

Die Biologie der frei gewählten Einigung

Ein Appetizer zum «Mut zur 'LÜCKE'» bzw. zu ACT & AutopoiEthik[☺]

Appetizer meint:

"Wirf doch mal einen 'Blick auf's Buffet', **weckt das dein Interesse?**"

ACT (wie "act": handeln/spielen/wirken s. a. S. 11) ist ein frei zugänglicher OpenSource-Ansatz.

ACT fragt nach der 'erlebten Wirkung', nutzt dabei nur 'sowohl als auch' und ermutigt:

**«Du kannst immer wieder neu die 'LÜCKE' zwischen Reiz & Reaktion öffnen
und weiten, ... dich einigen ... und Neues ausprobieren!»**

AutopoiEthik[☺] ist ein neues Wort. Es ist abgeleitet von Humberto Maturanas Autopoiesis und steht für wissenschaftlich fundiertes **Nerven-System-Knowhow für alle**. Sie ist das **biologische Modell**, von dem ACT ausgeht, und die zentrale Erkenntnis ist:

**«Jeder Mensch macht jeden Moment das Beste,
was sie/er bis dahin gelernt hat.»**

Und meine **Absicht** hier ist:

*"Mit diesem Versuch, einige Grund-Ideen 'skizzenhaft' zu veranschaulichen,
will ich **zum Gespräch einladen.**"*

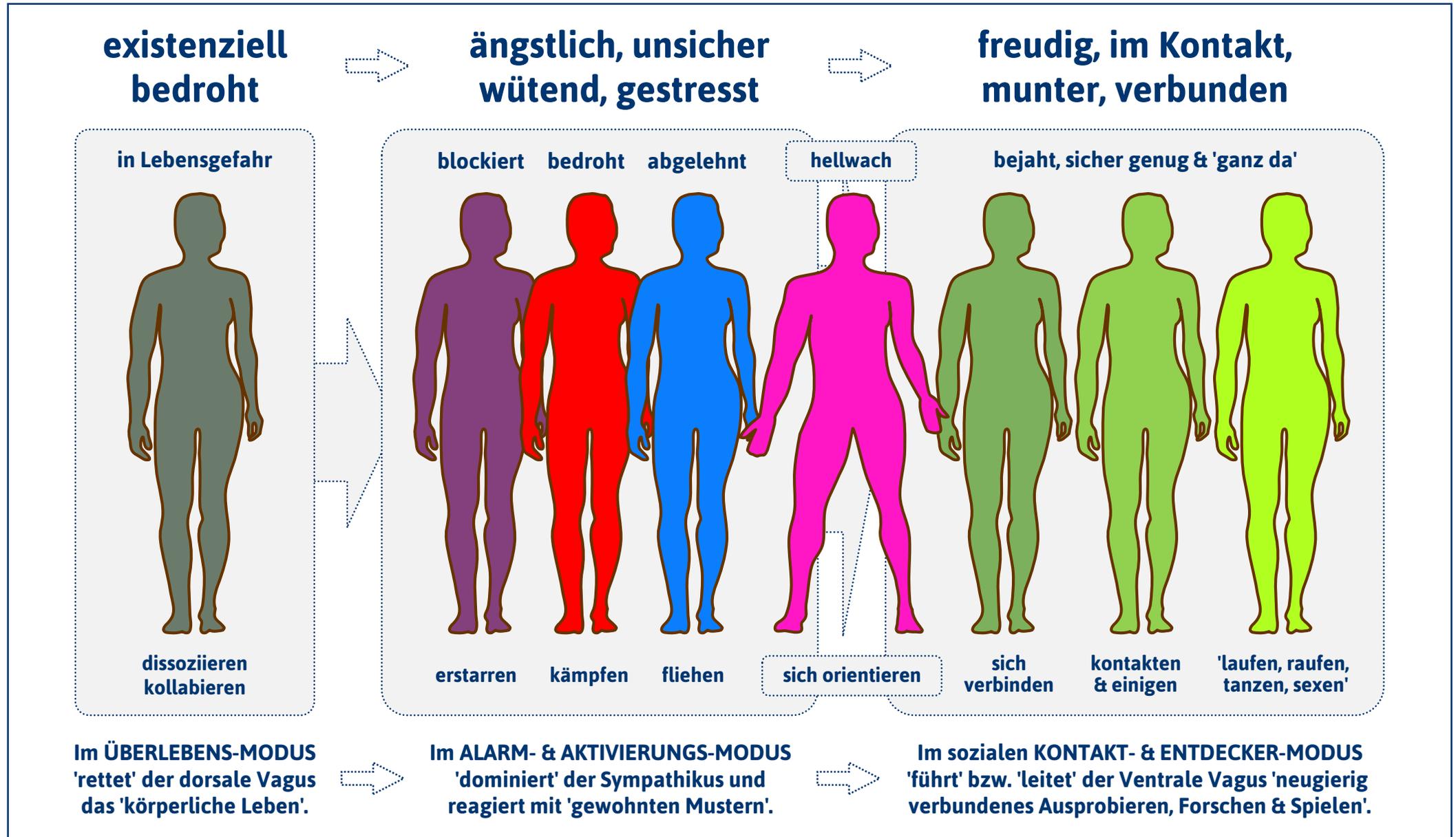
☺ Viel Freude beim Schauen, Erleben und Entdecken ... und, falls 'Irritationen' auftauchen:
"Die sind 'natürlich' ... und für unser 'Forschen' besonders interessant! Magst du sie mit mir 'teilen'?" ☺

