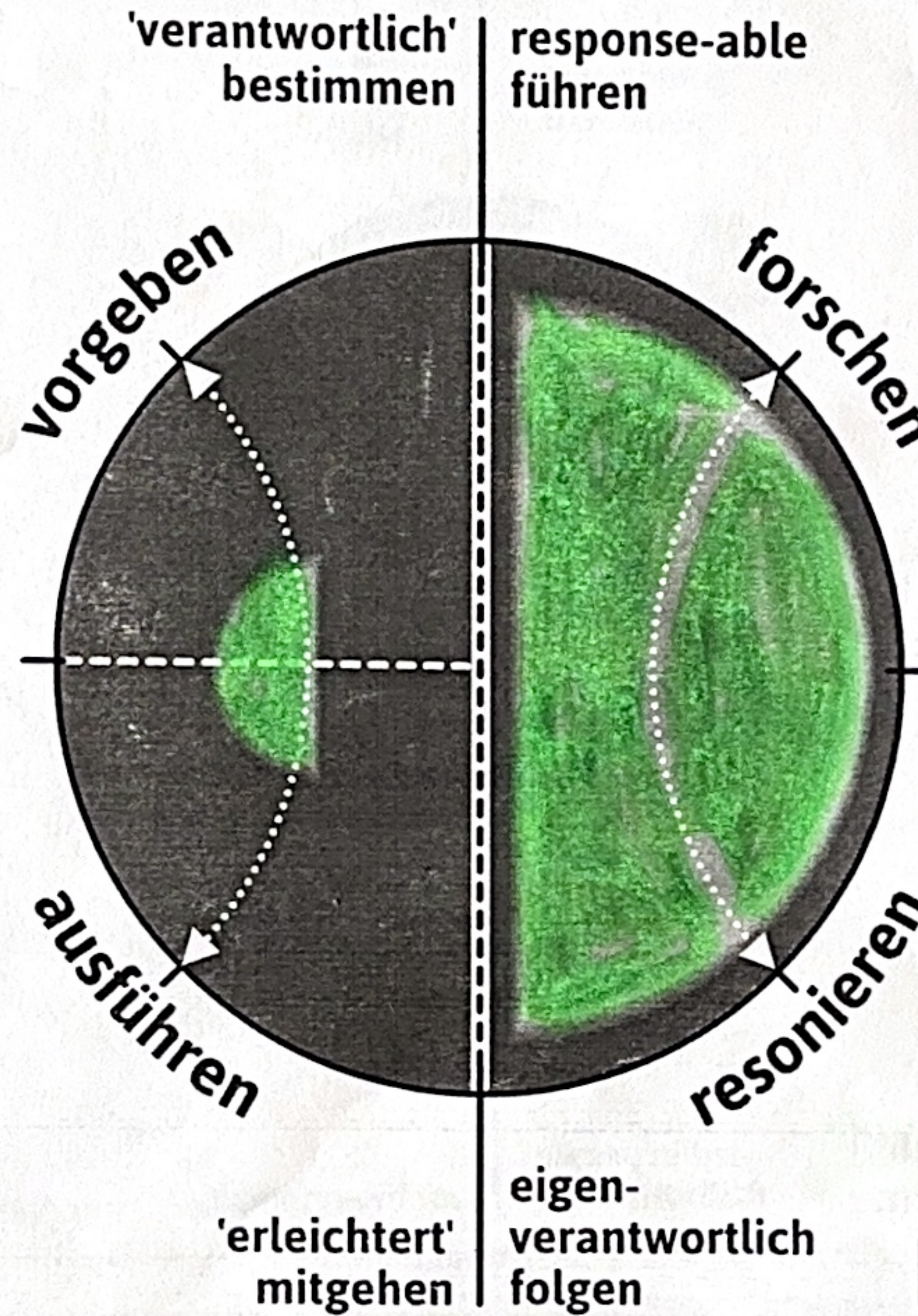
'Führende:r'

'wissend' bewerten, bestimmen & entscheiden | Art & Weise der Ausführung (Regeln) vorgeben und Einhaltung kontrollieren
⇒ Fokus auf eigenem 'Wohl'

funktionieren in 'gespieltem Miteinander'

⇒ 'mitmachen', um dazu zu gehören
'fremdbestimmt' (der andere weiß es schließlich besser) tun, was 'gesagt' wurde

'Untergebene:r'



Dialog-Partner:in

freundlich & dialogisch erkundend: anbieten, freilassend fragen, einladen & ermutigen
⇒ mit dem Wohl aller im Blick, sich auf die 'beste Lösung' einigen

einander hören & bejahen im kokreativen Dialog

⇒ freiwillig engagiert mitwirken
forschend ausprobieren, Wirkung erleben, Feedback geben und EIGENES mit einbringen

Dialog-Partner:in

klarer Rahmen | vertrauensvoll, offen, lebendig | all Leader

«Sich 'gewaltlos und dialogisch' begegnen ist für unsere NERVEN-SYSTEME 'natürlich'.»

Nerven-Systeme sind so oder so im Kontakt!

V. Appetizer
S. 5

Diskussion - Dominanz - Angst



Gewohnte 'Muster' leben.

