

TEASER zur

Biologie der 'Lücke' und der Einigung

TEASER steht für:

"Schau mal, könnten dich diese Ideen interessieren?"

Biologie meint hier

eine wissenschaftlich fundierte 'biologische Erklärung/Perspektive/Sicht' auf die Funktionen und Entwicklungen unserer Nerven-Systeme im 'alltäglichen Leben'.

'Lücke' ist die Kurzform

für den 'Raum zwischen Reiz und Reaktion', in dem wir 'frei wählen' können.

Einigung meint hier

die freiwillige Absprache/Einigung/Vereinbarung zwischen Menschen.

Die **Absicht** ist:

Diese **Ideen** einfach, klar & 'spürbar stimmig' darstellen, sie so leicht zugänglich **anbieten** und Interessierte **zum Austausch/Dialog/Gespräch einladen**.

Und bei allem geht es um DEIN Erleben:

Was siehst DU? Was spürst DU? Wovon möchtest DU mehr erleben?

Drei Grund-Ideen der «Biologie der 'Lücke'»

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

«Bedeutung und Wirkung einer Botschaft
macht immer das 'hörende Nerven-System'.»

«Einigung beginnt immer mit einem 'zweifachen JA';
dem JA zum 'eigenen Erleben' und dem JA
zum 'anderen Erleben' des Gegenübers.»

Welche Resonanz hast du dazu? Wo stimmst du zu? Welche Fragen werden lebendig?

Die zwei 'Farb-Familien' der «Biologie der 'Lücke'»

Nerven-System-Farben für das, was wir in uns **'körperlich spüren'**.

-  **sicher genug** im Kontakt & körperlich aktiv sein
-  **sicher genug** & offen in Kontakt gehen & entdecken
-  **sicher**, ruhig & still Verbindung & Zugehörigkeit spüren
-  **forschend** ausprobieren ∞ bis ∞ 'zu viel' **schmerzt**
-  **negiert** ~ unsicher & ängstlich ⇒ ausweichen
-  **bedroht** ~ unsicher & wütend ⇒ kämpfen
-  **bedroht & blockiert** ~ handlungsunfähig ⇒ erstarren
-  **mein Leben ist bedroht** ⇒ dissoziieren ⇒ kollabieren ⇒ und schließlich das Bewusstsein verlieren
-  **neuronale Strukturen des Nerven-Systems**

Unsere **NERVEN-SYSTEME** wollen **'grün'** sein, sich **einigen & kooperieren**. Sie **schützen** uns und **retten** ggf. unser **Leben**.

Verhaltens-Farben, für das, was wir ganz konkret sagen oder tun, **vor allem 'innen'**.

-  **bemerken & beobachten** ... was hier & jetzt 'passiert'.
-  **bejahen** ... was jetzt im Körper **'lebendig'** ist.
-  **mit Abstand betrachten** **'Innen' schauen: "Was 'passiert' wirklich? Im Körper? In meinen Gefühlen & Gedanken?"**
-  **begreifen & ausrichten** **Erkennen & verstehen, was wie 'wechsel-wirkt' und eigene 'Werte' als 'Leitsterne' wählen.**
-  **fühlen & neu bewerten** **Das eigene 'Herz-Sehnen' fühlen, dann fragen: "Was will ich jetzt wichtig machen?" & das tun.**
-  **neu bewegen, sprechen & tun** **Immer wieder neu 'forschend ausprobieren'. Wiederholt das NEUE tun, variieren und wiederholen.**
-  **bewährte Muster leben** **Gewohnheiten 'geben Halt' & 'sparen Energie'. Und 'Schmerz vermeiden' kann zur 'Falle' werden.**
-  **beschreibende Texte & strukturierende Linien**

Nach einem 'Reiz' kann **ICH innehalten**, auf mein **'Herz-Sehnen' schauen & wählen**, was ich **wichtig machen & ausprobieren** will.

Was siehst du?

