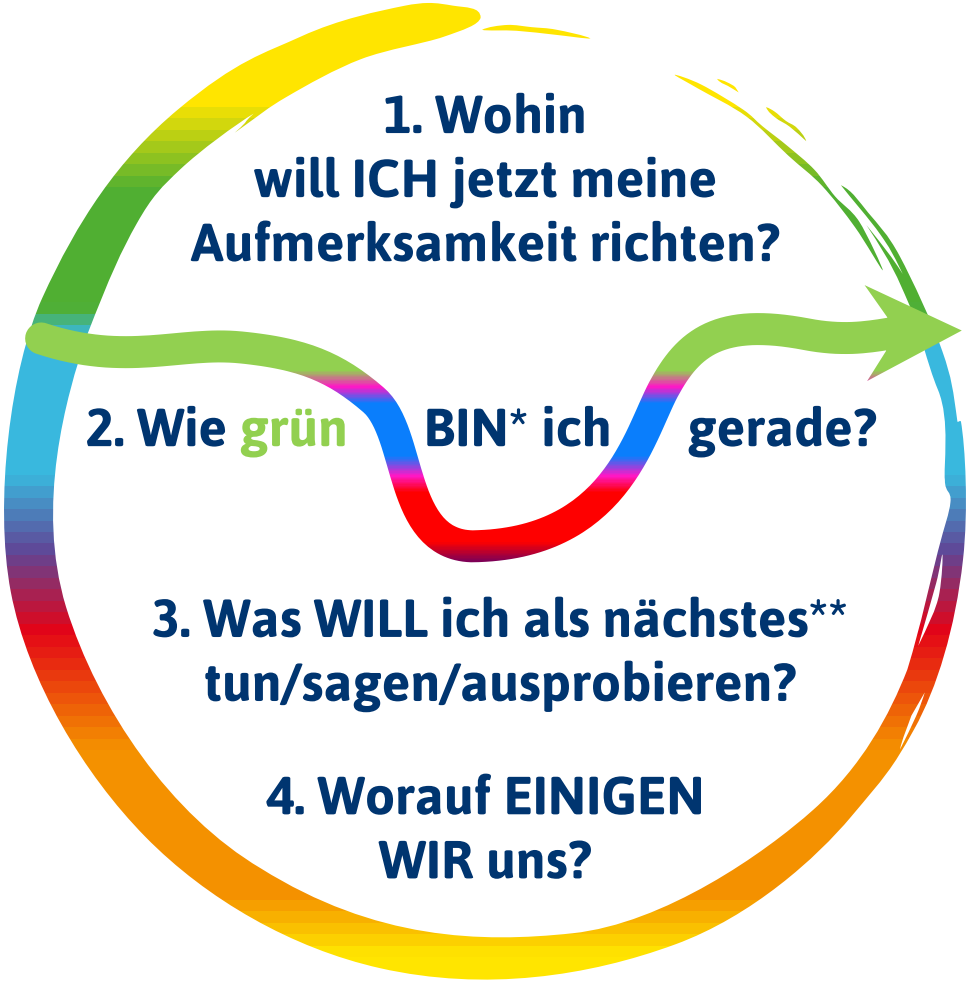
NEU-START-FRAGEN

Ich kann meinen 'Lebens-Prozess' jeden Moment neu 'ausrichten'.