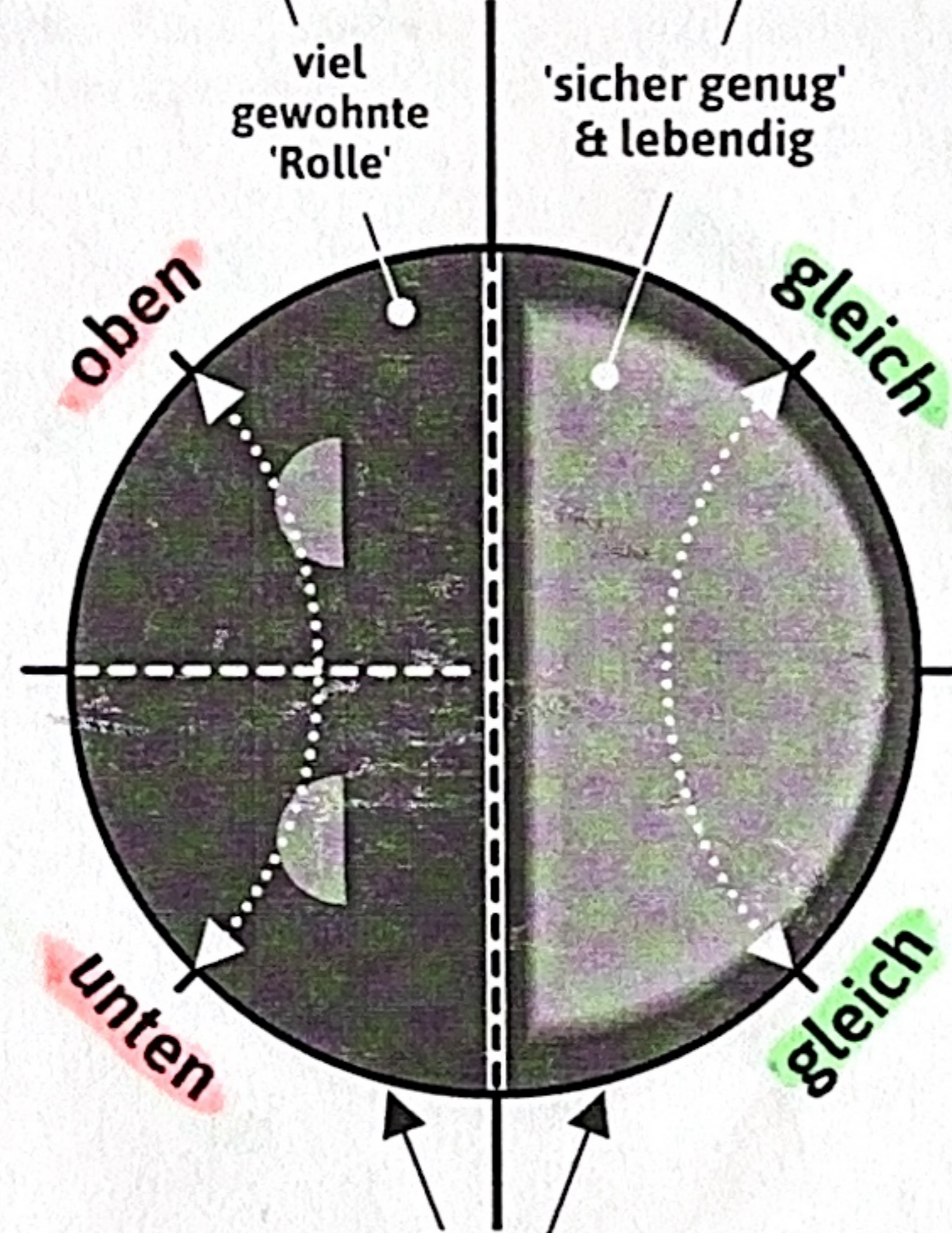


'MACHT-Spiele' führen oft zu:
"Ich kooperiere, um dazuzugehören."

Der 'Gewinner' wird 'stärker' & bestimmt.

übergeordnet | selbstbestimmt

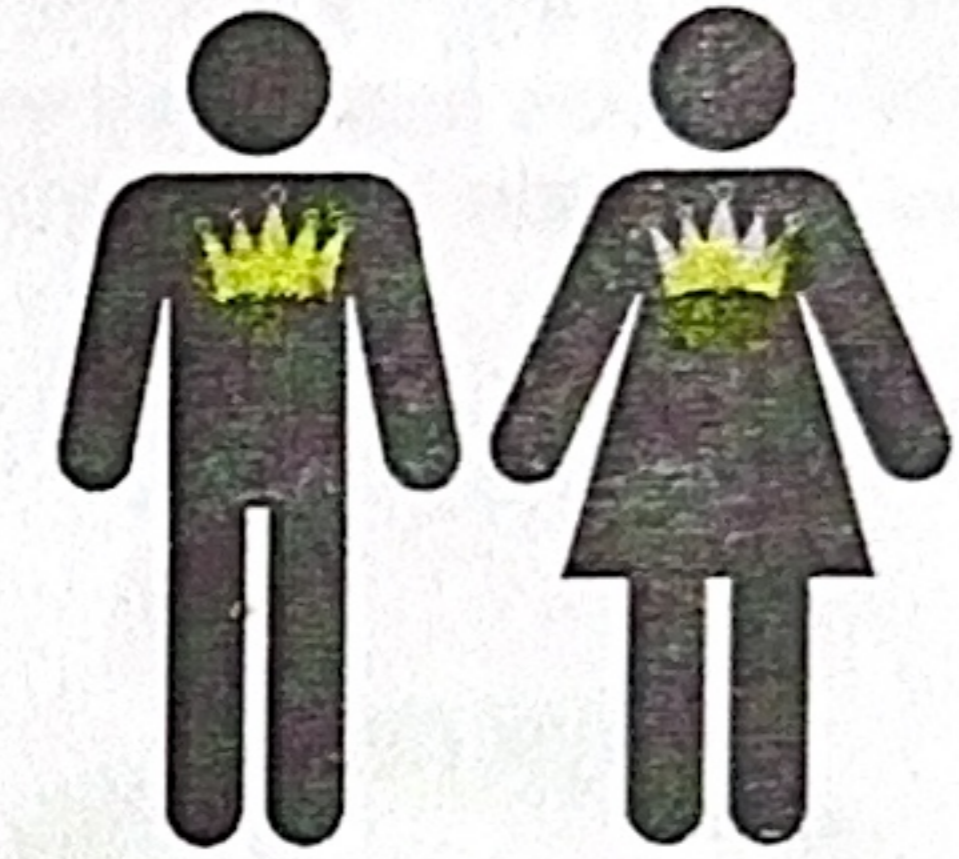
Wie ich mein Nerven-System 'körperlich' erlebe.



Der Resonanz-Kreis zeigt Wechselwirkungen im Kontakt.

untergeordnet | eigen-/selbstverantwortlich

Vertrauen - Einigung - Dialog



In der 'LÜCKE' Neues prüfen, sich einigen & ausprobieren.



Raum für: "Ich erlebe es so, ...! Und ich so, ...!" ermöglicht Einigung & gemeinsames Wirken.