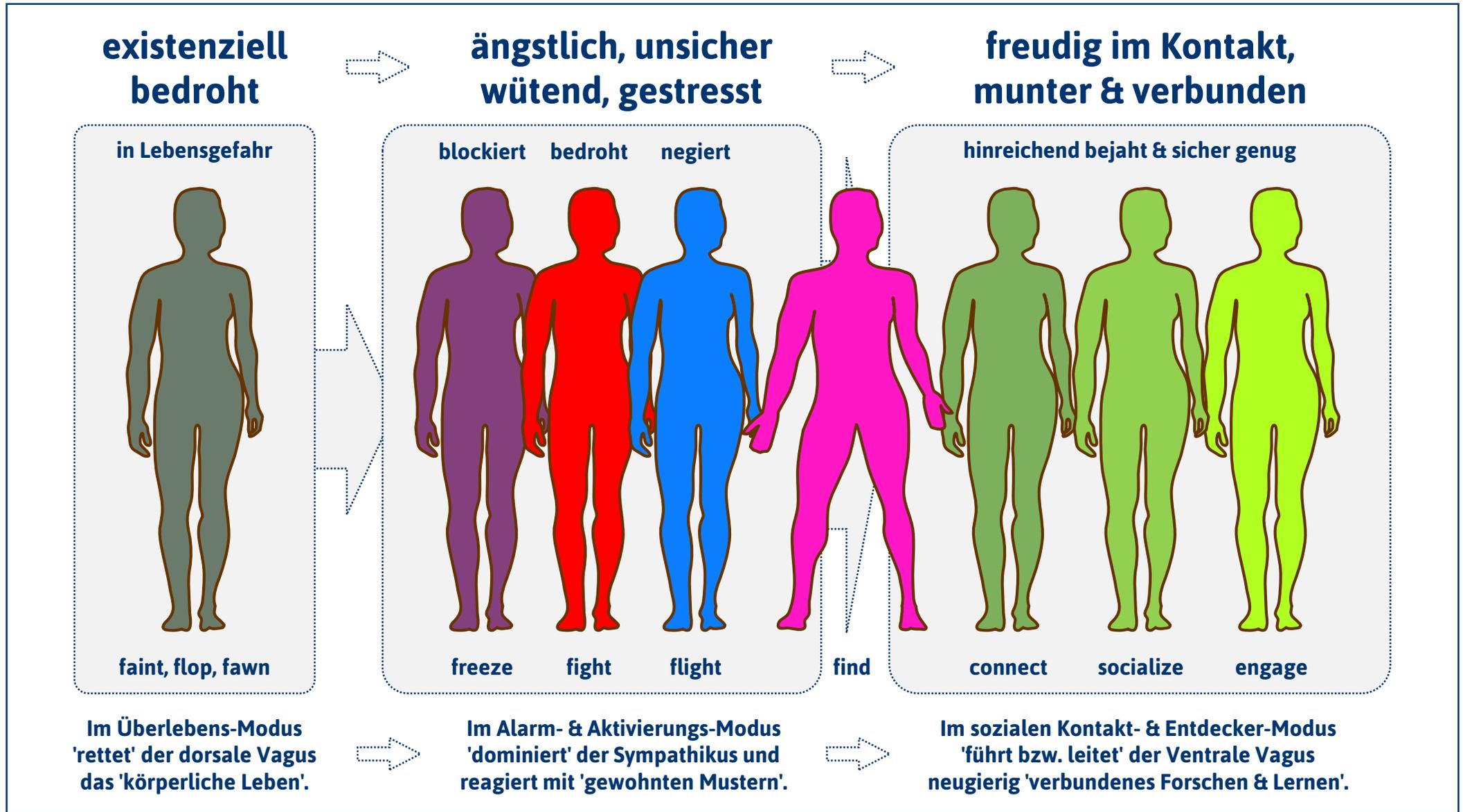


"The visual image", Charles E. Martin, 1961

"Was erlebst du?"