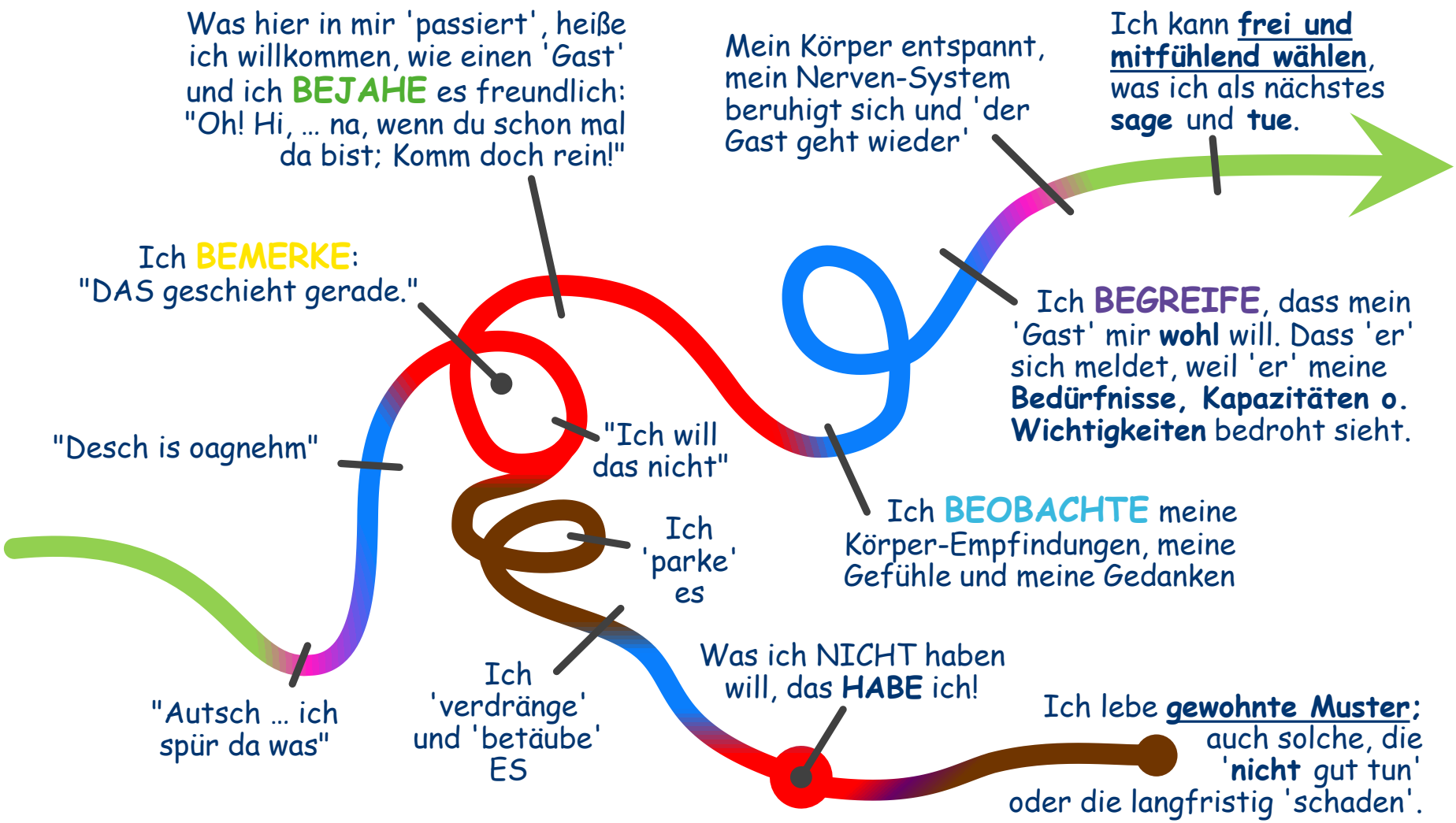


* zu 2.: Erleben sich Nerven-Systeme '**sicher genug**', dann wollen sie im '**grünen Modus**' in Kontakt gehen & gemeinsam ausprobieren, forschen, entdecken & 'spielend lernen'

**** 3.1 Was würde mich WIRKLICH FREUEN? 3.2 KANN ich das? 3.3 Wozu bietet mir das Leben JETZT Gelegenheit, auf das hin zu gehen, was MICH/UNS am meisten freut?**

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Schmerzlichem impathisch begegnen



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

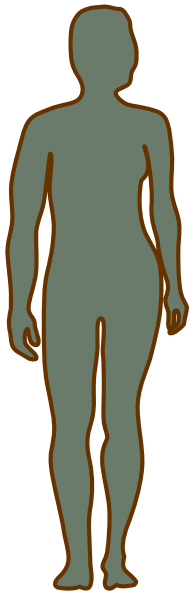
CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Unsere Nerven-Systeme

wollen mit 'aller Kraft' und mit allem, was sie 'gelernt haben', ...

ÜBERLEBEN ⇨ **sich orientieren & schützen** ⇨ **'sicher genug' in Kontakt gehen & entdecken, forschen und 'spielen'!**

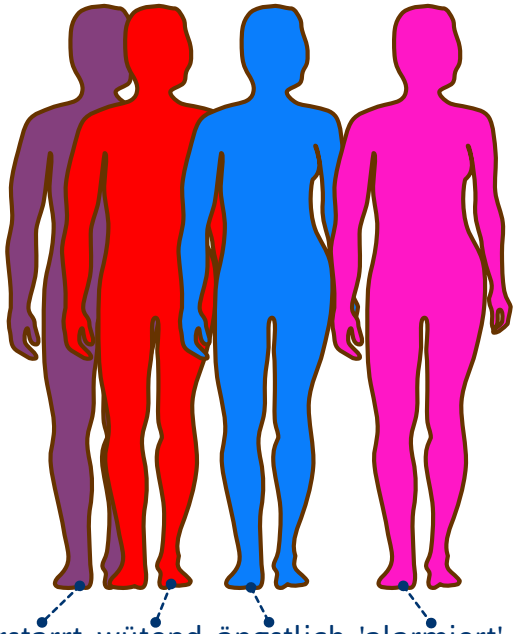
LEBENS-RETTUNG



kollabiert, dissoziiert

dorsal vagal

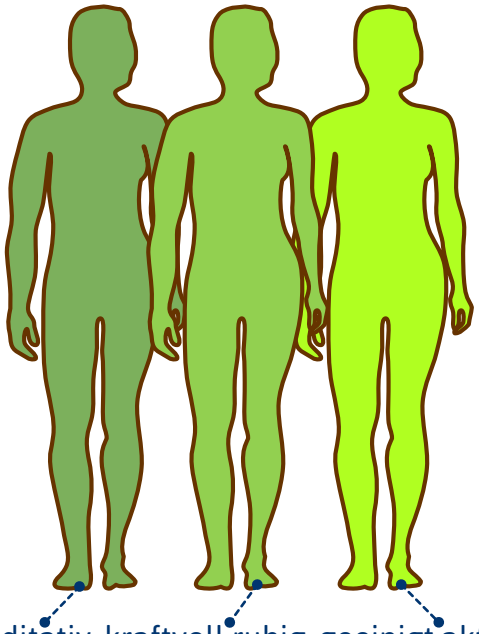
ALARM- & AKTIVIERUNGS MODUS



erstarrt, wütend, ängstlich, 'alarmiert'