Was siehst du? – Was erlebst du? – Was spürst du?



**Interessiert dich, wie unsere Nerven-Systeme unser Erleben «machen»?
Und was es bedeutet, dass jede:r von uns ein absolut einzigartiger «lebendiger Prozess» ist?**

Wie 'grün' bist du, ist dein 'Nerven-System', JETZT?



Möchtest du wissen, warum **geeinigter Kontakt** für unsere Nerven-Systeme so wichtig ist? Warum sie stets **kooperieren** wollen? Und wie sie uns **schützen** und ggf. unser **LEBEN** retten?

Nerven-Systeme 'kümmern sich' um Bedürfnisse

Bedürfnisse 'atmen/schwingen/wogen' rhythmisch zwischen Polaritäten

FREIHEIT – psychisch flexibel

Autonome Entwicklung: «Wie häufig wähle ich in der 'Lücke', was ich sage und tue?»

Alltags-Stichworte: Abenteuer, Ausprobieren, Beitragen, Bitten, Dialog, Einigung, Feedback, Entwicklung, Geschenke, Kreativität, Lernen, Meditation, Versprechen, Verstehen, Vertrauen, Nicht-Wissen, Zusagen machen,

Erfüllt-Erleben: autonom, angeregt, begabt, begeistert, einzigartig, erwachsen, fähig, frei, neugierig, schön, selbstwirksam, unabhängig, verantwortlich



VERBINDUNG – emotional sicher

Soziale & spirituelle Zugehörigkeit: «Wo erlebe ich mich 'eingebunden'?»

Alltags-Stichworte: Ausgewogenheit, Einigungen, Fairness, Familie, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, Gruppe, Kooperation, Organisation, Regeln, Respekt, Rituale, Struktur, Vereinbarungen, Zusammenhalt, Zusammen-Wirken

Erfüllt-Erleben: ähnlich, bejaht, beteiligt, eingebunden, geborgen, gemeinsam wirksam, gesehen, gewollt, respektiert, verbunden, willkommen, zugehörig

SICHERHEIT – körperlich wohl

Physische Existenz: «Wie 'gesund/sicher/versorgt' bin ich körperlich?»

Alltags-Stichworte: Nahrung, Kleidung, Behausung, ... Bewegung, Spiel, Sexualität, Tanz, ... Gesundheit, Körper-Kontakt, Stimmigkeit

Erfüllt-Erleben: ausgeruht, entspannt, geerdet, genährt, getragen, geschützt, gewohnt, kraftvoll, lebendig, sicher, trocken, warm, versorgt, ...

IN NOT <-- im Mangel <-- untererfüllt
die 'negativen' Gefühle ☹️

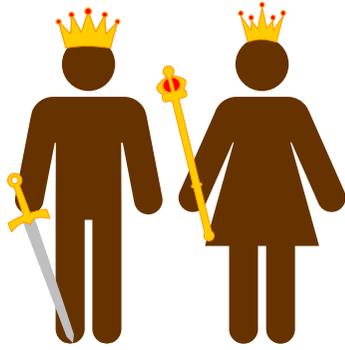
<---- ein Bedürfnis ist ---->
<---- je 'mehr' das so ist, desto deutlicher sind ---->

erfüllt --> gestillt --> überfließend
die 'positiven' Gefühle ☺️

Wie vertraut bist du mit DEINEN Bedürfnissen? Welche Möglichkeiten/Strategien/Vorgehensweisen kennst du, dir DIESE zu erfüllen? Und weißt du, was 'passiert', wenn du mit einem Bedürfnis wirklich gehört & bejaht wirst?

