AutopoiEthik Institut i. G.

gemeinsam forschen -- sich bejahend begegnen -- Wandel verkörpern

Wie tun wir, was wir tun? Und wie 'erleben'?

IMPATHIE

Wie kann ich mein 'erleben' beobachten, bejahen und biologisch verstehen … und, bei Bedarf, 'anders leben'?

VERBINDUNG

Wie 'einigen' wir uns? Wie kann ich meine 'Beziehungs-Muster' biologisch verstehen? … und ggf. 'wandeln'?

VERKÖRPERN

Wie kann ich das praktisch/konkret/körperlich in meinem Alltag ausprobieren/erforschen/leben/sagen/tun?

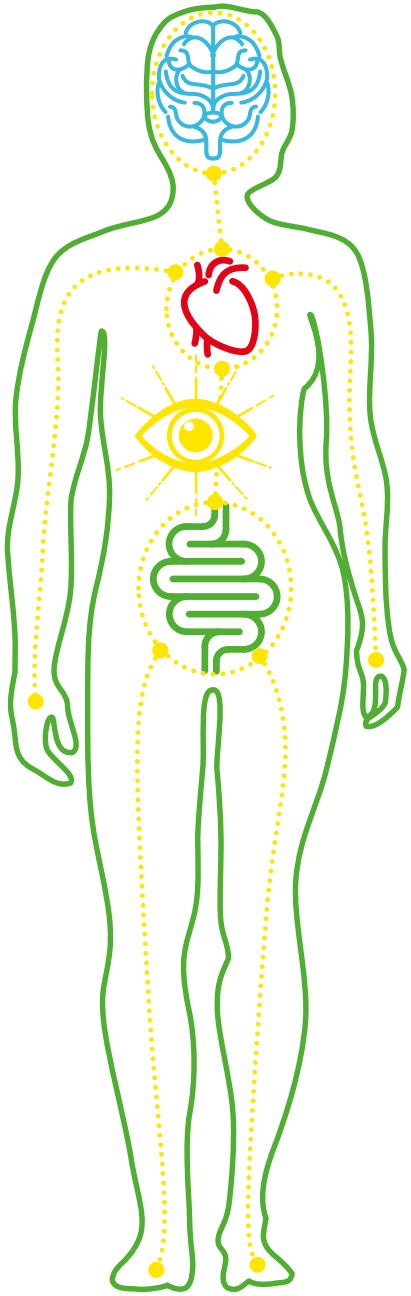
Bewährte, 'einfache' Ideen + OpenSource 'Landkarten- und Werkzeug-Sammlung' auf Grundlage der Autopoiese und aktueller Forschungen … mit BOZO-Humor

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

IMPATHIE

INNERES AUGE
Aufmerksamkeit
'leuchtet & schaut'
ist 'frei beweglich' inner-halb des Nervensystems und steht für:
bejahend beobachten