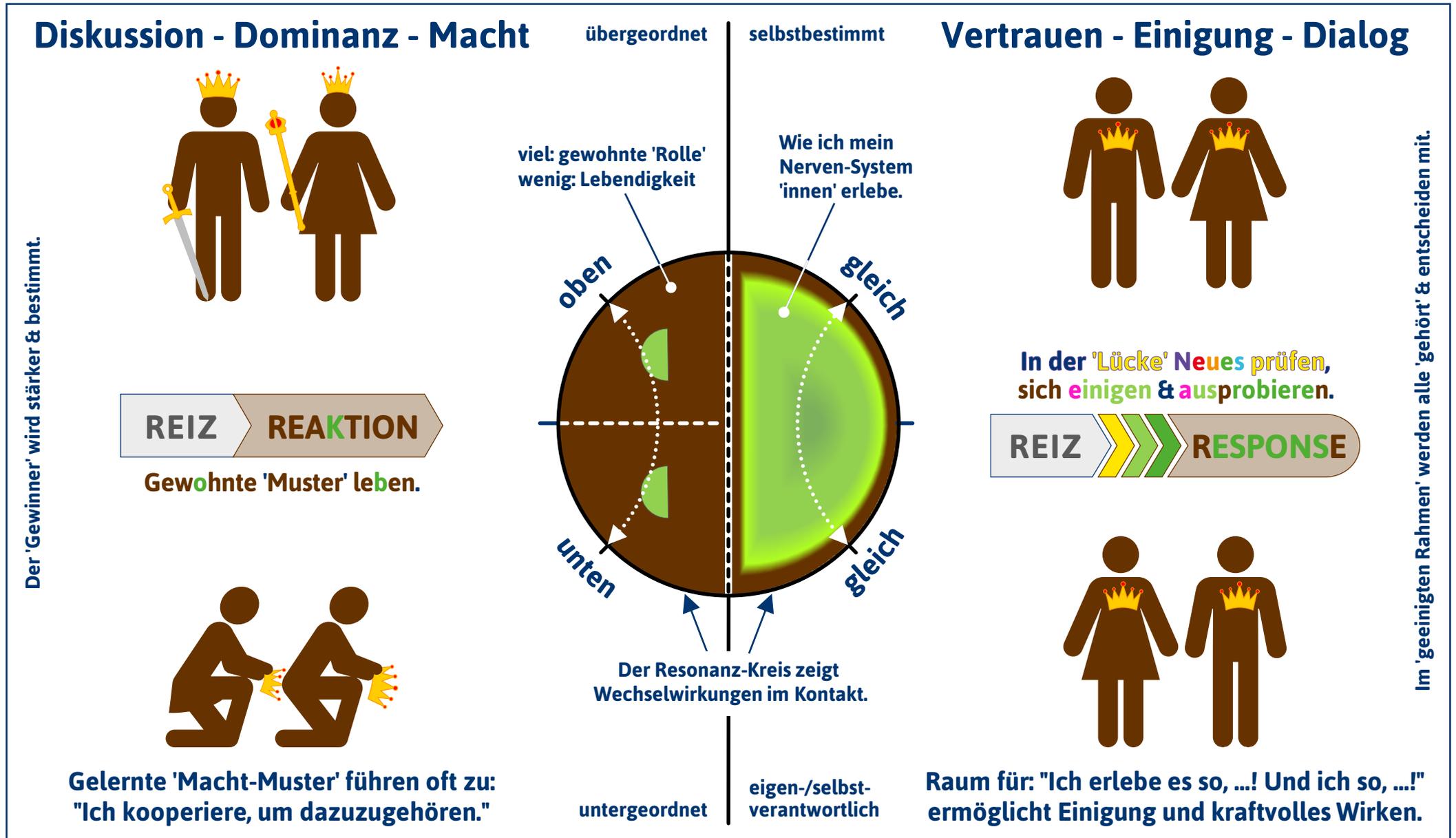
"Was spürst du im Körper?"