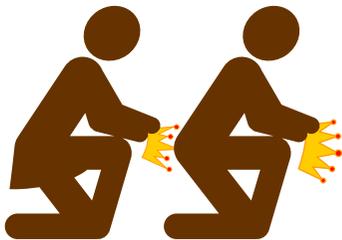
Nerven-Systeme sind so oder so im Kontakt!

Diskussion - Dominanz - Angst



REIZ → REAKTION

Gewohnte 'Muster' leben.



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

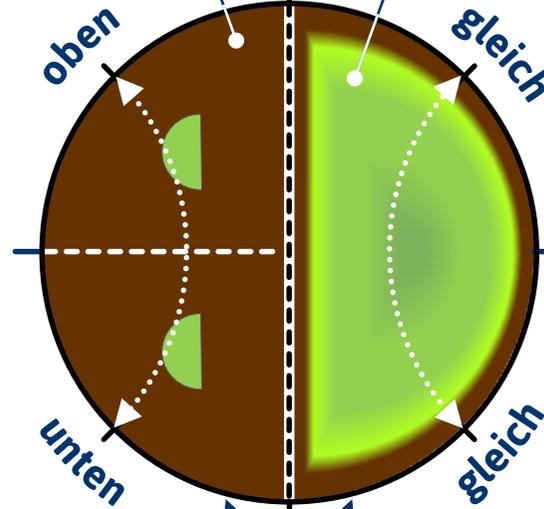
übergeordnet

selbstbestimmt

Wie ich mein Nerven-System 'körperlich' erlebe.

viel gewohnte 'Rolle'

'sicher genug' & lebendig

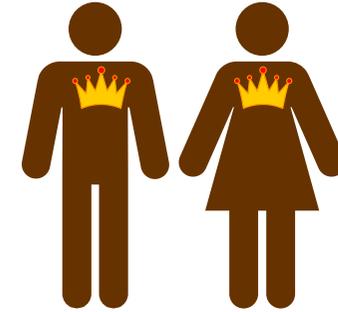


Der Resonanz-Kreis zeigt Wechselwirkungen im Kontakt.