MICH in meinen KÖRPER und mich SELBST '**einfühlen**', bejahen und so: verstehen



KOPF
vereinfacht für
denken

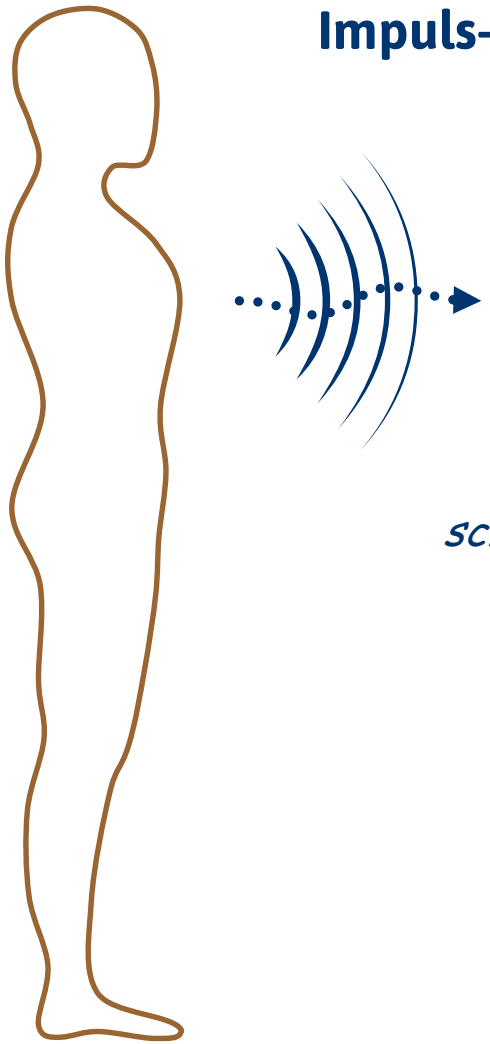
HERZ
symbolisch für
fühlen

BAUCH
stellvertretend für
Körper spüren

IMPATHIE ist die Fähigkeit, mein 'INNEN' (Gedanken, Gefühlen, Impulse, ...) mit einer annehmenden Haltung zu beobachten, ohne mich von einer Erlebensweise davon tragen zu lassen, ... so die z.T. widersprüchlichen 'Saiten/ Stimmen' in mir wahrzunehmen und ihre 'WOHL-wollenden Absichten' zu verstehen ... und dadurch Selbst-Mitgefühl und Selbst-Vergebung zu erleben (... als 'Bozo im Bus' ;-)

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

EMPATHIE



Impuls-Muster

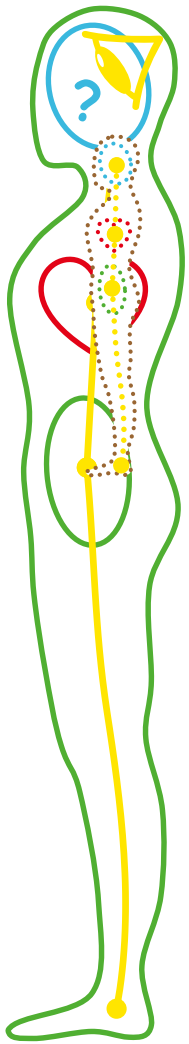
sehen

hören

spüren

riechen

schmecken



innen erleben

bejahend beobachten

denken

fühlen

spüren

MICH in andere '***einfühlen***' und sie bejahen und verstehen

Empathie = mit den 'Impulsen aus der Innenwelt' von anderen Menschen bejahend in 'Kontakt/Resonanz' gehen, mich mit diesem 'Anschwingen/-klingen/Echo ihres Erlebens IN MIR' in sie 'einfühlen' ... und dann:
ihre legitimen Bedürfnisse anerkennen, ... ihr Wollen respektieren ... und 'Gute Gründe' für ihr 'Tun' vermuten.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

KONTAKT-Kreis

Nervensysteme resonieren und kooperieren natürlicherweise ununterbrochen

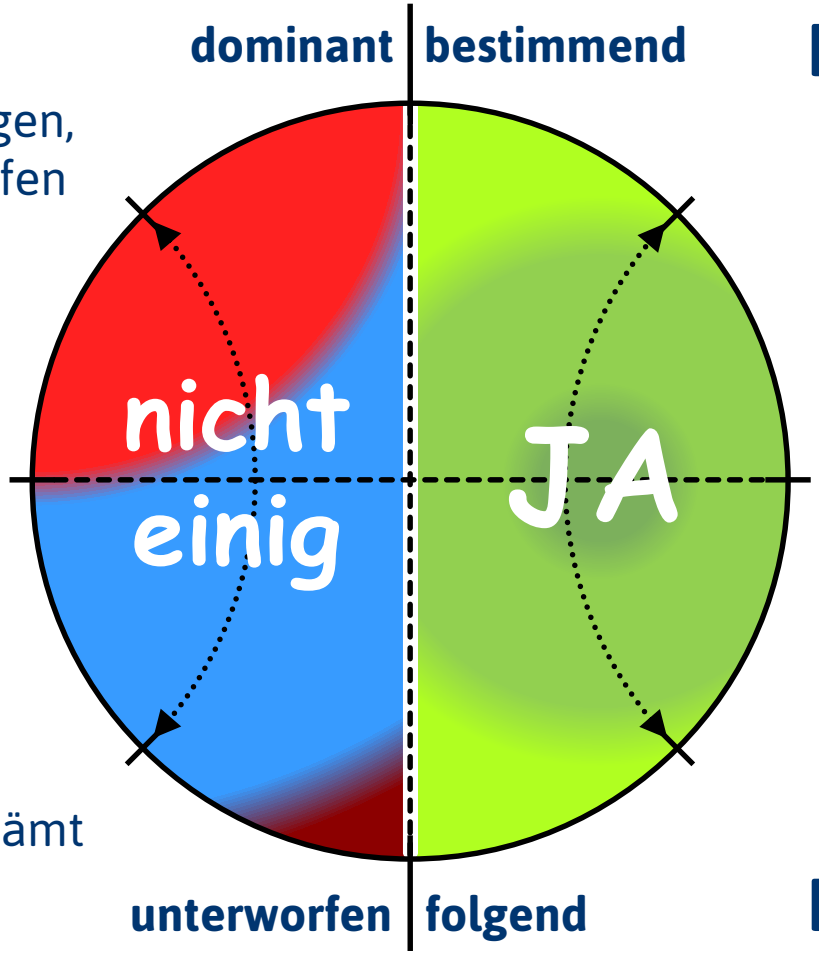
ausgrenzend | trennend
IN NOT = Überlebens-Modus