sympathisch reguliert

KONTAKT- & ENTDECKER-MODUS



meditativ, kraftvoll ruhig, geeinigt aktiv

ventral vagal reguliert

faint - flop - fawn ⇨ **freeze - fight - flight - find** ⇨ **connect - socialize - engage**

Sie tun '*alles*', um in den '*grünen Bereich*' und *IN KONTAKT* zu kommen.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Unsere Nerven-Systeme 'schauen' ständig ...

... nach unseren 'Bedürfnissen, Kapazitäten und Wichtigkeiten'. Bei 'Gefahr' übernimmt sofort das ALARM-System die 'Führung' und ES 'tut', was ES GELERNT hat, ...

ALARM- & Aktivierungs-System ⟺ **KONTAKT- & Entdecker-System**

der SYMPATHIKUS dominiert — in Kontakt gehen & ausprobieren

ÜBERLEBEN

Bei LEBENSGEFAHR sichert der DORSALE VAGUS das körperliche Überleben.

Im Sicher-Genug-Modus reguliert der VENTRALE VAGUS alle Körperfunktionen

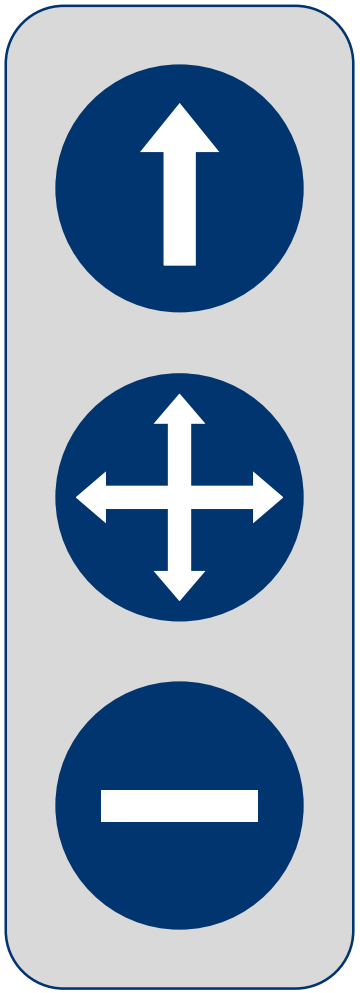
sich 'orientieren & schützen' bzw. fliehen oder kämpfen & 'jagen' ⟺ sich fürsorglich 'nähren & entwickeln': kooperieren, spielend lernen, wachsen

... um 'schnell' wieder in den 'grünen Modus' und in 'Kontakt' zu kommen.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

