

# Modul A

# Grundlagen

A



Svarup Disegni

Auszug Seiten 24 - 33  
aus dem

Handbuch zur Ausbildung  
ProzessAnalyse & Coaching  
NLP-Master

Autoren:  
Ueli R. Frischknecht, Megha Baumeler

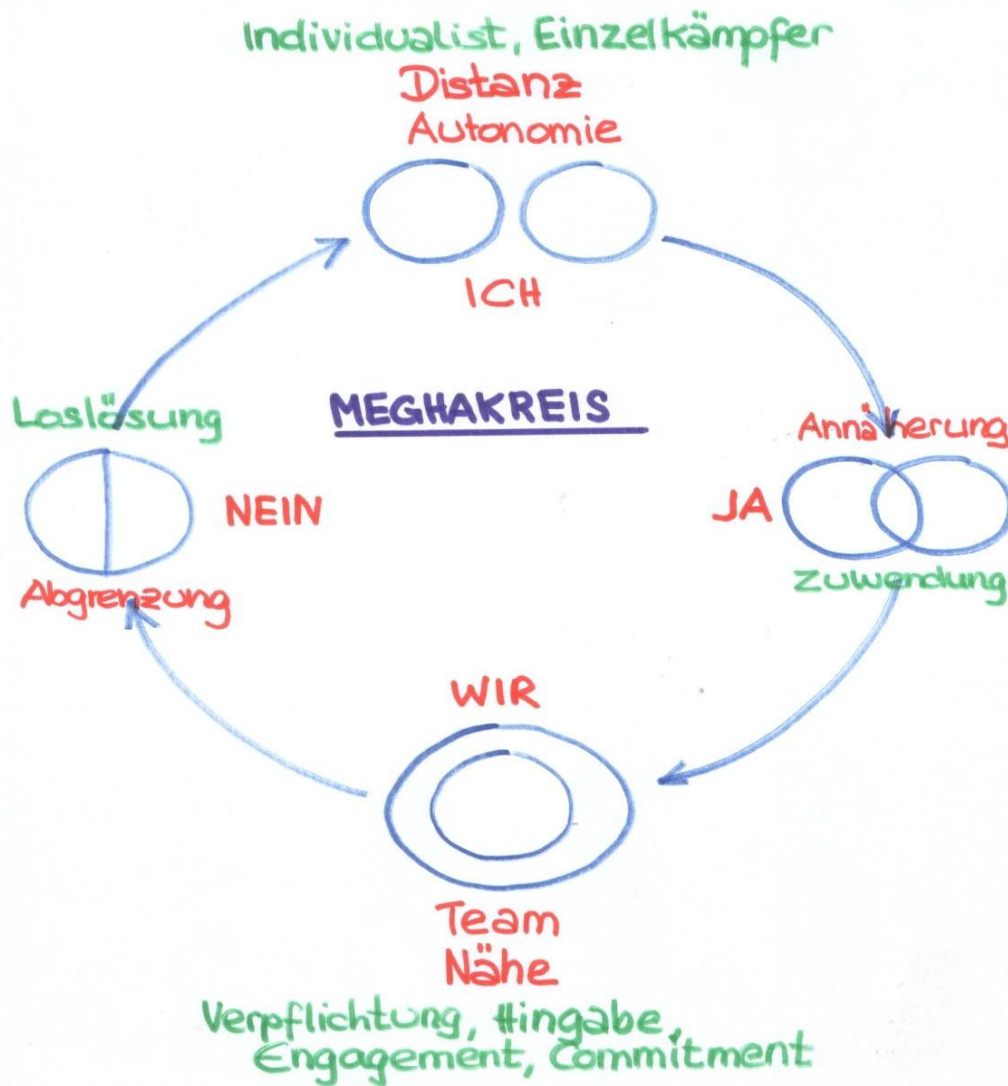
Verlag:  
NLP Akademie Schweiz GmbH

(1. Auflage: 1990 - aktuelle Auflage: s. Titelblatt)

Zitierung:  
Baumeler M., Frischknecht U.; 2021; Handbuch zur Ausbildung ProzessAnalyse & Coaching (NLP Master); Pfungen CH; NLP Akademie Schweiz.

# Der Meghakreis

Ein 4-Phasen-Modell der Entwicklung  
(Megha Baumeler 1981)



## Die Ontogenese rekapituliert die Phylogenese.

Es ist wunderbar für mich, dass ich diesen intelligenten Satz, den ich aus unerfindlichen Gründen seit meiner Handelsschule 1963 in meinem Kopf mitgetragen habe, jetzt endlich anwenden darf. Ich habe ihn damals einfach übersetzt mit: Wie im Kleinen so im Grossen. Jetzt weiss ich dieses biogenetische Grundgesetz auch auf Deutsch: In der Keimesentwicklung des Einzelwesens spiegelt sich die Stammesentwicklung.