'Täter:in'
bewerten, zwingen,
belohnen & strafen

dominant | bestimmend

Partner:in
freudig
führend

ablehnend
verschlossen



freundlich
offen

folgen 'müssen',
ängstlich, beschämt
'Opfer'

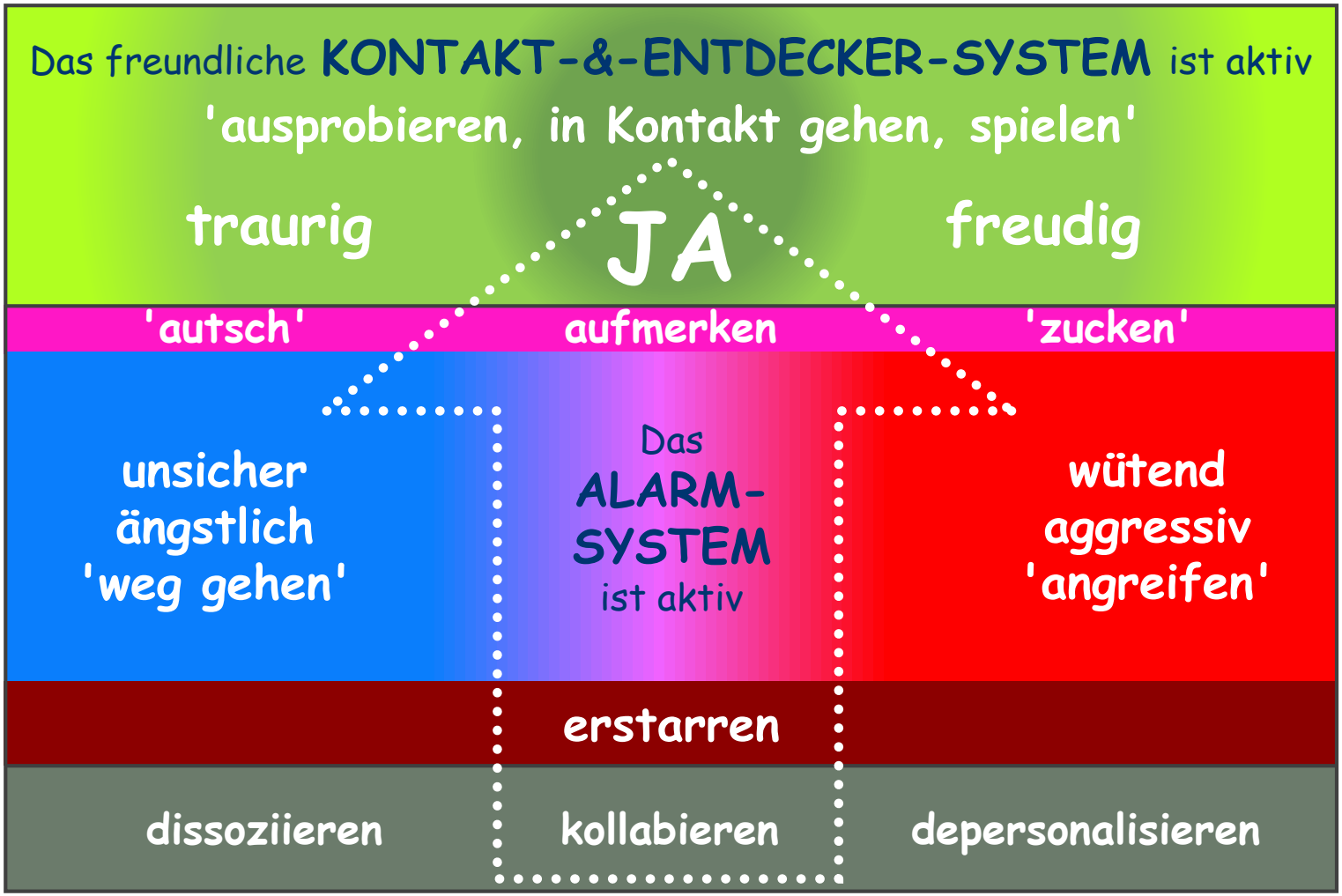
unterworfen | folgend

freudig
folgend
Partner:in

freundlich = im 'Fluss' = mit sich & anderen
freudig verbunden im Kontakt

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Unsere 'freundlichen Nervensysteme' tun alles, ...



... um wieder in den 'grünen Bereich' und 'in Kontakt' zu kommen.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Wichtige neurobiologische 'Grundideen'

1. Unser Autonomes Nerven-System (ANS) kann nicht unterscheiden, ob eine BEDROHUNG/GEFAHR 'innen' erdacht/fantasiert/vorgestellt