Fusion ⇔ Präsenz ⇔ Regeneration

KAPAZITÄT für Neues & Lernen



REGENERATION

'echt, frei & geeinigt' spielend aktiv in eine gewählte Richtung

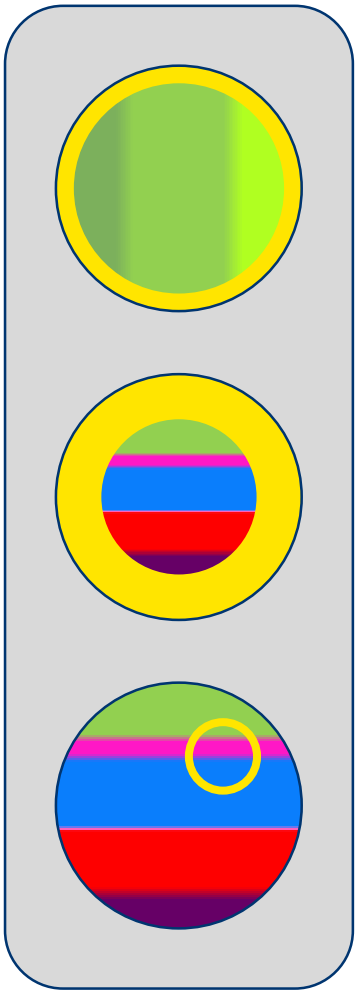
PRÄSENZ

als 'Beobachter:in' ganz da sein, innehalten & impathisch reflektieren

FUSION

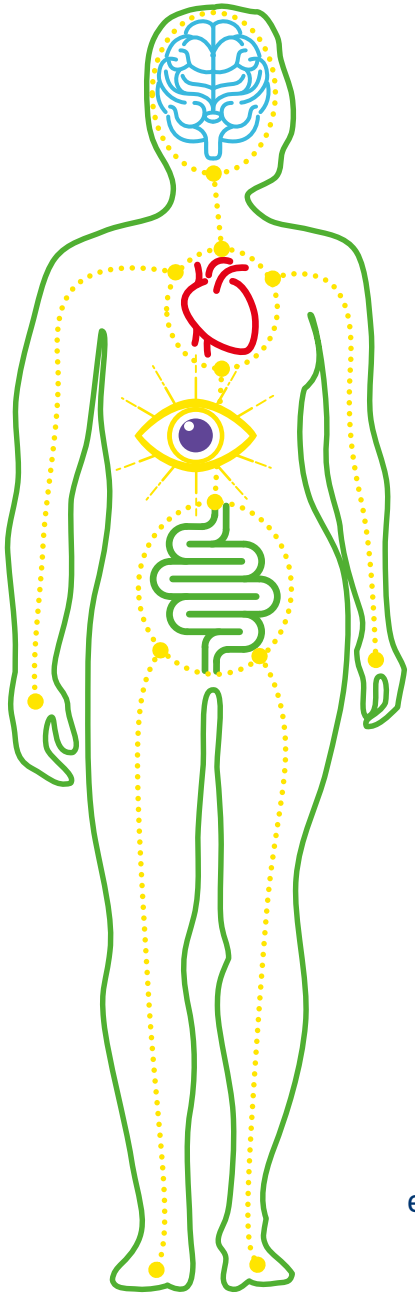
das 'Beobachten' ist 'verschmolzen' mit gewohntem Denken, Sprechen & Tun

PRÄSENZ im Nerven-System



CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

IMPATHIE



denken
kognitiv - Kopf/Hirn

bemerken & beobachten
attentional - Inneres Auge

fühlen
emotional - Herz

Körper spüren
motivational - Bauch/Hand/Haut

Neurobiologisch betrachtet 'schaut' und 'leuchtet' Aufmerksamkeit zugleich.
Oder anders: Erleben 'passiert' innerhalb des Nerven-Systems dort, wo 'neuronale Netzwerke/synaptische Verbindungen' 'aktiv' sind, wo Nervenzellen 'feuern'.

MICH in meinen KÖRPER und mich SELBST '**einfühlen**', **bejahen,** begreifen und **verstehen.**

IMPATHIE = Ich bin da/präsent/wach und bemerke meine '*inneren Prozesse*' (gedankliche, emotionale, körperliche). Ich bejahe und beobachte sie mit einer annehmenden Haltung, ohne mich von einer Erlebens-weise davon tragen zu lassen. Ich nehme so die z.T. widersprüchlichen 'Stimmen/Saiten' in mir wahr und erkenne und verstehe ihre 'WOHLwollenden Absichten'. So kann ich Selbst-Mitgefühl, Selbst-Vergebung und Selbst-Liebe erfahren/leben/spüren (im BOZOBus ;-)