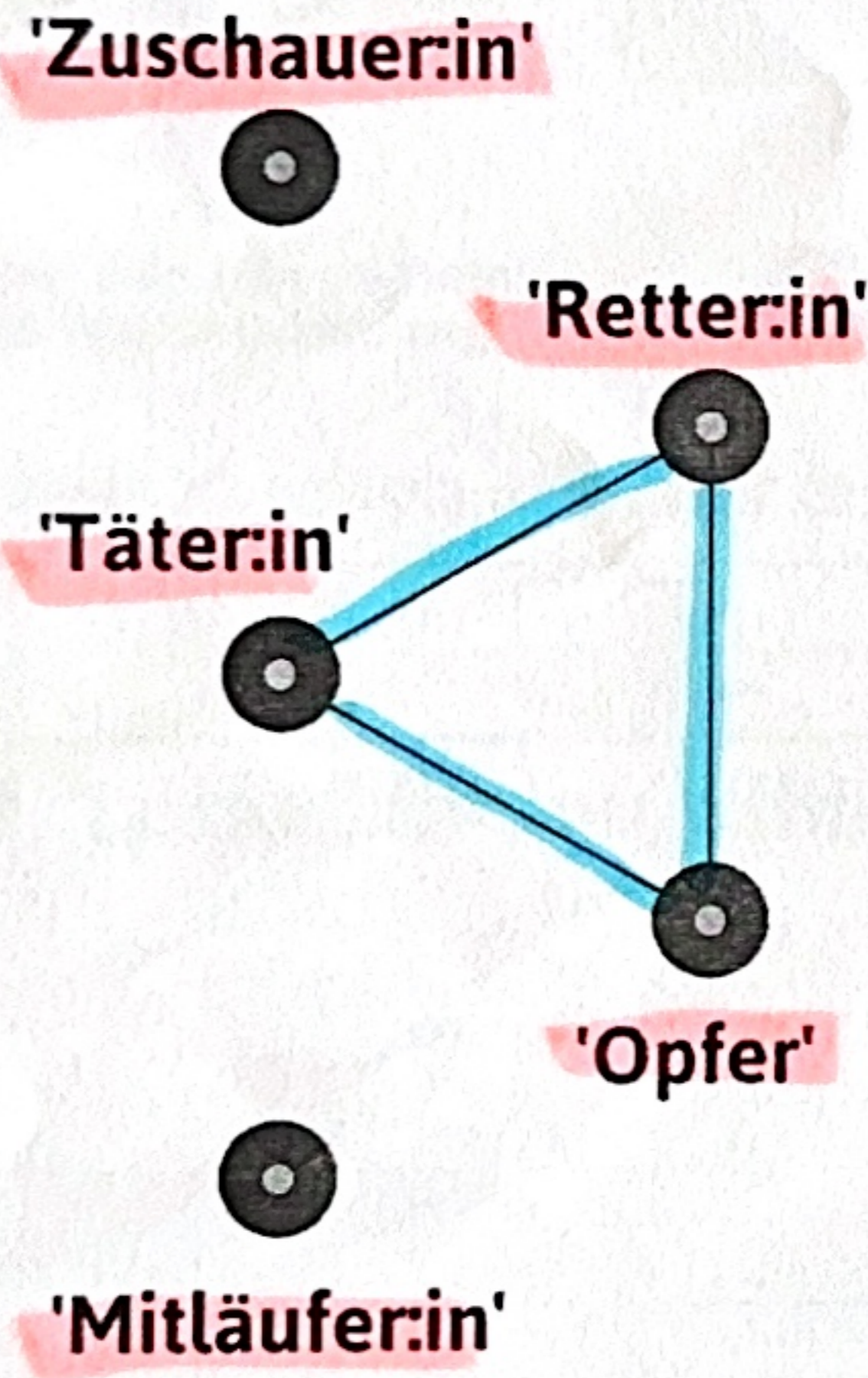
Im 'geeinigten RAHMEN' werden 'alle gehört' & entscheiden mit.

Willst du verstehen, weshalb «Ich kooperiere, um dazuzugehören.» 'normal' ist, in unserer 'westlichen' Kultur?
Und wie du, bei Bedarf: «Ich erlebe es anders! Und zu dem 'stehe' ich!» (wieder) 'lernen' kannst?

'Rollen' in der Dominanz- und der Dialog-Kultur

'Drama-Dynamiken' mit kommentierenden Zuschauern.