ist oder, ob sie ganz konkret, gerade jetzt, 'außen' passiert. BEIDES erlebt das ANS gleichermaßen als 'wirklich und real' und reagiert entsprechend.

2. Wenn unser ANS 'anspringt', übernimmt es sofort die 'Führung'. Es 'verengt' sich auf das eigene ÜBERLEBEN, aktiviert gewohnte bzw. vertraute Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster und fokussiert auf 'Signale der Gefahr'.

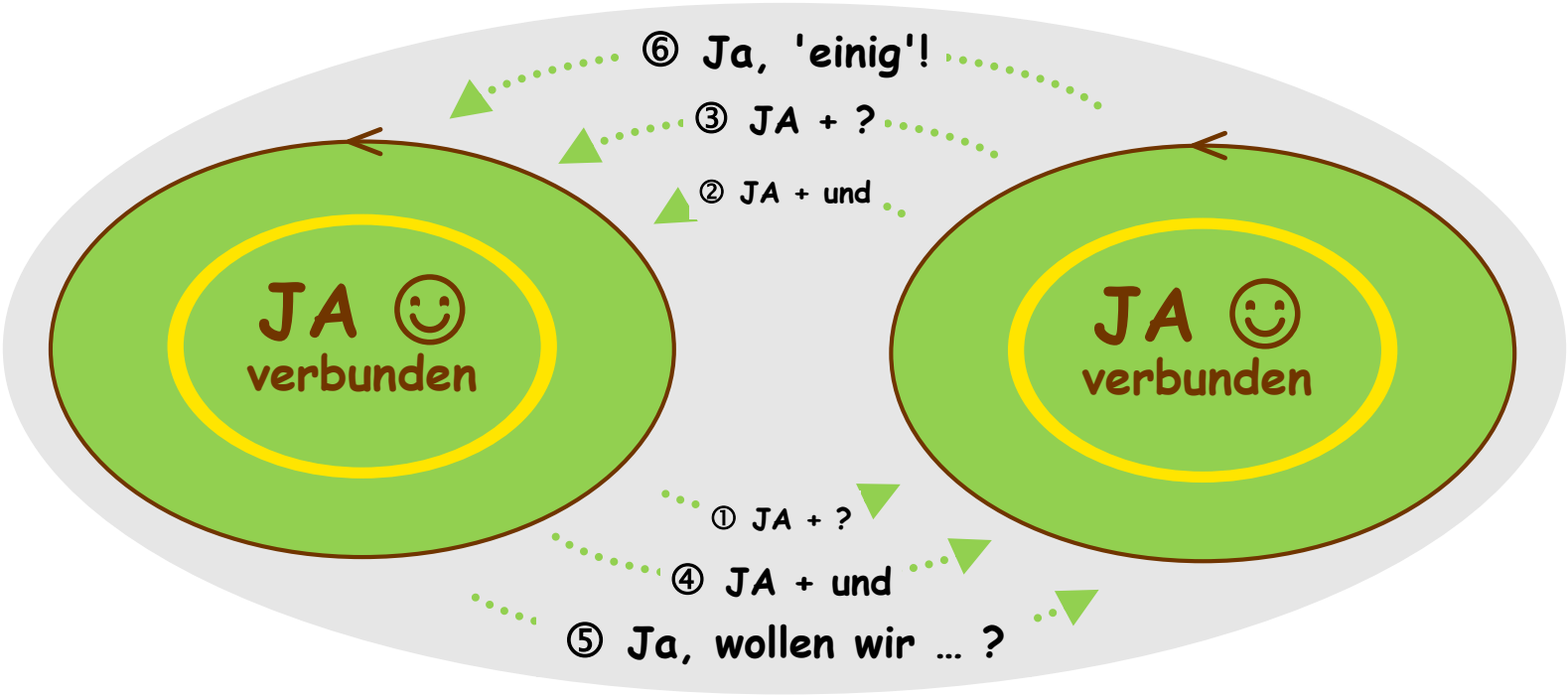
3. Unsere SCHMERZ-REAKTIONSMUSTER sind deshalb immer 'schneller' und meist 'stärker', als unser '*ich will*'.
   UND wir können unsere Schmerzreaktionsmusterunterbrechungsfähigkeit entwickeln und üben ... und immer wieder neu damit 'spielen'.
   UND unser ANS wird immer einen 'Vorsprung' behalten, ... min. '0,5 Sek.'