### Diese Arbeit entstand in drei Teilen:

Teil 1: Im Rahmen der Diplomierung Psychologin FH bereitete ich mich auf die mündliche Prüfung vor. Ich wählte das Buch: Die psychische Geburt des Menschen nach Margaret S. Mahler. Die lebendige Beschreibung der Entwicklungsphasen mit den vielen nachvollziehbaren Beispielen begeisterte mich.

Teil 2: Die Zeit des Psychologiestudiums war auch mein Lebensabschnitt "Sturm und Drang". Die Entwicklung der Seele, der Identität, der Beziehungsfähigkeit hört ja nicht schon bei 6 Jahren auf! In der Auseinandersetzung mit mir selber erkannte ich die zirkuläre permanente Entwicklung, die Wiederholung der 4 Phasen auf einer jeweils höheren Ebene.

Teil 3: Mit dem Studium von NLP erlernte ich ein Modell, das mir half, meine Kreativität und meine Intuition systematisch und nachvollziehbar umzusetzen. Es entstanden Coaching-Formate, Ergänzungen und Erkenntnisse von Einsichten in den kleinen alltäglichen Handlungen und in der Analyse von Systemdynamik.

Während ich nun in der Folge die ersten 4 Phasen der menschlichen Entwicklung ausführlicher beschreibe, kann die Aufmerksamkeit der Leserin das Modell "Meghakreis" auf einer Metaebene schon gespannt in Zyklen über das ganze Leben und gleichzeitig in Phasen jeder kleinsten Aktion erkennen.

Lebensprozesse sind Entwicklungsprozesse, und Entwicklung kann nur dort geschehen, wo eine bestimmte Form zerbricht oder aufgegeben wird, um auf einer höheren Ebene eine neue zu finden. Auch eine Paarbeziehung kann nur reifen, wenn die Partner lernen, Abschied zu nehmen und loszulassen, um dann auf einer neuen Ebene wieder aufeinander zuzugehen und sich neu kennenzulernen.

Jede Tätigkeit, jedes Meeting, jegliche Aktion kann mit dem Fokus auf die 4 Phasen betrachtet werden. Das Gleiche gilt für die Begegnung von inneren Anteilen meiner Persönlichkeit.

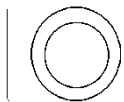
## Symbiose und Individuation Der Loslösungs- und Individuationsprozess

*Die psychische Geburt des Menschen nach Margaret S. Mahler*

1.- 3. Monat

**Stichworte:**

**Symbiose, „mütterliches Prinzip“, sich formen lassen, Einssein, Harmonie, zulassen, keine Unterscheidung von Selbst - Mutter, verbunden sein, Hingabe**



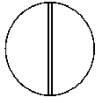
Die Geburt erfordert ein Höchstmass an Anpassung. Der erste Entwicklungsmonat wird als normale autistische Phase benannt: Die äusseren Reize werden relativ schwach wahrgenommen, dies drückt sich in einer Gleichgültigkeit gegenüber den Aussenreizen aus. Der Säugling verbringt den Tag vorwiegend in einem halb wachen, halb schlafenden Zustand. Er erwacht vor allem, wenn Hunger oder andere Bedürfnisspannungen ihn veranlassen zu schreien, und er sinkt in den Schlaf zurück, sobald er befriedigt ist, d.h. von übermässiger Spannung befreit ist. Es stehen eher physiologische Prozesse im Vordergrund. Die psychische Befindlichkeit wird als „halluzinatorische Desorientiertheit“ bezeichnet.

Im zweiten und dritten Entwicklungsmonat wächst das Bewusstsein der Zweiheit innerhalb der gemeinsamen Grenzen. Das System wird als allmächtig empfunden, als Grenzenlosigkeit des ozeanischen Gefühls. Das Bedürfnis des Kindes nach der Mutter ist absolut, das der Mutter nach dem Kind relativ. Der Säugling ist völlig abhängig. Die Symbiose beschreibt den Zustand der Undifferenziertheit, der Fusion mit der Mutter, in dem das ICH noch nicht vom NICHT-ICH unterschieden ist.

Das wesentliche Merkmal ist die halluzinatorische omnipotente Fusion mit der Mutter und insbesondere die illusorische Vorstellung einer gemeinsamen Grenze der beiden in Wirklichkeit physisch getrennten Individuen. Eine wichtige Rolle spielen die kinästhetischen Empfindungen, das Erleben des ganzen Körpers, insbesondere die Tiefensensibilität der gesamten Körperoberfläche. Der Druck, den die das Kind haltende Person ausübt, ist wesentlich für das Wohlbefinden und die Entwicklung. M. Mahler fand durch Beobachtungen heraus, dass die Symbiose dann optimal war, wenn die Pflegeperson dem Säugling unbekümmert erlaubte, sie anzusehen, d.h. den Augenkontakt gestattete und förderte, insbesondere während sie dem Kind die Brust oder die Flasche gab, mit ihm sprach oder ihm vorsang.