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



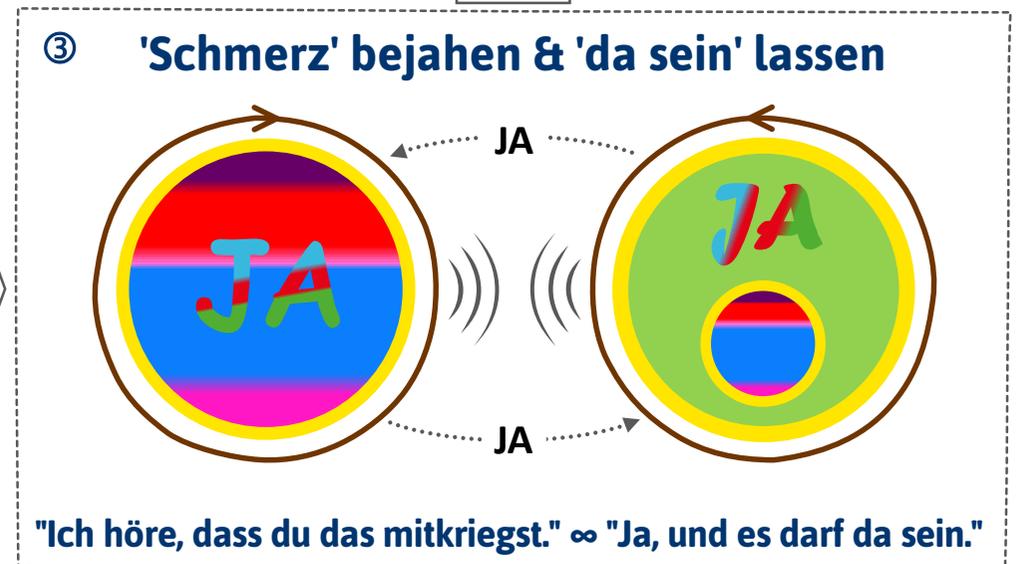
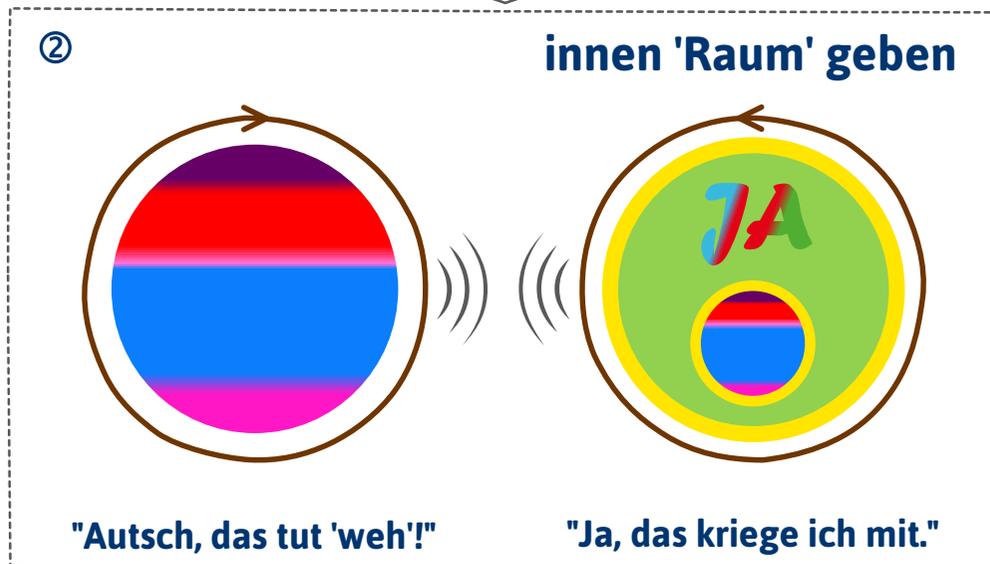
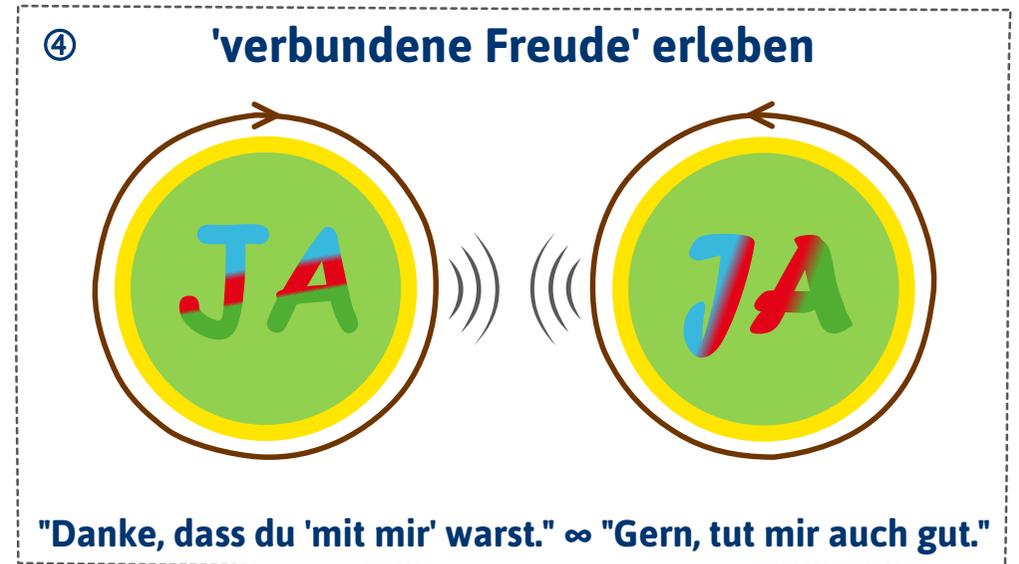
Unsere Nerven-Systeme sind 'biosozial' 😊 Sie streben natürlicherweise in den 'grünen Bereich'. Sie wollen in **Kontakt** gehen, sich **einigen & kooperieren**. Sie **schützen** uns und retten ggf. unser Leben!