4. Zugleich gilt: Innehalten, IMPATHISCH reflektieren und 'innen sortieren' ist lernbar. UND unser 'freundliches Nervensystem' lernt dies gern, wenn es sich SICHER GENUG erlebt und ein ZIEHEN in Richtung 'Freude' spürt.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

sich einigen im JA-Prozess

Wenn ein Mensch impathisch, freundlich und aufrichtig beginnt … und die/der andere sich darauf einlässt und 'wahrhaftig' antwortet, … dann startet meist ein mitfühlender 'Einigungs-Prozess'.



Dann koregulieren sich die beteiligten Nervensysteme, natürlicherweise Schritt für Schritt, in ein 'Sich-im-Kontakt-verbunden-Erleben' und wechselseitige 'Bereicherung' geschieht (wieder).

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Verbunden im Kontakt

erleben wir uns meist, wenn wir als Beteiligte frei gewählt und gleichwürdig,

innerhalb eines sicheren Rahmens

Wir haben uns 'gut genug' geeinigt auf: Zeit, Raum und 'Ebenen' des Kontakts, ...
auf 'Grund-Regeln und Leitlinien' des 'Spiels' und es ist klar, 'WER mitspielt'.

und mit einer geteilten Ausrichtung & Orientierung

WOFÜR? WAS (Aktivitäten/Inhalte/Themen)? WANN (Reihenfolge)? WIE (Art & Weise)?
und 'WIE WEITER DANACH?' (Richtung und Ziel der 'Bus-Reise') sind hinreichend klar.