4. - 9. Monat

**Stichworte:**

**Differenzierung, Abgrenzung, Loslösung, Gewährwerden des Getrenntseins, Spaltung, "Ausschlüpfen"****A**

Die Entwicklung des Körperschemas: Das Kind beginnt, den eigenen Körper von dem der Mutter zu unterscheiden. Es zieht nun die Pflegeperson an den Haaren, steckt ihr Nahrung in den Mund und es stemmt seinen Körper von dem der Person weg, um sie besser sehen zu können. Sobald das Kind motorisch dazu in der Lage ist, gleitet es gerne vom Schoß der Pflegeperson, doch es bleibt lieber so nahe wie möglich zu deren Füßen sitzen, spielt dort oder krabbelt dorthin zurück. Das Kind vergleicht Unbekanntes mit Bekanntem. Die Achtmonatsangst ist eine Fremdenangst mit gleichzeitiger Verwunderung und Neugier.

Ein subtiles Zusammenspiel und Variationen der Entwicklung

- ✂ im Bereich der Motorik, der Gesten und der Lautbildung.
- ✂ der intrapsychischen Autonomie, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses, des Erkennungsvermögens und der Realitätsprüfung.
- ✂ der Loslösung, der Differenzierung, der Distanzierung, der Abgrenzung bis zur Abwendung von der Mutter.
- ✂ der Identität: Nicht wer ich bin sondern dass ich bin. 1. Schritt auf dem Weg zur Entfaltung der Individualität.

9. - 15. Monat

**Stichworte:**

**Differenz, Autonomie, ICH, Kontrast, Grenzen, Getrenntsein, Individuation, Unterscheidung von SELBST und ANDERE, zwei Pole, Objektbeziehung**



Das Üben: Das Kind beginnt zu krabbeln, zu watscheln, zu klettern, sich aufzurichten und sich damit physisch von der Pflegeperson zu entfernen, es bleibt aber dennoch in ihrer Nähe. Die freie, aufrechte Fortbewegung beginnt. Das Kind wird "flügge".

Der Drang nach der Individuation ist die mächtige Antriebskraft. Das Kind wiederholt immer wieder seine Versuche zu stehen und zu gehen, obwohl es immer wieder hinfällt und Schmerz erleidet. Es ist relativ unempfindlich gegenüber Puffen, Hinfallen oder anderen Frustrationen, etwa wenn ein anderes Kind ein Spielzeug wegschnappt. Es erweitert substantiell seine Welt und seine Realitätsprüfung.

Das Kind tauscht seine magische Allmacht und sein Sicherheitsgefühl ein für die Freude an seiner Eigenständigkeit und seinem sich entwickelnden Selbstwertgefühl. Das Liebesverhältnis mit der Welt beginnt.

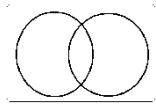
*Zitat aus dem Buch von Margaret S. Mahler: Die psychische Geburt des Menschen:*

*"Die liebende Mutter lehrt ihr Kind, allein zu laufen. Sie ist weit genug von ihm entfernt, um ihm keine wirkliche Unterstützung bieten zu können, doch sie streckt ihm ihre Arme entgegen. Sie ahmt seine Bewegungen nach, und wenn es schwankt, beugt sie sich rasch nieder, als wolle sie es festhalten, so dass das Kind glauben könnte, es liefe nicht allein ... Und dennoch tut sie mehr. Ihr Blick, mit dem sie das Kind heranwinkt, ist wie eine Belohnung, eine Ermutigung. So läuft das Kind allein, während seine Augen auf das Gesicht der Mutter gerichtet sind und nicht auf die Schwierigkeiten, die auf seinem Wege liegen. Es hilft sich selbst durch die Arme, die es nicht halten - es strebt beständig der Zuflucht in den Armen der Mutter zu.*

*Dabei ahnt es kaum, dass es in eben dem Augenblick, in dem es sein Bedürfnis nach ihr zeigt, beweist, dass es ohne sie auskommen kann, weil es allein läuft."*

15. - 24.  
Monat

**Stichworte:**  
**Annäherung, Zuwendung, Anpassung, Neugierde, Interesse, Grenzen öffnen**



A

Mit dem wachsenden Bewusstsein seiner Getrenntheit - das durch seine reifungsmässig erworbene Fähigkeit, sich physisch von der Mutter zu entfernen, sowie durch die zunehmenden kognitiven Fähigkeiten stimuliert wird - scheint das Kind nun in gesteigertem Masse zu wünschen, dass die Mutter an jeder neuerworbenen Geschicklichkeit und Erfahrung Anteil nehme. Man beobachtet gesteigerte Trennungsangst und die Angst, die geliebte Person oder einen geliebten Gegenstand zu verlieren. Es tritt nun ein anscheinend konstantes Interesse für den Aufenthaltsort der Mutter sowie ein Verhalten aktiver Annäherung ein.