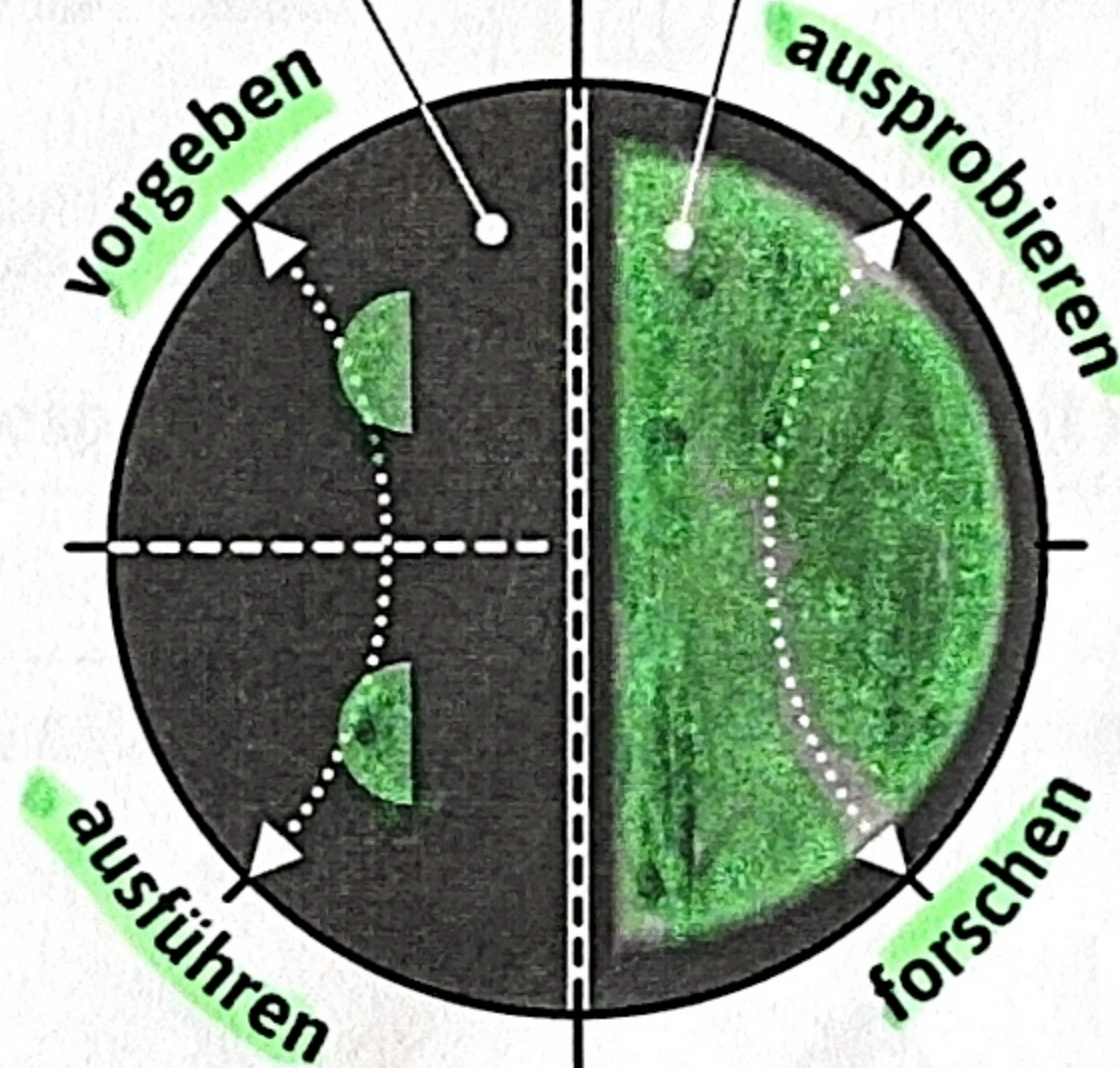
DOMINANZ
 Eine:r (Gruppe) bestimmt ... und die anderen machen mit. Oder sie kämpfen dagegen.



typisch: **"NEIN!"**, **"Schnell, schnell!"** und **"Schau da nicht so genau hin!"**

bestimmen | selbstbestimmt führen

viel: in der 'Rolle' bleiben
 wenig: Kreativität | viel: lebendiges Erleben im 'sicheren Rahmen'



mitlaufen

eigen-/selbstverantwortlich
 folgen

DIALOG
 Jede Stimme wird gehört, neue Ideen sind willkommen und andere Meinungen bereichern den Einigungs-Prozess.



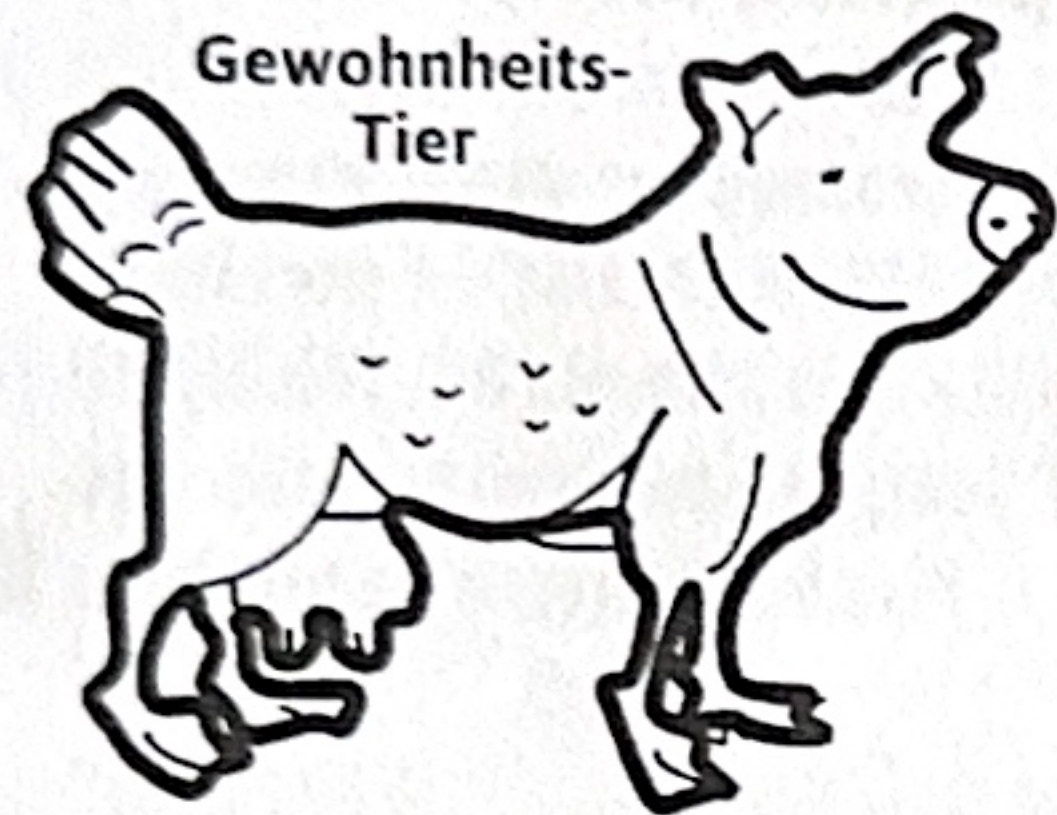
typisch: **"JA!"**, **"Mach langsam, ..."**, **"Was ist jetzt in dir lebendig?"** und **"Worauf können wir uns einigen?"**

Alle sind gleichwütig, beteiligen sich und bringen sich ein.