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

EMPATHIE

innen erleben

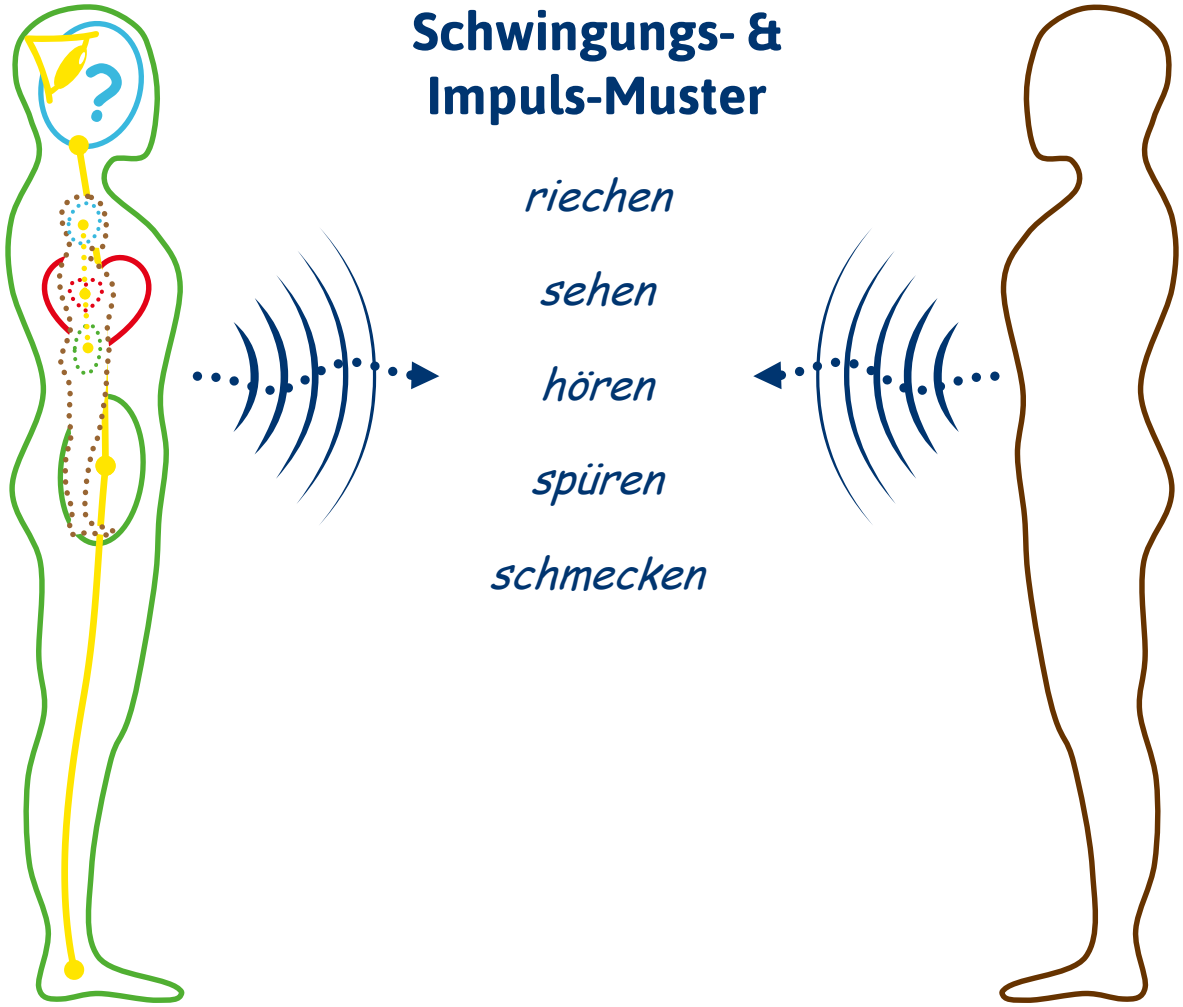
bemerken & beobachten

denken

fühlen

Körper spüren

MICH in andere **'*einfühlen*' und** sie als 'legitime andere' **bejahen.**



Schwingungs- & Impuls-Muster

riechen

sehen

hören

spüren

schmecken

Empathie = mit den 'Impulsen aus der Innenwelt' von anderen Menschen bejahend 'in Kontakt' gehen, mich über dieses 'Anklingen/Echo/Resonieren' ihres Erlebens IN MIR in sie 'einfühlen' ... und dann: ihre Bedürfnisse als legitim anerkennen, ihr Wollen & Wählen respektieren und die 'Lern-Geschichte' hinter ihrem 'Tun' würdigen.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

KONTAKT-MODI

Nerven-Systeme 'koregulieren' sich ununterbrochen. Dabei sind sie natürlicherweise 'freundlich' zueinander und gehen, wann immer möglich, 'in Kontakt' und 'kooperieren'.

getrennt | toxisch | ausgrenzend
im Mangel/Stress ⇔ IN NOT ⇔ Überleben

Aggressor:in

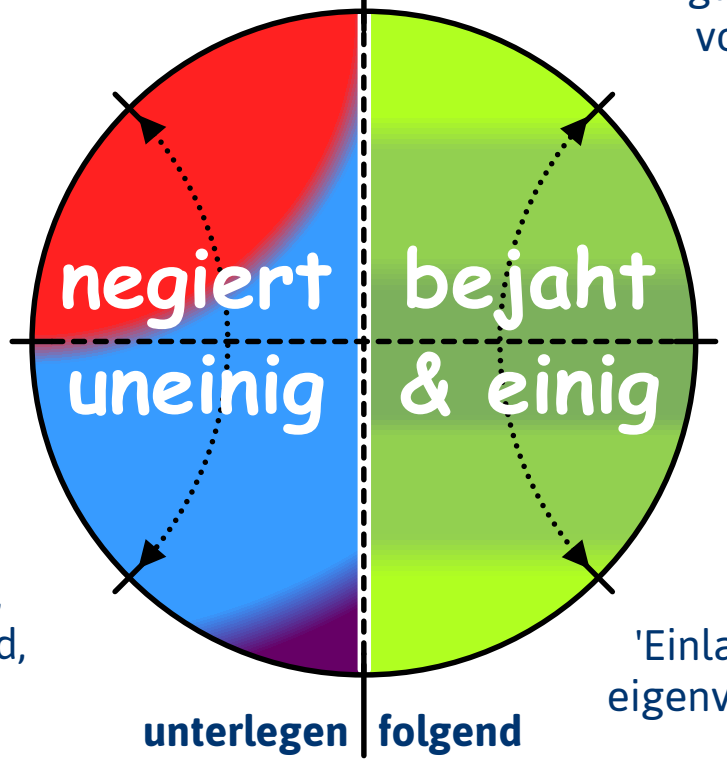
aggressiv ab- & auf-werten, belohnen & bestrafen, zwingen

dominant | führend

Partner:in

gleichwürdig & respekt-voll anbieten, einladen, führen & leiten

ablehnend
verschlossen



freundlich
offen

ängstlich, beschämt, Schmerz vermeidend, 'widerwillig' folgend

Betroffene:r

unterlegen | folgend

gleichwürdig, wert-geschätzt & freiwillig 'Einladungen' annehmen & eigenverantwortlich 'folgen'