Was erlebst du beim Blick auf diese 'Schatz-Karte' 😊?



«Alle beteiligen sich gleichwütig & eigenverantwortlich» – entspricht unserer 'menschlichen Natur'.

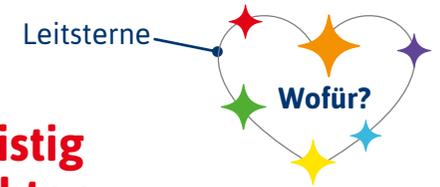
'Ko-Regulieren' bringt uns in den 'grünen Bereich'.



Andere 'bejahend hören' ko-reguliert und beruhigt unsere Nerven-Systeme wechselseitig. Kinder 'kopieren' diese Fähigkeit, wenn sie ihnen vorgelebt wird. Und wir können sie 'nachlernen'.

Wenn wir 'grün' sind, können wir 'schauen & wählen'.

Im **Sicher-Genug-Modus** können wir zwischen **REIZ & REAKTION** **pausieren** bzw. **innehalten** und **kreisen**. So sehen wir neue Möglichkeiten und können unser **ANTWORT**, unseren **RESPONSE** wählen!



**langfristig
ausrichten**

Möglichkeit 7

Möglichkeit 6

**gewählter
Response**

Möglichkeit 4

Möglichkeit 3

**gewohnte
REAKTION**

Möglichkeit 1

**Erleben bemerken
& bejahen**



**schauen,
prüfen &
wählen**



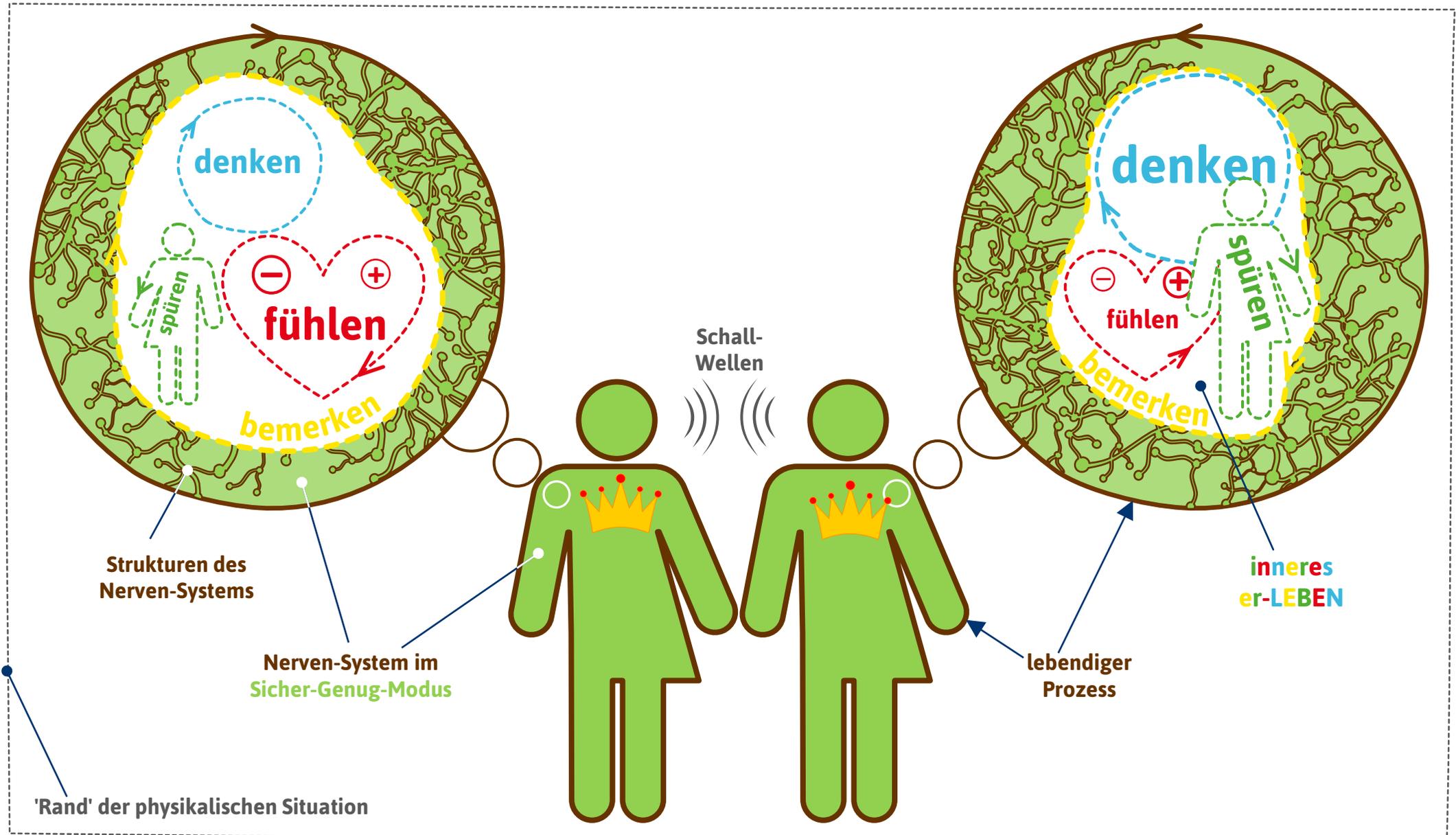
**REIZ
Muster**

physikalische
'Wellen & Impulse'