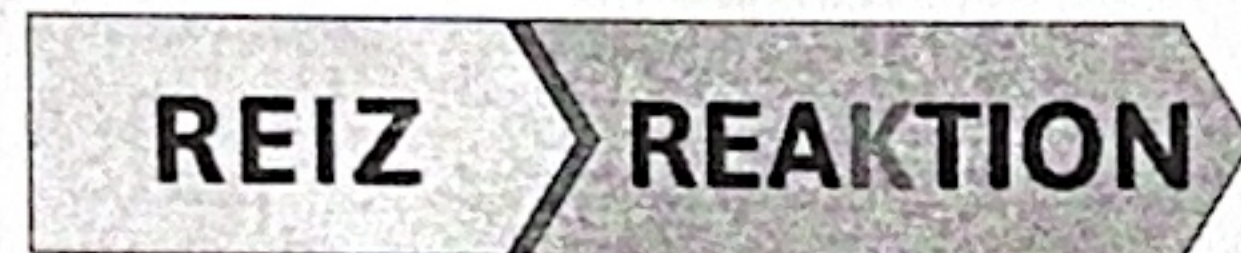
Für unsere NERVEN-SYSTEME ist 'Kontakt & Verbindung' lebensnotwendig. Natürlicherweise machen wir deshalb oft: "Ich kooperiere, um dazuzugehören." wichtiger, als: "Ich erlebe es anders!"

Willst du DIALOG als 'neue Gewohnheit' leben?

'Dominanz-Muster' lernen wir von 'klein auf'.



gewohnte Muster leben auch 'Macht-Muster'



'Lern-Geschichte' = im Nerven-System gespeicherte 'Muster-Sammlung'

viel: 'Rolle' wenig: Lebendigkeit

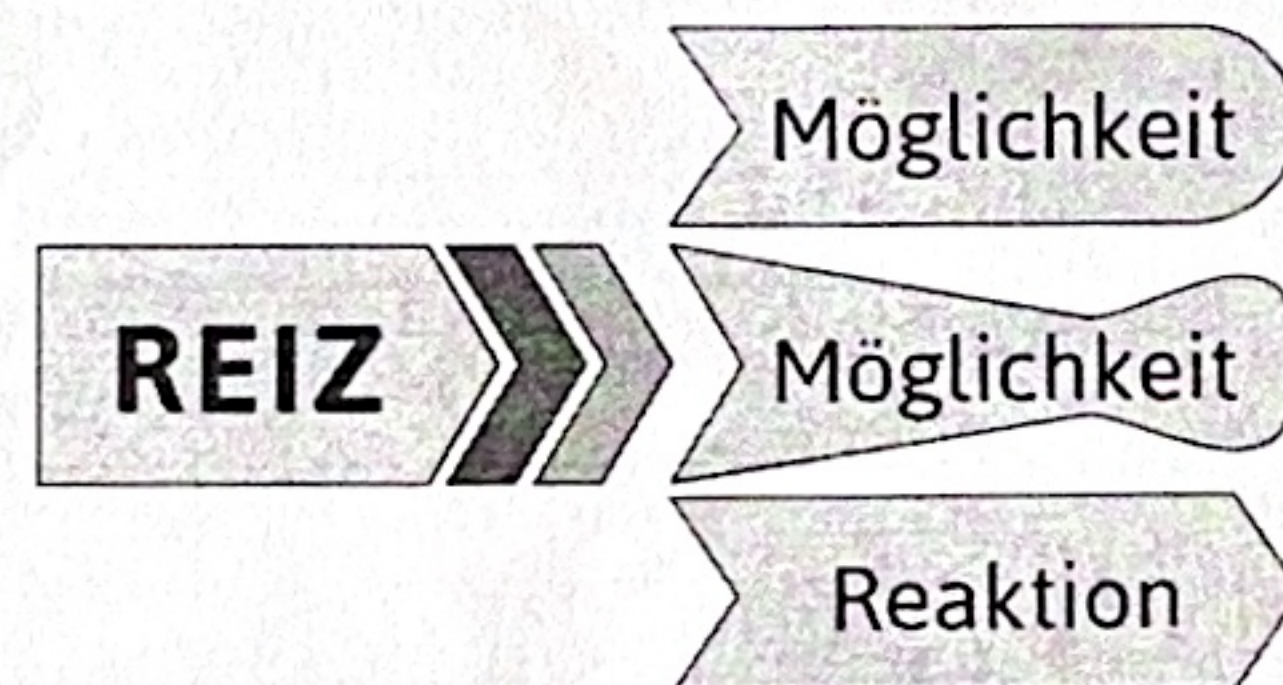
Gewohnheiten leben = 'sicher & energiesparend' 😊

variieren + wiederholen ⇨ neue Gewohnheit



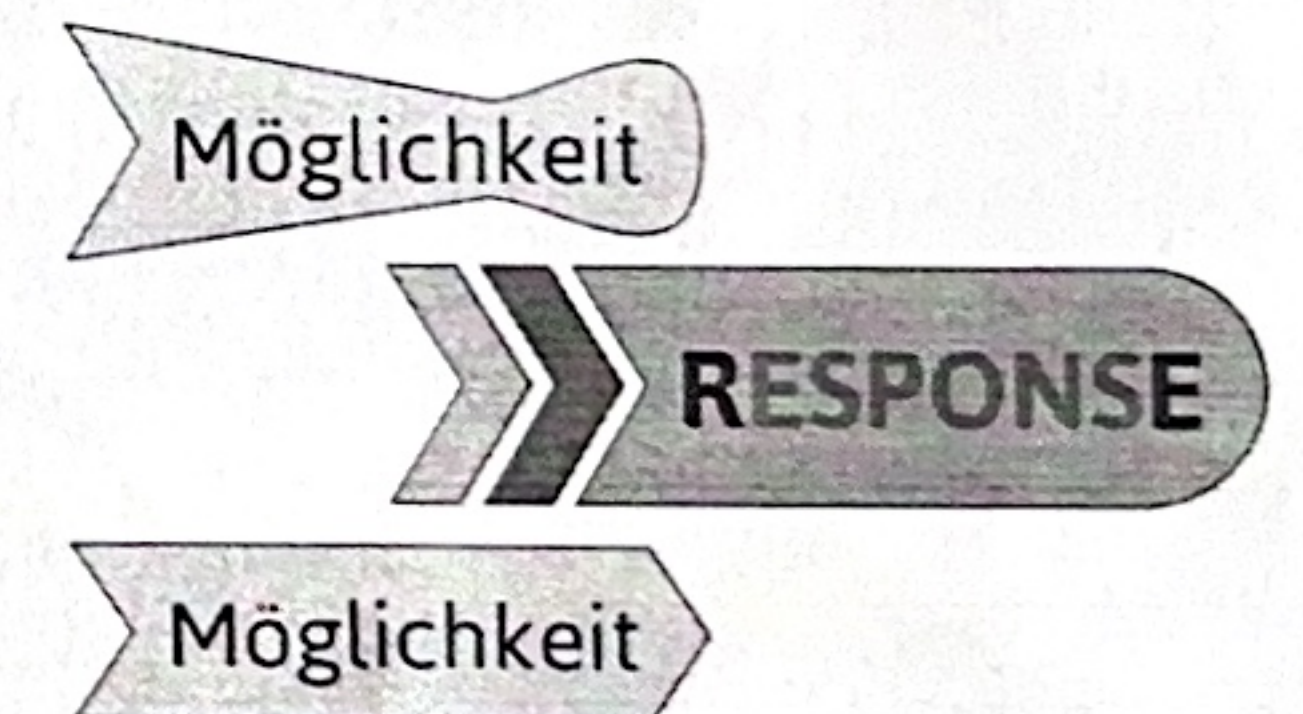
Wiederholt Wiederholungen wiederholt variieren hilft!