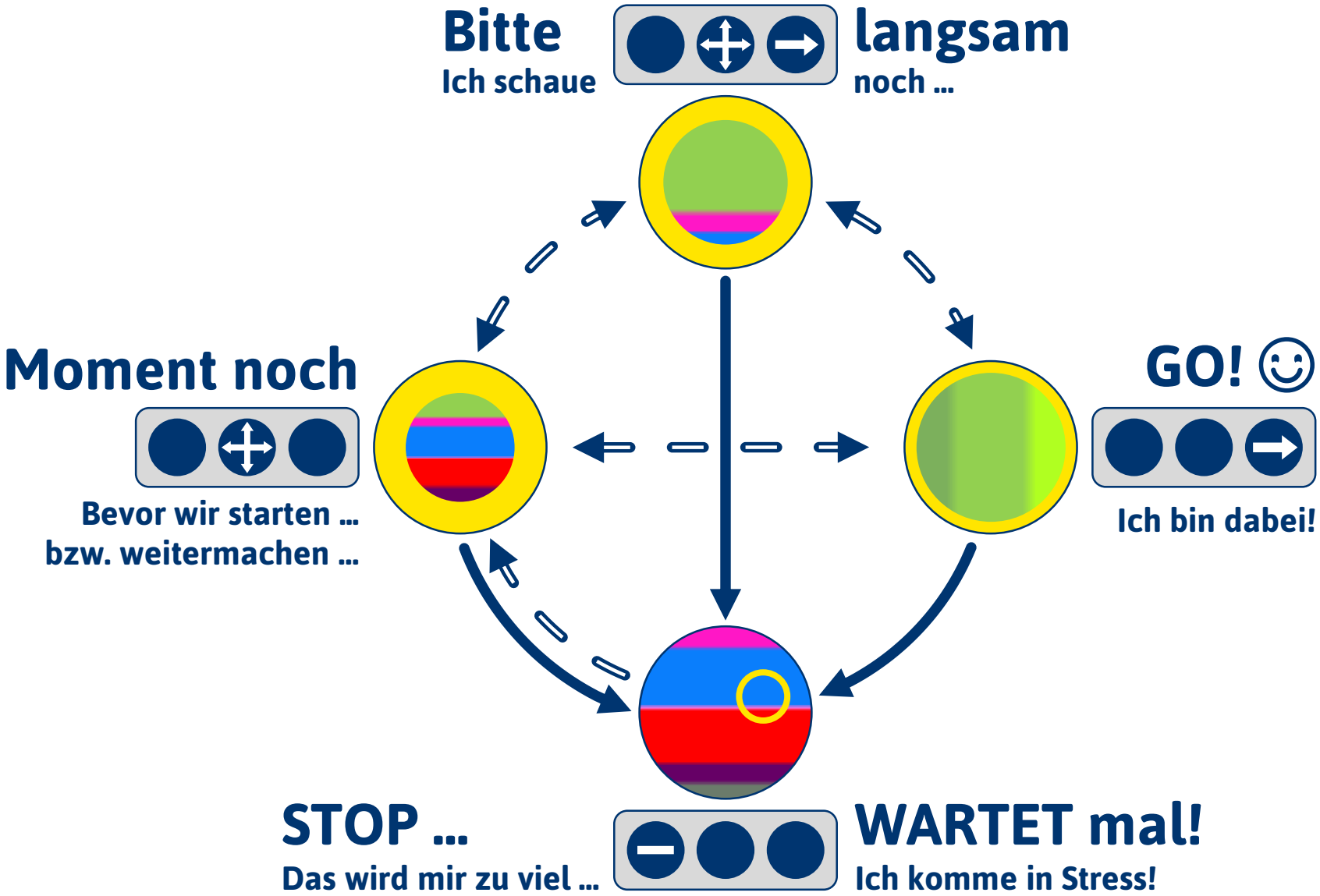
Partner:in

im 'Fluss' ⇔ sich & andere bejahend ⇔ 'getragen'
verbunden im Kontakt | freudig | flexibel

Kontakt-Irritationen/-Konflikte/-Überforderungen speichert das Nerven-System und hält sie dauerhaft 'bereit/erinnerbar/verfügbar', damit es sie jederzeit, zum **Schutz vor Wiederholung**, wieder 're-aktivieren' kann. UND solche '**Er-Innerungen**' können **'geheilt/gelöst/gewandelt'** (integriert) **werden,** auch nach **'langer Zeit'** noch.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