untergeordnet

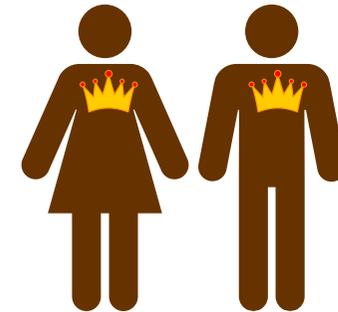
eigen-/selbstverantwortlich

Vertrauen - Einigung - Dialog



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

REIZ → RESPONSE

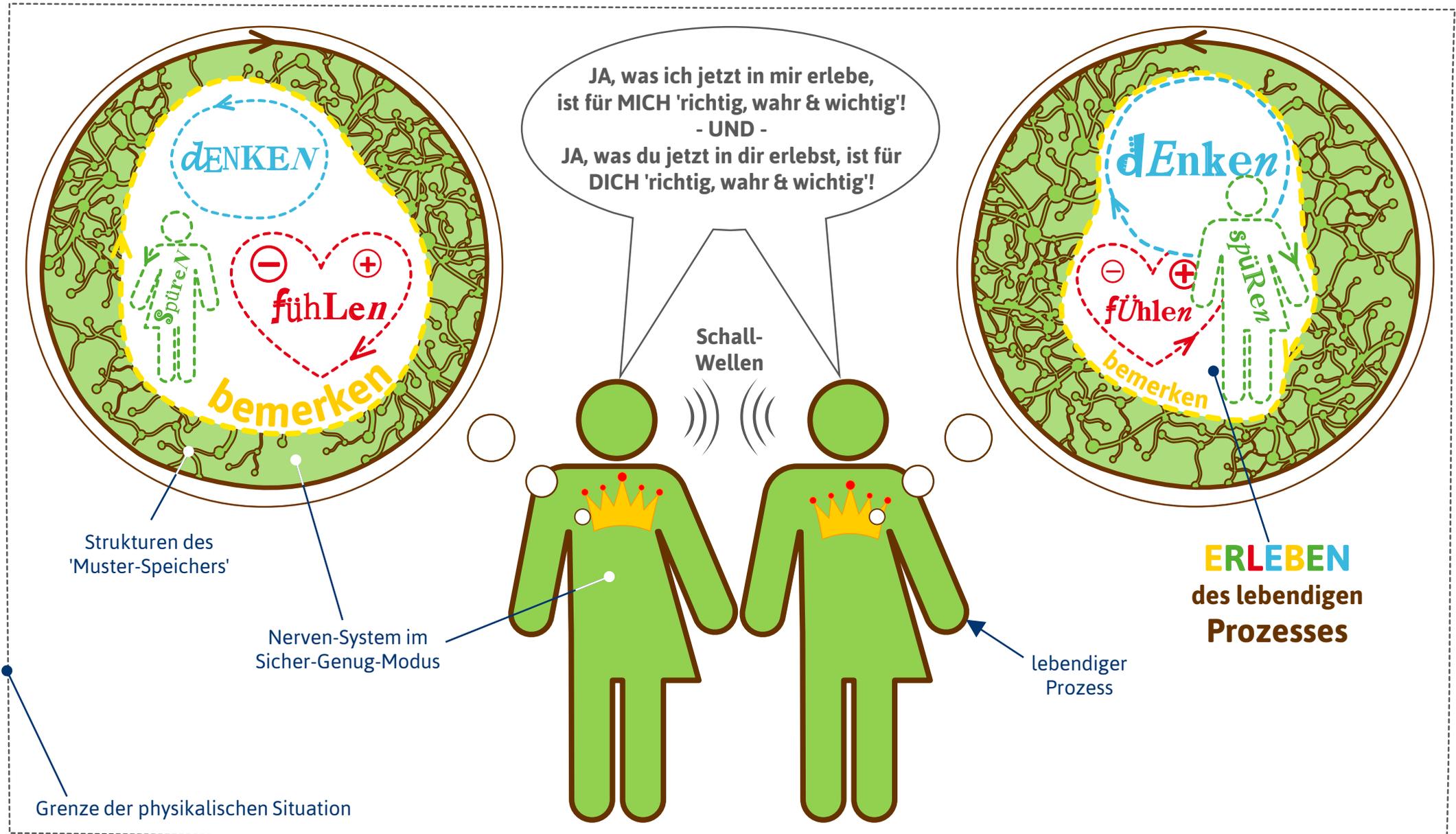


Raum für: "Ich erlebe es so, ...! Und ich so, ...!" ermöglicht Einigung & gemeinsames Wirken.