Die "Lücke" finden, öffnen & weiten.



'innen' bejahren, schauen & neue Möglichkeiten finden

Neues ausprobieren braucht MUT & ZEIT!



sich einigen & eine Möglichkeit neu ausprobieren

Links: "Lücke zw. Reiz & Reaktion" ⇨ seit 2500 J. beschrieben | Komm-vor-Zone | 3 Nerven-System-Modi | ACT+, GFK & Co.

Schatz-Karte 😊: «bejahen öffnet Möglichkeiten»

Appetizer
S. 8

MUT ZUR 'LÜCKE' bedeutet:

- ① BEMERKEN: "Was passiert, hier, in mir?"
- ② BEJAHEN: "JA, so 'wirkt' das jetzt in meinem Nerven-System!" und: "JA, diese anderen MÖGLICHKEITEN gibt es!"
- ③ EINIGEN: Mich mit mir selbst & anderen auf eine 'Antwort/Geschichte' einigen
- ④ und diese ausprobieren.

'LÜCKE' zwischen Reiz & Reaktion
= 'Raum der MÖGLICHKEITEN'

Herz-Sehnen



'Erfüllung'

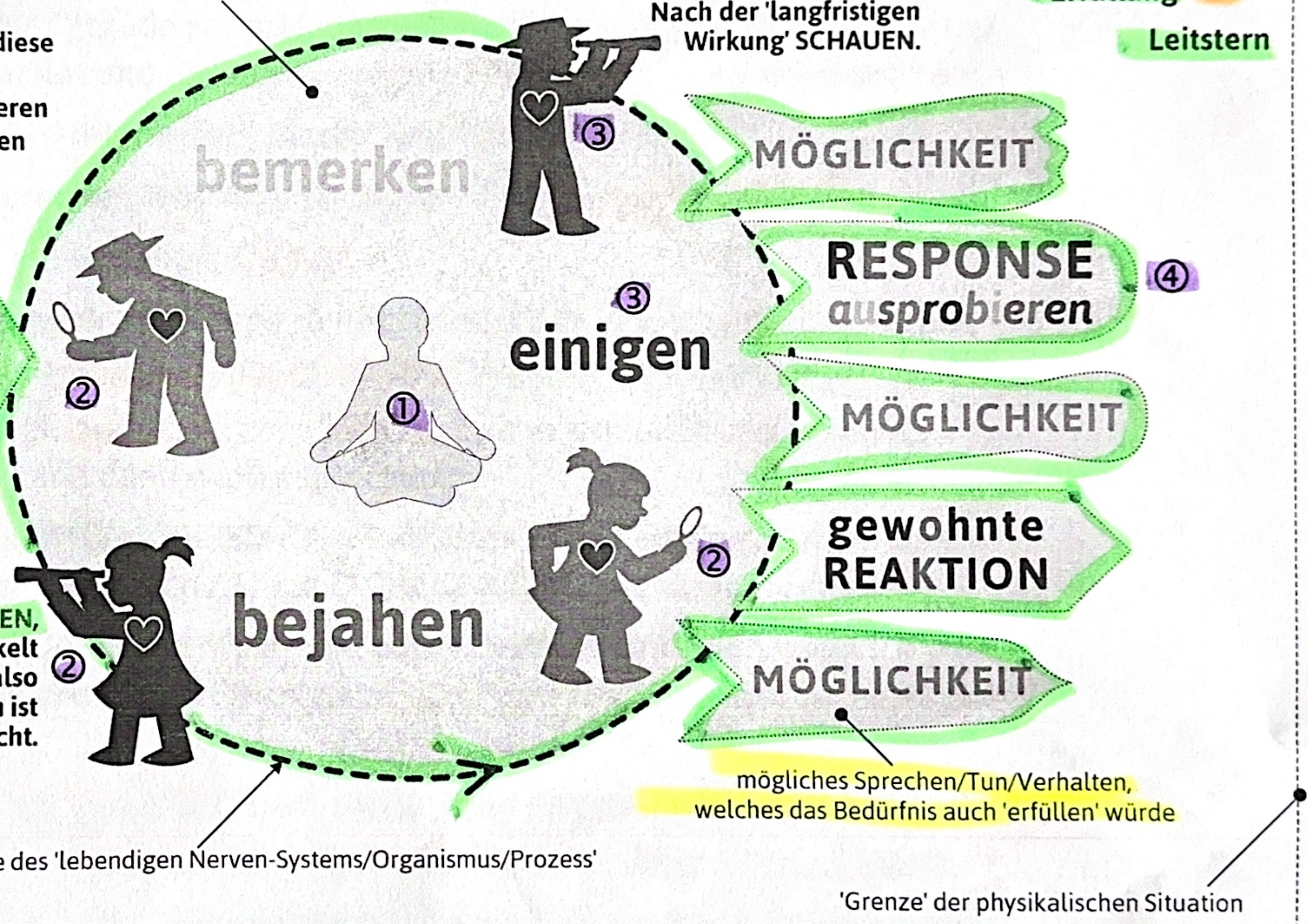
Leitstern

Nach der 'langfristigen Wirkung' SCHAUEN.