Die **Farben** beziehen sich
auf **6 Kern-Fähigkeiten**

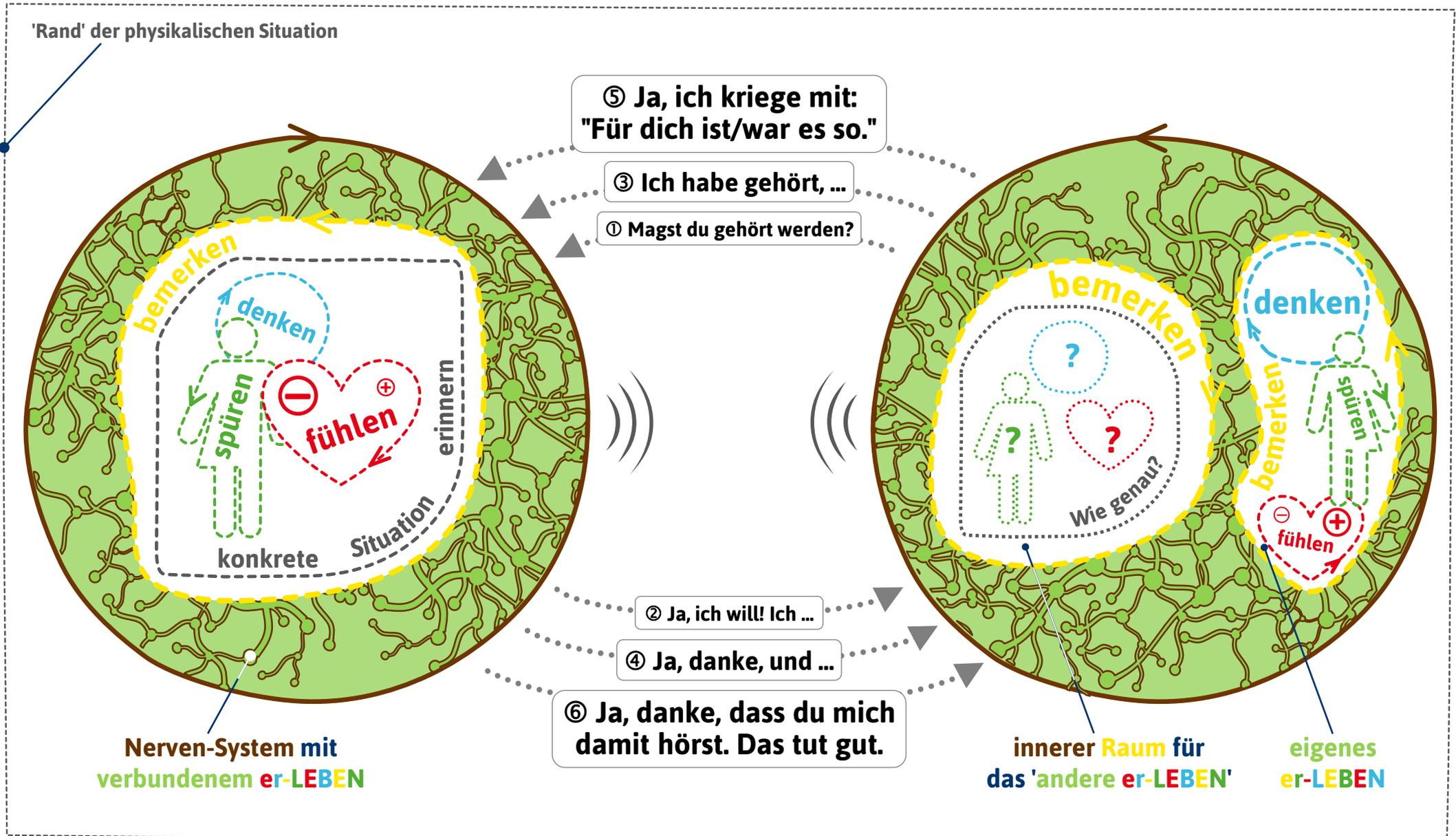
Die Fähigkeit, zwischen 'Reiz & Reaktion' eine 'Lücke', einen 'Raum' bzw. 'Spalt' zu öffnen, wird seit 2500 Jahren beschrieben. Viktor Frankl hat sie **Response-Ability genannt. Und mit biologisch fundiertem **Nerven-System-Knowhow** können wir sie leichter '**verstehen, nutzen & entwickeln**'.**

Dann wird ein 'zweifaches JA' möglich.