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

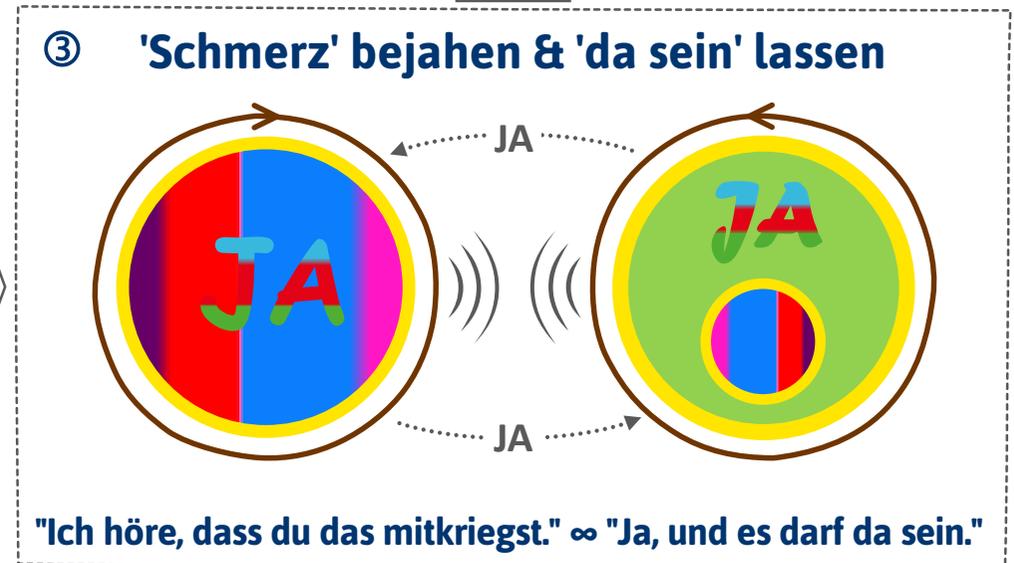
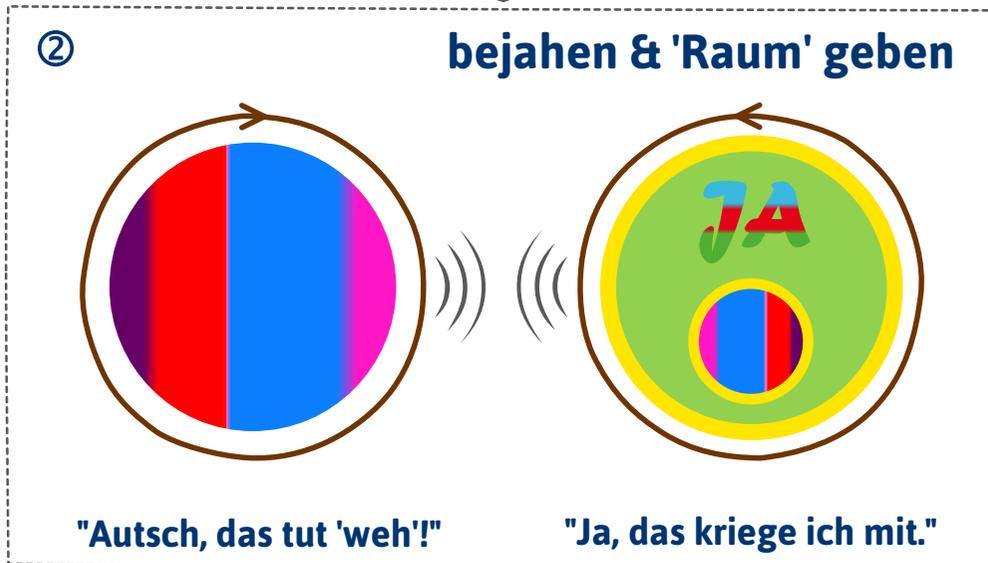
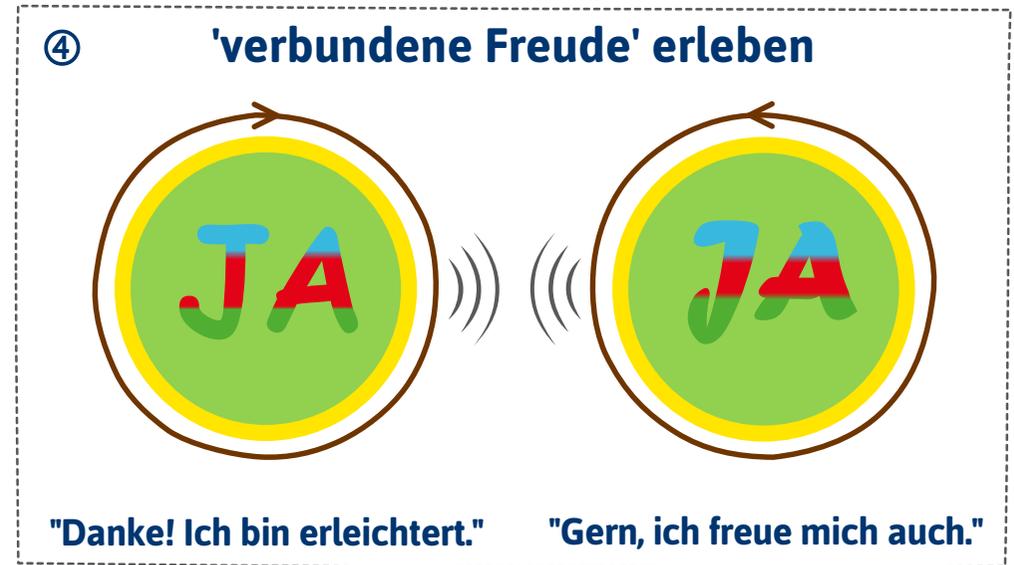
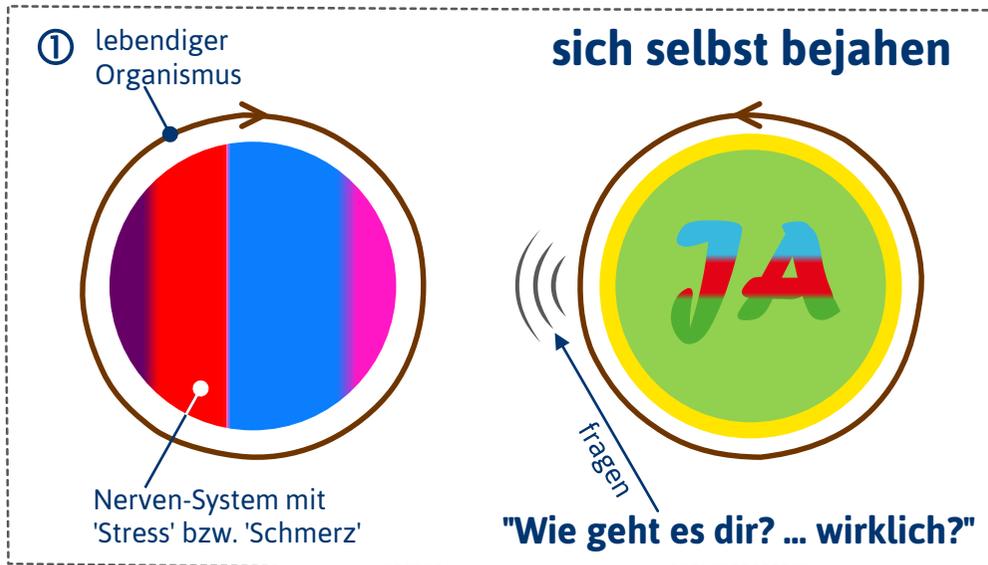
Willst du verstehen, weshalb «Ich kooperiere, um dazuzugehören.» 'normal' ist, in unserer 'westlichen' Kultur?
Und wie du: «Ich erlebe es anders und zu dem 'stehe' ich!» bei Bedarf 'lernen' kannst?