'physikalische' Wellen & Impulse bzw. 'elektromagnetische Schwingungen'

ANERKENNEN, wie sich das Nerven-System entwickelt hat und was es gelernt hat. Was also im 'Muster-Speicher' drin ist ... und was (noch) nicht.



Die 6 Farben beziehen sich auf 6 ACT Kern-Fähigkeiten

Grenze des 'lebendigen Nerven-Systems/Organismus/Prozess'

mögliches Sprechen/Tun/Verhalten, welches das Bedürfnis auch 'erfüllen' würde

'Grenze' der physikalischen Situation

Interessiert dich, wie der «Mut zur 'LÜCKE'», BEJAHEN und ZUHÖREN zusammenhängen? Und wie wir das, was in der 'LÜCKE' passiert, mit einem 'BIOLOGISCHEN Modell' leichter verstehen, entwickeln & einsetzen können?

Wie kann 'sich gehört fühlen' gelingen?

Der zeitliche Rahmen ist klar, der Raum ist 'sicher & angenehm' und die Beteiligten sind sich einig: "Ja, ich will dich hören, so gut ich es gerade kann. Und ich übernehme dabei die Verantwortung für mein Erleben, für meine Kapazität und für meinen 'eigenen Schmerz'!" ... und **dann erlebe ich:**

- **Jemand ist DA**, der sich "für MICH" interessiert, für das, was "IN MIR" geschieht!
- **Ich bin eingeladen**, davon zu sprechen, was ich jetzt hier ERLEBE (denke/fühle/spüre)!
- **Jemand hört mir "wirklich zu"** und ist ganz "BEI MIR"!
- **Ich bekomme kurze Rückmeldungen** und kriege so mit: "Wie ist das, was ich erlebt habe und ausdrücken wollte, beim anderen 'angekommen/gelandet'? Was hat sie/er GEHÖRT?"
- **Ich kann 'nachspüren'**, ... kann ggf. 'ergänzen' oder 'klären', ... kann 'schauen' und 'wählen', ... was ich noch teilen will, ... und kann dann weiter sprechen.
- **Schließlich kriege ich mit: "Mein Gegenüber ERKENNT AN, dass es mir 'so ging', ... mit dieser Berührung / Geschichte / diesem Gespräch / Frage / Idee / Konflikt / Situation / Verhalten."**
- **Ich erlebe mich ANERKANNT**, BEJAHT und als Person WILLKOMMEN. Und auch wenn ich eine andere 'Meinung/Sicht' bzw. ein anderes 'Erleben' habe: **ICH DARF DA SEIN UND DA BLEIBEN!**

Wenn Menschen sich gehört, gesehen und vielleicht sogar gefühlt fühlen, dann 'entspannt' sich ihr 'Nervensystem' spürbar. Der 'innere Raum' wird 'weiter'.

Weitere Hinweise und eine ausführliche Anleitung findest du in der PDF "hören & sich gehört fühlen".

lebendiger DIALOG bringt **NEUE** Lösungen hervor

DOMINANZ-Kultur

direktiv linear mit: WENN ⇒ DANN

WAS?

Debatte/Diskussion/Wettbewerb ⇒ der Gewinner 'bestimmt', der Verlierer 'muss folgen'

Führung ⇒ Kommunikation, Moderation und Organisation gehen von linear gedachten Erklärungsmodellen, Ideen und Prinzipien aus

Wissen ist 'Macht' ⇒ Experten, Führungskräfte und Spezialisten 'hüten & mehren' ihr Wissen ⇒ Absichten, Entscheidungen, Ideen und Plänen sind nur für den 'Führungskreis' zugänglich

WIE?

Trennung: Abgrenzung & Spezialisierung ⇒ Führung & Verantwortung sind getrennt von Ausführung, Plan-Umsetzung bzw. 'Produktion'

Gleichheit, Normalität und Standardisierung ⇒ 'anders' stört

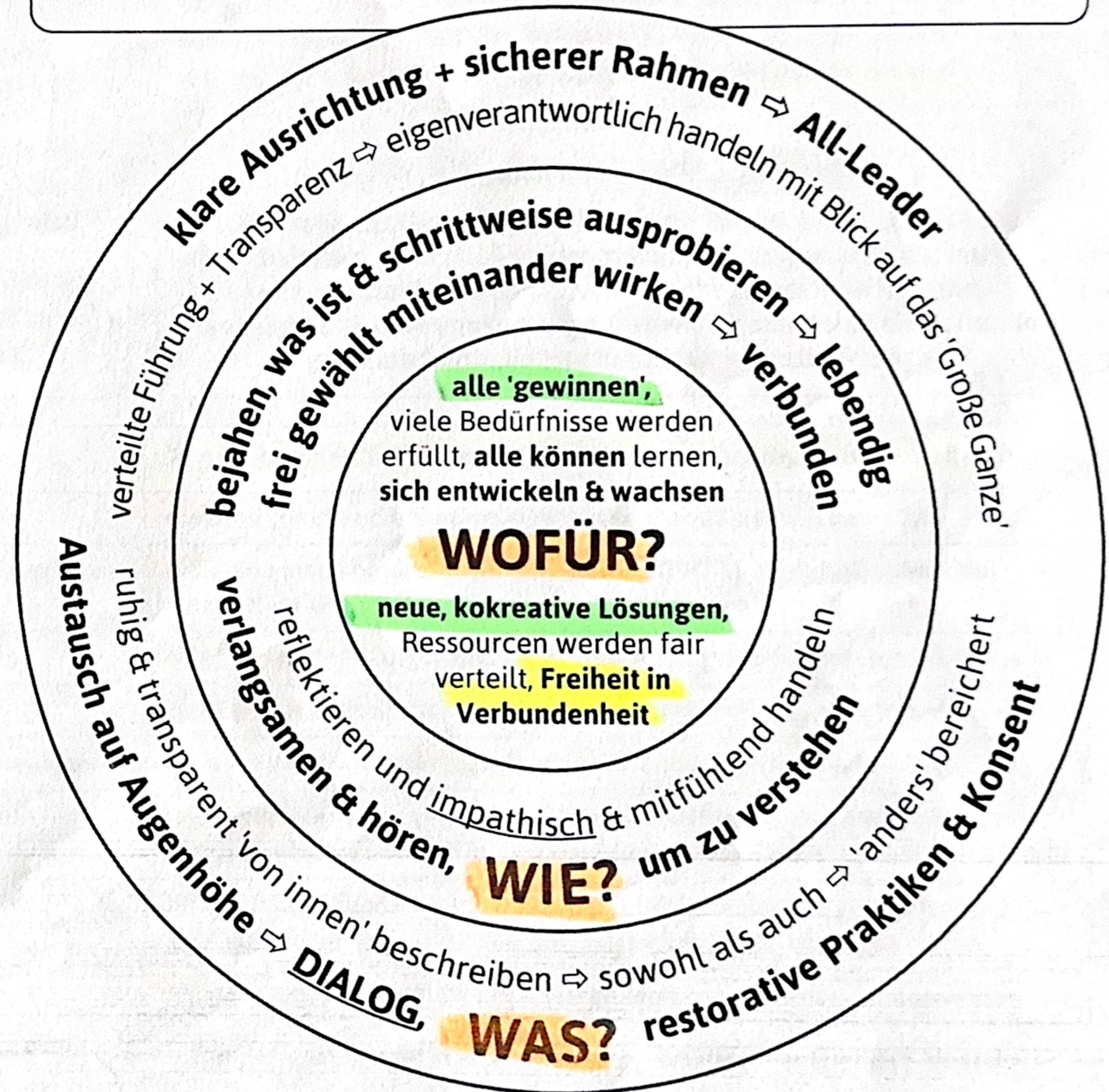
Hierarchie ⇒ Stufen-Modelle und Zentralisierung ⇒ Planung, Kontrolle & Macht-Über mit Fokus auf 'richtig <=> falsch' und auf 'immer mehr' (z.B. mehr Wachstum/Kunden/Gewinn)