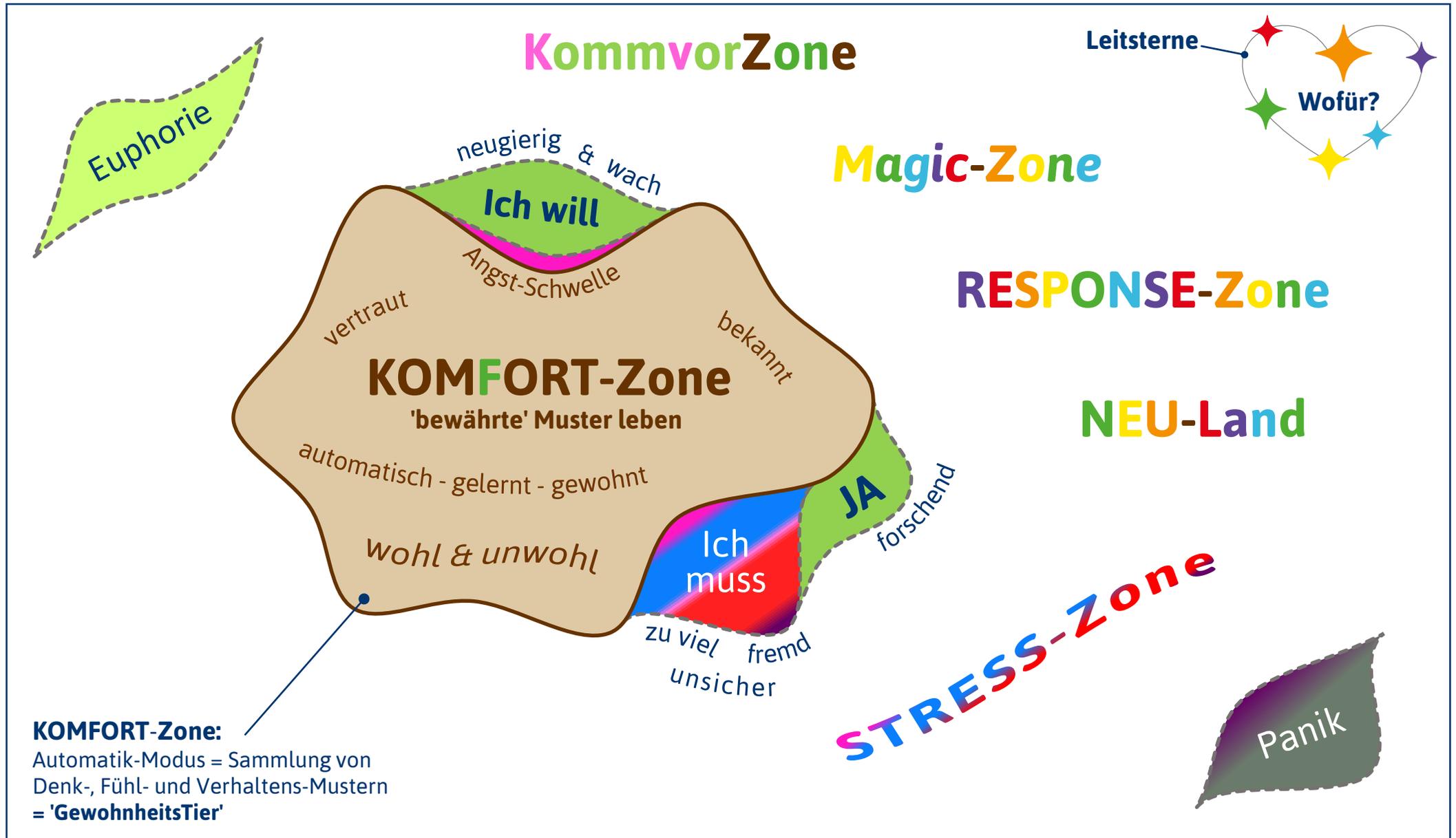
Ein 'zweifaches JA' beginnt mit: "JA, was ich jetzt in mir erlebe, ist für mich 'richtig, wahr & wichtig!'"
Und es wird 'rund' mit: "JA, was du jetzt in dir erlebst, ist für dich 'richtig, wahr & wichtig!'"

«Hören, gehört werden & sich einigen» kann gelingen.



«Andere hören» und «sich gehört fühlen» sind 'biologische Grundbedürfnisse'. Oder anders:
«Bejahend in Kontakt gehen können» ist für uns Menschen eine lebensnotwendige Fähigkeit.

Und «NEUES ausprobieren» fällt leichter.



**Wovon möchtest DU mehr erleben? Wonach 'sehnt sich dein Herz'? Was sind deine 'Leitsterne'?
Wofür willst du mit «Mut zur 'Lücke'» immer wieder 'neu aufbrechen und weitergehen'?**

Danke für dein Interesse bis hierher.

Dieser TEASER ist ein Geschenk vom: AutopoiEthik Institut für mutiges Lernen i.G.

Er wurde möglich, weil viele beigetragen haben. Die beschriebenen Ideen sind 'Menschheitswissen'.
Und er darf gern kopiert und weitergegeben werden.

Was ich anbiete:

Knowhow zur «Biologie der 'Lücke'» und zum Nerven-System | professionelle Ko-Regulation |
Entscheidungs-Dilemmata lösen | Konflikt-Klärung & -Metamorphose, auch in Gruppen
und Organisationen | kurzzeitige oder längere 'Begleitung auf deinem Weg'

Wofür ich mich engagiere:

"Ich will mit Mut zu 'Lücke & Lebendigkeit'
'Keimzelle' von Dialog, Einigung und Freude sein."

Wen ich einlade:

Menschen für die die 'Lücke' bzw. der 'Raum zwischen Reiz und Reaktion' ein Thema ist und die sich ein
'lebendiges Miteinander' wünschen. Wir wollen wissenschaftlich fundiert: **Gemeinsam ausprobieren &
'forschen' – uns wechselseitig 'befruchten' & ermutigen – und miteinander wirken & 'feiern'.**

Ich freue mich über jeden Kontakt und lade dich ein: "Lass uns ins Gespräch kommen."
Dann können wir das ggf. gleich ausprobieren und du könntest das direkt selbst erleben:

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