Ein 'zweifaches JA' ist der erste Schritt ins Vertrauen.



Interessiert dich, wie «sich einigen» auf unsere Nerven-Systeme 'wirkt'? Wie 'befreiend' es ist, mit der «Wahrheit des eigenen Erlebens» gehört zu werden? Und wie 'Einigungen' mit wechselseitigen 'Zusagen' gelingen?

Praxis-Karte 😊: «bejahend hören & ko-regulieren»



Weißt du, wie «bejahend gehört werden» wirkt? Interessiert dich, was es 'braucht', damit das möglich wird und häufiger gelingt? Und möchtest du verstehen, wie unsere Nerven-Systeme das oft 'verhindern'?

Schatz-Karte 😊: «Bejahen öffnet Möglichkeiten»

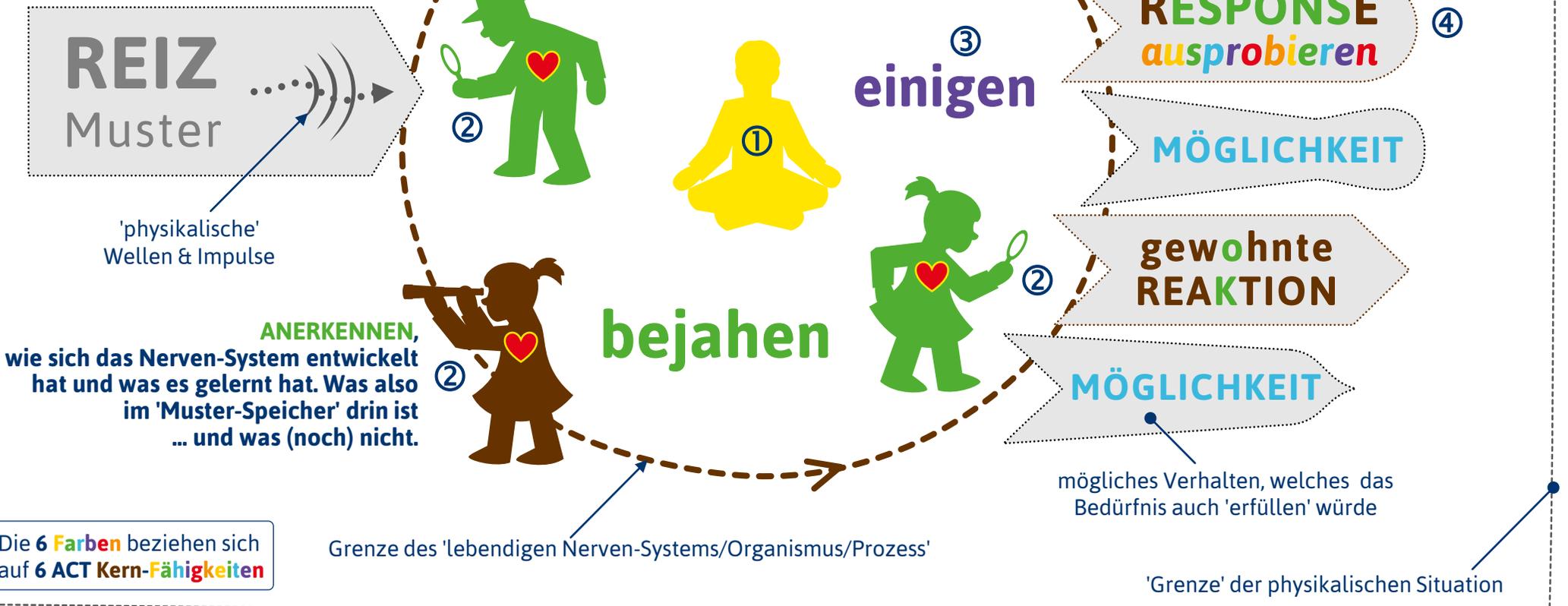
MUT ZUR 'LÜCKE' bedeutet:

- 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'

Leitstern ✨
Wofür?
Herz-Sehnen

Nach der langfristigen
'Wirkung' **SCHAUEN.**



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

Praxis-Karte 😊: «In meine MITTE im RAUM atmen»

STEHEND oder SITZEND ... jeweils 2, 3 mal ... oder als 'regelmäßige Praxis' 5 - 10 Min.

1. von unten ein- ∞ nach oben ausatmen

Zusätzliche, möglicherweise hilfreiche Beschreibung: Durch die Füße und die Beine einatmen ... bis zur Körper-Mitte oder zum Herz ... und nach oben ausatmen, ... wenn du magst, weit über den Kopf hinaus ... bis 'ins Universum'.

2. von oben ein- ∞ nach unten ausatmen

Durch den 'Scheitel' einatmen ... bis zur 'Mitte' ... und durch die Füße in den Boden ausatmen ... bis 'tief in die Erde'.

3. von vorne ein- ∞ nach hinten ausatmen

Das 'Ziehen des Herz-Sehnens', den 'vor dir liegenden Weg' oder einfach 'die Zukunft' einatmen ... bis in die Mitte ... und nach hinten ausatmen, mit Dank z.B. an: bisher Erreichtes, erhaltene Unterstützung, Ahnen/Vorfahren/Wurzeln, ...

4. von hinten ein- ∞ nach vorne ausatmen

'Kraft & Unterstützung', oder was immer dir gut tut, von hinten einatmen ... bis zur Mitte ... und "Ja, ich will ... / ich bin bereit, ... / ich stimme zu!" oder etwas ähnliches, was sich für dich stimmig anfühlt, nach vorne ausatmen.

5. die 'Mitte' wachsen lassen ... und die Aufmerksamkeit wieder 'fokussieren'

Mit mehrfachem Ein- & Ausatmen die 'Mitte' wie eine 'Blase/Kugel/Sphäre' wachsen lassen, bis du darin 'angenehm viel Platz/Raum' hast, ... dann die 'Blase/Kugel/Sphäre' zu einer 'Schutzhülle' werden lassen (halbdurchlässig & genau passend) ... und danach mit jedem Ein- & Ausatmen die 'Aufmerksamkeit' wieder 'kleiner und kleiner' werden lassen, ... bis sie in einer 'angenehmen Größe' in der Körper-Mitte oder im Herz fokussiert ist.

6. nachspüren ... und weiter gehen

30 - 60 Sek. nachspüren: "Was passiert im Körper?" ⇨ "WAS will ich JETZT tun?" ⇨ DAS tun/beginnen/weiter machen.

**Welche Praktiken/Übungen/Vorgehensweisen kennst du noch, um dich körperlich zu spüren und zu 'erden'?
Wie entwickelst/nährst/pflegst du dein Innen-/Gefühls-/Seelen-Leben? Und 'wohin' bist du damit 'unterwegs'?**

Schatz-Karte 😊: «Wie will ich leben?»

ACT hilft beim **Navigieren** in der **KommvorZone**.

Leitstern



JA

Herz-
Sehen

'LÜCKE'

NEU-Land

Ausprobier-Zone

Magie-Meer

"JA, das passiert jetzt, hier, in mir!" öffnet die 'Tür' zu **Nicht-Wissen** & **Forschen**. Genau so, wie die Frage: "Wo ist mein Leitstern?" 😊

Euphorie

neugierig & wach

Ich will

'Angst-Schwelle'

vertraut

automatisch

KOMFORT-Zone

Sammlung 'bewährter' Denk-,
Fühl- & Verhaltens-Muster

KOMFORT-Zone

= Gewohnheits-
bzw. **Kultur-Tier**®

Bei 'guter Pflege' lernt
es gern 'neue Tricks'.

bekannt - gelernt - gewohnt

wohl & unwohl

"Ich
muss!"

forschend

zu viel fremd
unsicher

STRESS-Zone

PANIK

'Grenze' meines Erlebens bzw. meiner Vorstellungen

Mit Nerven-System-Knowhow können
wir leichter **lebendige Beziehungen**
entwickeln, gestalten & erhalten.

