

Die 4 Schritte



Die vier Schritte sind wie 4 Ebenen:

1. Ebene: Die Beobachtung/ Wahrnehmung. Was ist genau passiert? Wir erinnern uns daran, dass Wahrnehmung immer subjektiv ist und trennen die Bewertung von der Beobachtung. Dies ist wichtig, weil nicht das, was wir wahrnehmen, Einfluss auf unsere Gefühle und Bedürfnisse hat, sondern unsere Interpretationen. Diese Klarheit ist der erste Schritt in die Selbstermächtigung und Selbstverantwortung.

2. Ebene: Im Zentrum der 2. Ebene stehen die Gefühle. Sie zeigen uns sehr direkt an, welche Bedürfnisse gerade erfüllt sind und welche nicht. Auf dieser Ebene haben wir auch die Gedanken und die körperlichen Phänomene. Sie unterstützen uns, noch tiefer mit den Gefühlen in Kontakt zu kommen.

3. Ebene: Die Bedürfnisse unterscheiden wir von den Strategien. Sie sind wie das Zentrum und müssen nicht unbedingt erfüllt werden, doch sie wollen wahrgenommen werden. Wenn wir mit ihnen verbunden sind, findet eine Veränderung, ein Erleben von Ganzheit und Heilung statt.

4. Ebene: Die Bitten unterscheiden wir von den Forderungen. Sie werden positiv, konkret und handlungsorientiert formuliert.