KAPAZITÄT & PRÄSENZ im MITEINANDER



CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

ACT-Prozesse im Überblick

PRESENCE

BEMERKEN was passiert → hier & jetzt ganz da sein

ACCEPTANCE

alles fühlen & BEJAHEN

→ berührbar, freudig, freundlich, gelassen, mitfühlbereit, offen

COMMITED ACTION

'beherzt' neu BEWEGEN

→ engagiert sprechen & ausprobieren, forschen, machen, 'spielen', tun

'sicher genug'
& im Menschsein

verbunden

+

frei

zu wählen, zu sagen und zu tun, was mir wichtig ist

DEFUSION

'Inneres Geschehen' mit Abstand BEOBACHTEN

→ flexibel, gelassen, heiter, humorvoll, leicht, locker

VALUES

neu BEWERTEN & wählen

→ allen WOHLwollend sich an der 'Sehnsucht des Herzens' ausrichten

SELF AS CONTEXT

BEGREIFEN, was 'innen passiert' → aufmerksam, ich-/selbst-bewusst, wach

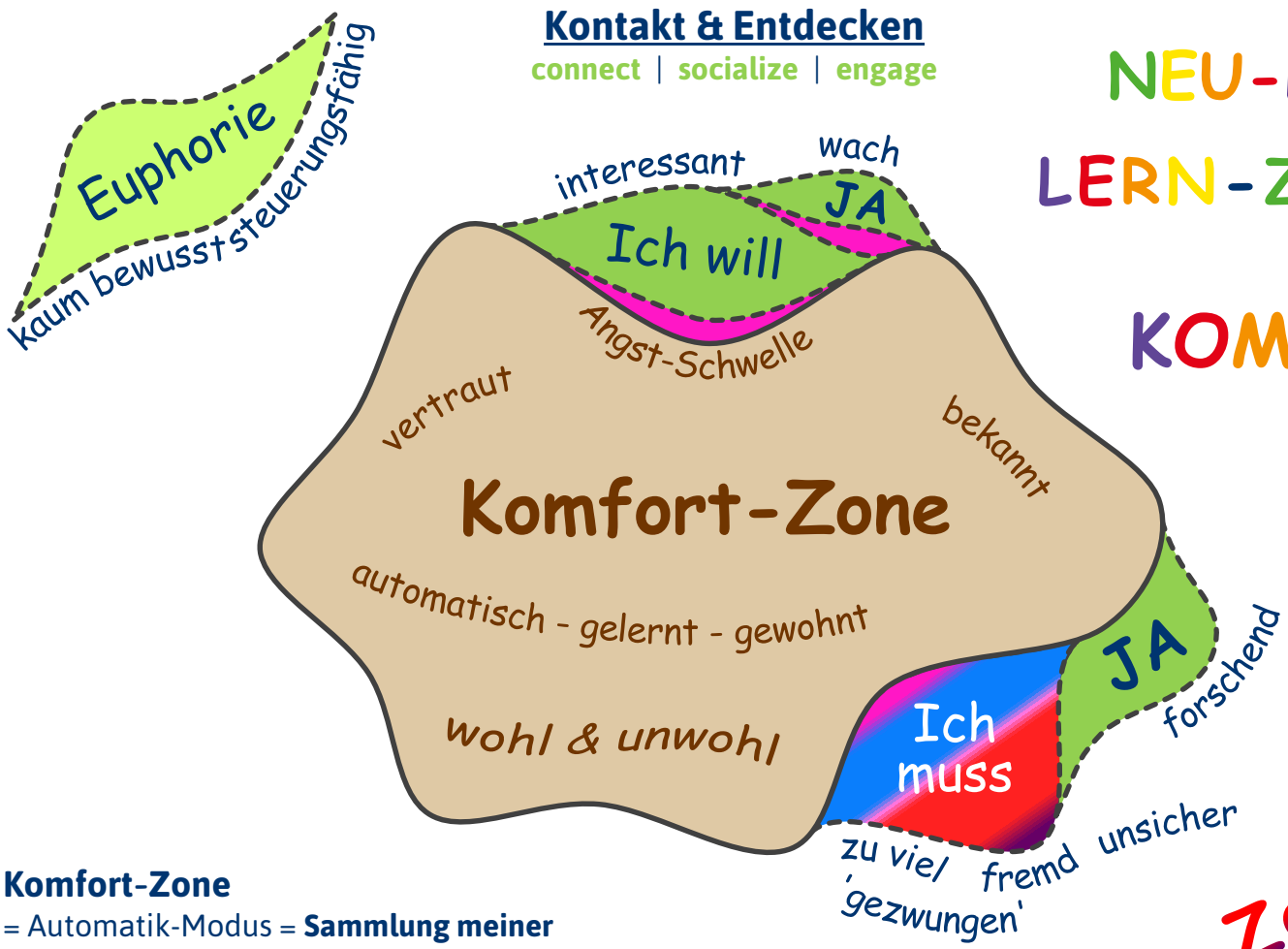
ACT ⇨ OpenSource-Ansatz ⇨ Acceptance and Commitment Therapy ⇨ **Achtsamkeits- und Commitment-Training**

ACT Fokus ⇨ konkrete Wirkung im Kontext … hier und jetzt
ACT Absicht ⇨ mehr psychische Flexibilität bzw. 'innere Freiheit'.