WOFÜR?

Erhaltung, Festigung bzw. Stabilisierung und Mehrung von angenehmen Zuständen, Vorteilen & Ressourcen

dialogische KREIS-Kultur

bejahende Lebendigkeit mit dynamischem SOWOHL ALS AUCH



Wie geht DIALOG? Und was ist im DIALOG 'anders'?

GRUND-SCHRITTE ⇒ Prinzipielles Vorgehen ...

Langsam, kreisend, wiederholt: Hören, spüren & sprechen mit der Absicht: "Ich will dich verstehen! Ich will, dass NEUES 'wachsen' kann."

- 1. Genau hinschauen:** "Was erlebe ich jetzt? ... hier? ... in diesem Moment? ... bezogen auf das Thema/die Situation/den Konflikt?"
- 2. Wählen:** "Was davon will ich mitteilen?" ... das dann tun und dabei auftauchende Aggressionen / Ängste / Schmerzen ausdrücken bzw. benennen, ohne die Gefühle 'bestimmen' zu lassen, was gesagt wird.
- 3. In 'Schleifen' kreisen:** "Was hast du gehört?" ... dann prüfen "Wie gut passt das zu dem, was ich mitteilen wollte?" und ggf. 'ergänzen' bzw. 'mit anderen Worten wiederholen' bis es 'hinreichend gut passt'.

... im haltgebenden RAHMEN mit EINIGUNGEN zu:

Zeit (Beginn, Dauer, Pausen), **Ort/Raum/Mitte**, **Leitlinien** für Verhalten, Vorgehen, Vertraulichkeit & Verwendung (der Ergebnisse) – sowie zu den **Diensten:** Wer 'hält den Rahmen'? ... wer achtet auf die **Zeit?** ... und wer auf die Energie/das körperliche **Wohlbefinden** der Gruppe?

DIALOG als 'wirkendes PRINZIP'

Wo aber das Gespräch sich in seinem Wesen erfüllt, zwischen Partnern, die sich einander in Wahrheit zugewandt haben, sich rückhaltlos äußern und vom Scheinewollen frei sind, **vollzieht sich eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.** – Martin Buber –

Häufig in DISKUSSION und DEBATTE zu beobachten	Typisches ERLEBEN im DIALOG und in 'restorativen Kreisen'
linear: dominant bestimmen ⇒ Wenn, dann! ⇒ gewinnen verlieren	kreisend: forschend erkunden ∞ Was, wenn? ⇒ alle entwickeln sich
schnell sprechen & antworten; ' OBJEKTIVITÄT ' behaupten; andere Menschen als 'Objekte' betrachten, beschreiben und behandeln	ruhig , von innen heraus; unser aller SUBJEKTIVITÄT als natürlich bejahen ; einander im 'Gehört-Werden' menschlich begegnen
' RICHTIG & FALSCH ' unterscheiden; loben/tadeln; 'wissend' antworten	offen & einladend fragen und Antworten/Aussagen 'mit dem Herzen' hören
' Recht haben ' und das 'beweisen' bzw. ' erklären '	NEUES finden ; spielerisch verschiedene Sichtweisen erkunden ⇒ kreativ sein
Positionen und ' Wahrheiten ' als 'einzig richtig/gültig' behaupten/ verteidigen	neue Perspektiven und Möglichkeiten hervorbringen/ entdecken /(er-)finden
HIRARCHIE der Teilnehmer:innen; Meinungen mit MACHT durchsetzen; anderes/fremdes Erleben negieren	Augenhöhe der Dialog-Partner:innen; sich als gleichwürdig anerkennen; das eigene Erleben als 'wahr/wirklich/wirksam' bejahen, genau so, wie das anderer
Unsicherheiten, Spannungen , Schmerzliches als 'Störungen' ausgrenzen, bekämpfen und ' nicht haben /weg machen/vermeiden' wollen	Im 'wechselseitigen Vertrauen' mit 'Fremdem' in Resonanz gehen , was passiert bejahen und immer wieder neu, um ' hinreichend gute ' Lösungen ringen
' WAHRHEITEN ' und Privilegien besitzen, verteidigen, mehren	ERLEBEN und Ideen teilen, Lösungen & Pläne kokreieren und ausprobieren

LINKS: Dominanz- vs Dialog-Kultur | Begegnung im DIALOG | DIALOG-Haltung & -Fähigkeiten | Hören & Gehört-Werden