Wusstest du gern, wie wir Gewohnheiten «lernen & leben»? Wofür das vor allem GUT ist und wie wir sie, bei Bedarf, 'entwickeln & erweitern' können? Und wie wichtig dabei die Frage ist: "Wonach sehnt sich MEIN Herz?"

Farb-Legende zur «Biologie der Einigung»

Nerven-System-Farben

-  **geeinigt im Kontakt** & körperlich aktiv
-  **sicher genug & offen** in Kontakt gehen & 'lernen'
-  **sicher verbunden** - ruhig, still Zugehörigkeit spüren
-  **forschend** & 'nicht-wissend' ausprobieren & 'entdecken' ...
bis: **erschreckend** aufmerken "Es 'tut weh'/ist 'zu viel'/...!"
-  **abgelehnt** ~ unsicher & ängstlich ⇒ ausweichen, fliehen
-  **bedroht** ~ unsicher & wütend ⇒ 'schreien', kämpfen
-  **bedroht & blockiert** ~ handlungsunfähig ⇒ erstarren
-  **existenziell bedroht** ⇒ dissoziieren ⇒ kollabieren ⇒ und schließlich das Bewusstsein verlieren
-  **neuronale Strukturen des Nerven-Systems**

Farben für das, was wir fühlen und körperlich spüren, während unsere Nerven-Systeme 'automatisch agieren'.

Farben der ACT-Fähigkeiten

-  **bemerken & beobachten** Die 'Lücke' öffnen & mitkriegen, was jetzt, hier, ... in mir ... ganz konkret **'passiert'**.
-  **bejahen** ... was jetzt im Körper **'lebendig'** ist: Impulse, Empfindungen, Gefühle & Gedanken
-  **mit Abstand betrachten** Spüren, Fühlen & Denken **'locker halten'** und schauen: "Wie wahr/stimmig/dienlich ist es?"
-  **begreifen & ausrichten** Erkennen & verstehen, was wie **'wechsel-wirkt'** und eigene 'Werte' als 'Leitsterne' wählen.
-  **fühlen & neu bewerten** Das eigene **'Herz-Sehnen'** fühlen, fragen: "Wie kann ich das jetzt leben?" und dem folgen.
-  **neu bewegen, sagen & tun** Immer wieder neu **'forschend ausprobieren'**. Wiederholt das NEUE variieren & wiederholen.
-  **bewährte Muster leben** Gewohnheiten **'geben Halt'** & **'sparen Energie'**. Und 'Schmerz vermeiden' kann zur 'Falle' werden.

Farben für etwas, das wir **ACTiv/willentlich/wach** mit unserer Aufmerksamkeit & unserem Körper tun, sagen oder 'lassen'.

Danke für's 'Schauen!' – Wonach sehnst DU dich?

Und interessiert dich jetzt, ...

wo konkret anwendbares Nerven-System-Knowhow hilfreich sein könnte? ... privat? ... oder beruflich? Zum Beispiel bei:
Konflikte 'verwandeln' | Entscheidungen treffen | 'Blockaden' lösen | 'innere Kritiker' beruhigen | 'schmerzliche Erfahrungen' integrieren | kleine & große Menschen verantwortlich 'begleiten' | Zusammenarbeit organisieren

Möchtest du vielleicht ...

... in eine Idee tiefer eintauchen und mehr 'Bilder' dazu sehen? ... **etwas hören**, zu meiner 'Geschichte' damit?
... mehr erfahren, zu den wissenschaftlichen Grundlagen/Konzepten dahinter?
Oder eine Anregung/Idee/Rückmeldung mit mir teilen?

Oder hast du ein Anliegen/'Problem'/Thema?

Etwas, wo eine fehlende Einigung etwas 'begrenzt/blockiert/verhindert'? ... wo du gern einmal **wirklich gehört werden** würdest? ... oder, wo du einen **neuen Schritt ausprobieren** willst?

Ganz gleich, was dich gerade bewegt, ich lade dich ein: **"Lass uns ins Gespräch kommen!"**
Ich freue mich über jeden Kontakt 😊

martin@bonensteffen.de | +49-177-7461316 | 73079 Süßen

Dieser APPETIZER ist ein Geschenk vom: AutopoiEthik Institut – Nerven-System-Knowhow für alle i.G.
Es haben viele beigetragen, die Ideen sind 'Menschheitswissen' und er darf gern weitergegeben werden.