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

impathisch, selbstwirksam & verbunden leben

frei gewählt & gleichwürdig miteinander 'forschen und spielend lernen'



NEU-Land

LERN-Zone

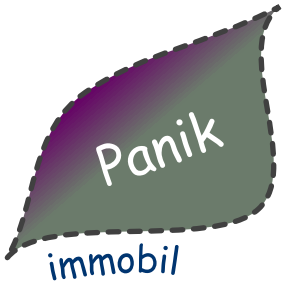
JA

KOMM-vor-Zone

ACTivitäten/Prozesse

BEMERKEN was passiert
BEJAHEN was ich fühle & spüre
BEOBACHTEN was ich denke
BEGREIFEN wie es dazu kam
neu BEWERTEN & mich ausrichten
ausprobieren & neu BEWEGEN

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

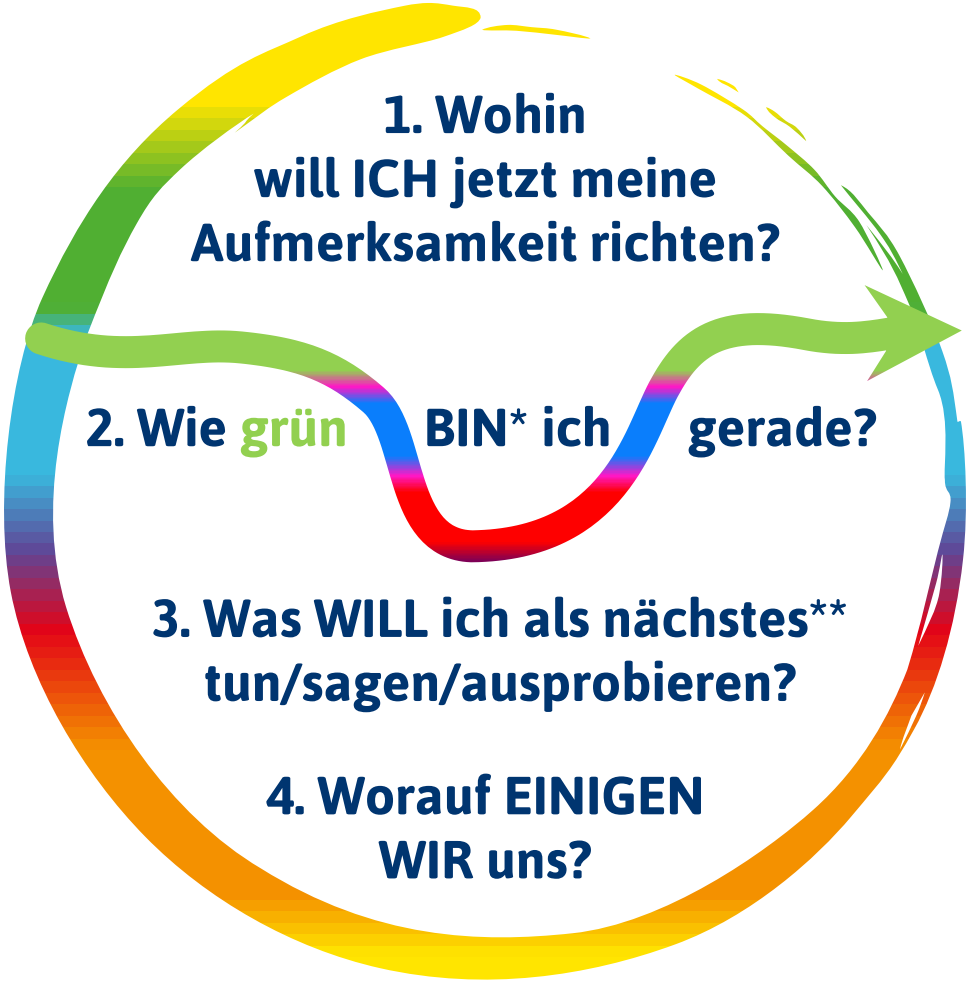


Überleben
fawn, flop, faint

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

NEU-START-FRAGEN

Ich kann meinen 'Lebens-Prozess' jeden Moment neu 'ausrichten'.



* zu 2.: Erleben sich Nerven-Systeme '**sicher genug**', dann wollen sie im '**grünen Modus**' in Kontakt gehen & gemeinsam ausprobieren, forschen, entdecken & 'spielend lernen'

**** 3.1 Was würde mich WIRKLICH FREUEN? 3.2 KANN ich das? 3.3 Wozu bietet mir das Leben JETZT Gelegenheit, auf das hin zu gehen, was MICH/UNS am meisten freut?**

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen

AutopoiEthik -- Einladung zum LiEBEN

"Jedes Verhalten, jedes Sprechen und Tun, das dazu führt, dass sich jemand als legitime:r Andere:r fühlt, nenne ich Lieben" ~ Humberto Maturana ~

AutopoiEthik-Grundlagen: "Biologie des Erlebens und Liebens" (Autopoiese n. H. M.)

CopyLeft 2024: Martin Bonensteffen