

# STRUKTUR WUNDER



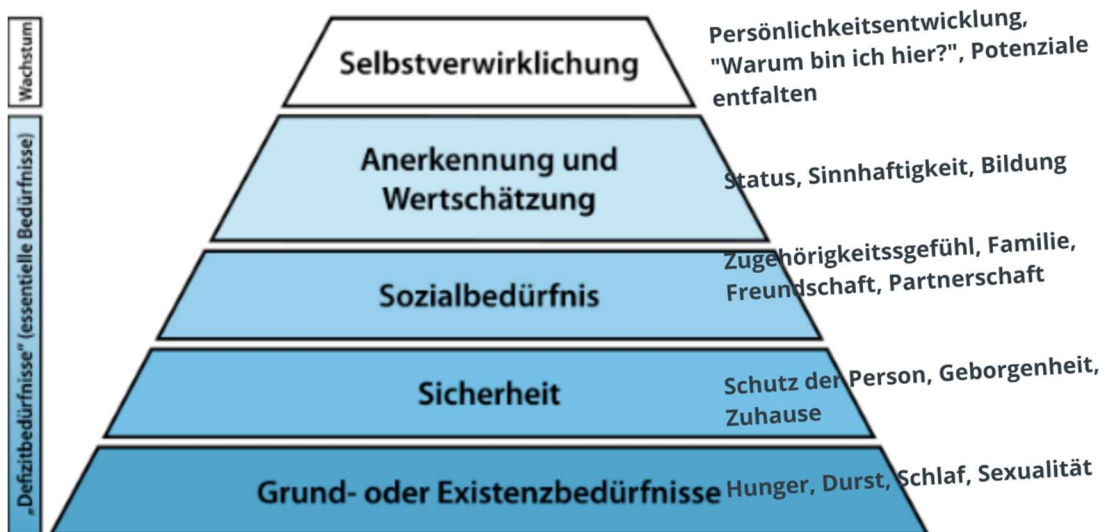
MEHR KLARHEIT | MEHR LEBENSFREUDE  
NACH DER HOLISTIC BY NATURE - METHODE

## Lektion 1 | Komm Deinen Ausweichmechanismen auf die Spur

Die Maslowsche Bedürfnispyramide gilt als Grundlage der menschlichen Motivation. Sind alle Bedürfnisse gedeckt, schenkt es uns ein Gefühl der **Sicherheit**.

Bildquelle: Wikipedia

### Bedürfnispyramide nach Maslow:



Sind wir – aus welchen Gründen auch immer – nicht in der Lage diese Bedürfnisse zu erfüllen, erzeugt dies in uns ein Gefühl der **Unsicherheit, bzw. Gefahr**. Unser Reptilien- oder Stammhirn (auch Amygdala) ist dafür zuständig, schnelle Reaktionen bei „Gefahr“ zu ermöglichen. Diese Stressreaktionen waren in Urzeiten ein überlebensnotwendiges Alarmsystem, heute sind es nichts weiter als die gleichen Reaktionen, die wir auf die „Säbelzahn timer der Neuzeit“ haben (Datenflut, Allzeit-Verfügbarkeit, ständiger Optimierungswahn, Leistungsdruck etc.).

# Die 4 F

©www.arianegruenler.com

## Archaische Stressreaktionen in die Neuzeit übersetzt

**Fight:** gegen oder für etwas **kämpfen**, um (die Illusion der) Kontrolle aufrecht zu erhalten

**Flight:** aus der Situation **fliehen**, bzw. in eine Betriebsamkeit verfallen, die nicht zielgerichtet ist. z.B.: „ich muss erst noch tausend Bücher lesen, um dies oder das zu tun“, „ich muss erst noch schauen, dass es meinen Kindern gut geht, bevor ich es mir gutgehen lasse“

**Freeze:** (sich betäuben, in die **Starre** gehen, Dinge vermeiden oder sublimieren (schönreden), ein Stapel ungeöffnete Post auf Deinem Schreibtisch könnte ein Indikator dafür sein)

**Fawning:** (Fawn= Rehkitz) sich einschmeicheln, die „Gute“ sein, nicht „zu viel“ für andere sein, nicht „Nein“ sagen können, Dich selbst – besonders auch Deine Bedürfnisse unterordnen, Konflikte vermeiden. Die pathologische Bezeichnung hierfür ist „Stockholm Syndrom“. Darunter versteht man ein psychologisches Phänomen, bei dem Opfer von Geiselnahmen ein positives emotionales Verhältnis zu ihren Entführern aufbauen.)

Erschaffst Du ein **Gefühl der Sicherheit** aus Dir selbst heraus, wirst Du diese archaischen Mechanismen immer weniger anwenden, was Dich zu einer wahren Selbstwirksamkeits-Meisterin machen wird.

### Die Lösung: Ganzheitliche Struktur – gewürzt mit einer Prise Disziplin.

Auch wenn Du jetzt denkst, das ist unsexy, bitte ich Dich, es auszuprobieren. Wer sich jetzt Gedanken macht, dass hier eventuell der FLOW abhanden kommen könnte, schau Dir bitte die Videolektion an!

Du wirst sehen, dass das genaue Gegenteil der Fall ist, denn durch die Struktur wirst Du

1. wesentlich weniger offene Loops und andere Baustellen haben, die Dich im Hinterkopf ständig auf Trab halten.
2. Deinen Bedürfnissen (s.o.) ganzheitlich gerecht werden
3. Mehr Raum für Kreativität und Flow haben.

## Wochenauftrag:

---

Zunächst braucht es eine Bestandsaufnahme – also einen **Ist-Zustand**.

Nutze also den **Holistischen Kalender**, um zu erfahren, welche Deiner Lebensbereiche von Dir schon gut „genährt“ werden, und welche unter „ferner liefen“ dümpeln.

Mag sein, dass Du mit dem einen oder anderen Bereich auf dem Kalender nichts anzufangen weißt, bzw. keine Ahnung hast, mit welcher Handlung Du ihn nähren könntest. Es ist okay...hierauf werden wir in den kommenden Wochen noch ausführlich eingehen.

### Auftrag 1:

Nimm Dir **jeden Abend** ein paar Minuten Zeit. Lasse den Tag revuepassieren und setze einen Haken am entsprechenden Lebensbereich. Manchmal kann eine Deiner Handlungen auch mehrere Bereiche abdecken, dann kannst Du mehrere Haken setzen.

### Auftrag 2:

Im Kursbereich findest Du zwei kurze Meditationen – eine für den Morgen und eine für den Abend. Diese Meditationen wirken psychoaktiv, d.h. sie ermöglichen Dir einen ganz anderen Start bzw. Abschluss des Tages, als Du es bislang kanntest. Ich lege Dir wärmstens ans Herz, **beide** Meditationen am besten täglich durchzuführen.

### Auftrag 3:

Gehe so wach und aufmerksam wie möglich durch den Tag. Sei wachsam (Dir selbst gegenüber), und gleichzeitig liebevoll (Humor hilft), wenn Du spürst, dass Du gerade wieder einmal auf einen **Säbelzahniger der Neuzeit** gestoßen, und somit wieder **mitten in einem der 4F- Modi** bist.

Ich wünsche Dir eine klare und erhellende Woche,

Von Herzen,

Ariane 