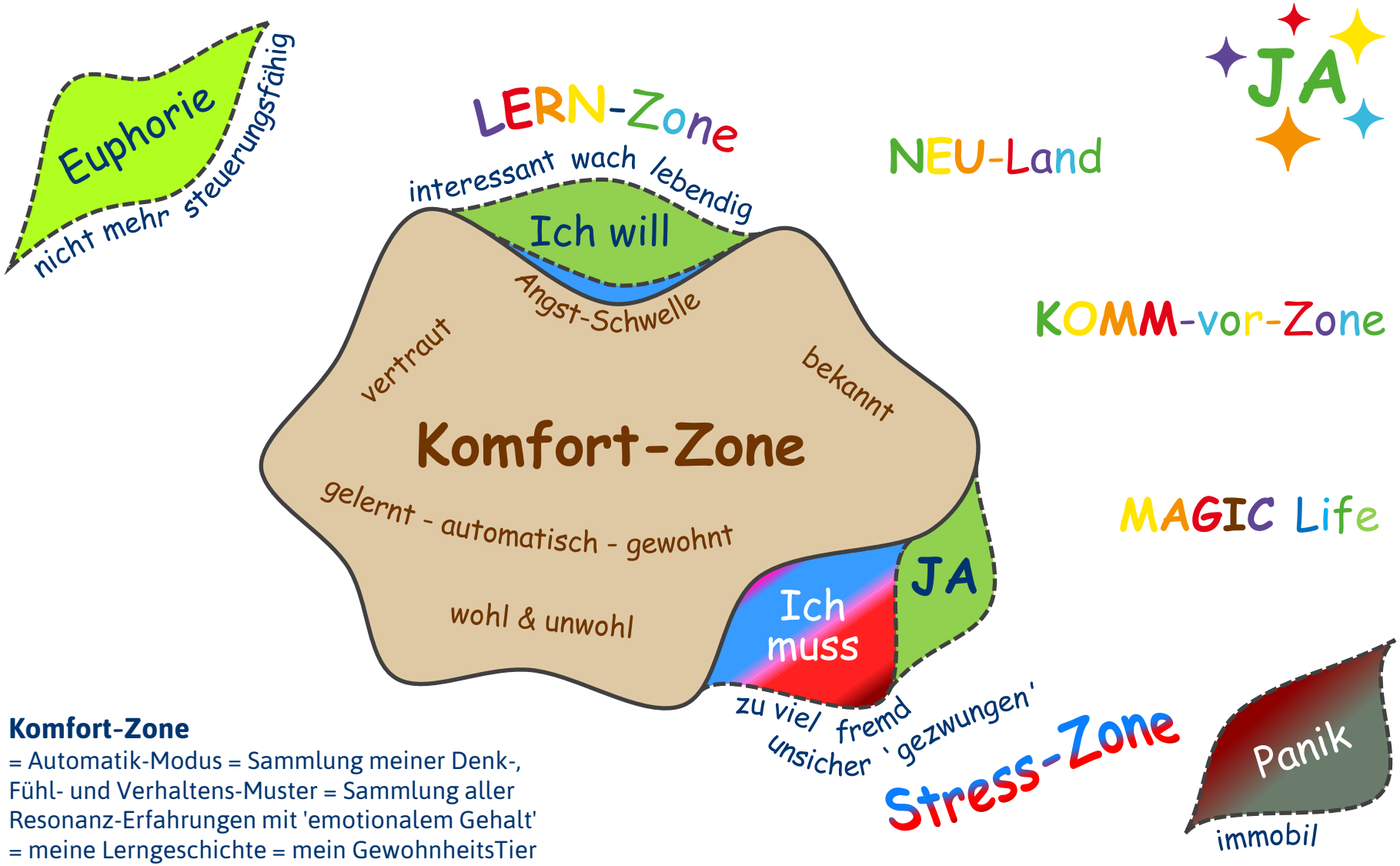
miteinander etwas tun

Mit 'Hand, Herz und Hirn' etwas erforschen/machen/sprechen/tun, das 'sicher genug'
ist, um es 'auszuprobieren', das in die gewählte 'Richtung' führt und 'dem Leben dient'.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

bejahend, verbunden & selbstwirksam leben

frei gewählt und gleichwürdig miteinander NEUES 'spielend' ausprobieren



Komfort-Zone
= Automatik-Modus = Sammlung meiner Denk-, Fühl- und Verhaltens-Muster = Sammlung aller Resonanz-Erfahrungen mit 'emotionalem Gehalt' = meine Lerngeschichte = mein GewohnheitsTier

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Schmerzlichem impathisch begegnen

SCHMERZ gehört zum Leben dazu. **LEIDEN** (Schmerz nicht spüren wollen) **ist optional.**

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Zentrale Fragen

Die AUTOPOIESE erklärt die Biologie menschlicher Impathie und Verbindung.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Was immer du tun kannst
oder erträumst tun zu können,
beginne es.
Kühnheit besitzt Genie,
Macht und magische Kraft.
Beginne es jetzt.

Johann Wolfgang Goethe

online

Kontakt

Danke