**Beschattungs- und Weglaufmuster:** Zwei charakteristische Verhaltensmuster des Kleinkindes. Das Kind beobachtet unablässig seine Mutter und folgt jeder ihrer Bewegung. Es läuft von ihr weg in der Erwartung, gejagt und dann in die Arme genommen zu werden. Daran lässt sich sowohl der Wunsch nach Wiedervereinigung mit der geliebten Person als auch die Angst, von ihm erneut verschlungen zu werden, erkennen. Man kann beim Kind ständig ein „Abwehr“-Muster beobachten, das gegen die Beeinträchtigung seiner kürzlich erworbenen Autonomie gerichtet ist.

Die verbale Kommunikation wird immer notwendiger, um die angestrebte Befriedigung zu erreichen.

**Widersprüche:** Das Verlangen des Kindes, dass die Mutter sich permanent mit ihm beschäftige, erscheint der Mutter widersprüchlich: Während das Kind nun nicht mehr so abhängig und hilflos ist wie noch vor einem Jahr und eifrig bemüht scheint, es immer weniger zu werden, beharrt es dennoch sogar stärker darauf, dass die Mutter an jedem Aspekt seines Daseins Anteil nehme.

**Wiederannäherungskrise:** Allmählich und unter Schmerzen muss das Kind die wahnhafte Vorstellung von seiner eigenen Grösse aufgeben, oft indem es die Mutter in dramatische Kämpfe verwickelt.

### Die Übertragung des Meghakreises auf weitere Zyklen der Entwicklung

<b>Ursprung</b>	Eine Eizelle und eine Samenzelle finden und nähern sich. Gelingt die Verschmelzung, ist das Resultat das befruchtete Ei. Die Zellteilung beginnt, die Differenzierung bringt Organe hervor. Diesem Entwicklungsschritt folgen die Trennung (Geburt) und der Eintritt in Leben.
<b>Kindheit</b>	Das jährige Kind ist mit den Eltern verbunden. (Symbiose, WIR) Mit ca. 2 - 3 Jahren beginnt es zu allem Nein zu sagen (Ablösung, NEIN), entwickelt seinen eigenen Willen beim Trotzen (Autonomie, ICH) und fordert sich und die Eltern zu einer neuen Art von Beziehung heraus (Annäherung, JA).
<b>Schulalter</b>	Bis ca. 6 Jahre ist das Kind im Nest der Familie zuhause. Mit Eintritt in den Kindergarten lernt es neue Welten kennen. Auch die Kindergärtnerin, der Lehrer ist eine Autorität. Es beginnt Anschauungen zu vergleichen und auszuwählen. Während der Schulzeit entwickelt es seine eigene Welt. Oft wissen die Eltern nicht, wo das Kind was mit wem tut. In freiwilliger Annäherung zeigt sich das Kind neu - eine neue Ebene der Beziehung ist erreicht.
<b>und weiter</b>	Und die Entwicklung geht weiter ... Schulalter - Pubertät - Erwachsensein - Partner der Eltern

Dieses 4 - Phasen - Modell lässt sich in grossen und kleinen Sequenzen erkennen. Im Beruf, Hobby, bei einem kurzen Gespräch, in der Partnerschaft, in Beziehungen, etc.

Du kannst keinen Entwicklungsschritt erzwingen.  
Wenn du die anstehende Phase total und bewusst lebst,  
wird dir die nächste geschenkt.

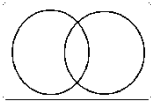
Wenn Probleme auftauchen, prüfe die vorhergehenden Phasen und stärke diese.

A

## Der Meghakreis angewandt auf die Phasen in der Partnerschaft

*Inspiziert u.a. durch "Das Nein in der Liebe" von Peter Schellenbaum und "Tarot in den Beziehungen" von Gerd Bodhigyan Ziegler*

### JA zur Beziehung, Annäherung:



Ich bin in mir gestärkt, ich kann mich selber sein und mich dadurch auch auf Neues einlassen, wenn ich will. Ich sage bewusst Ja. Ich möchte Unbekanntes kennenlernen. Im Bewusstsein meiner eigenen Ziele und Visionen suche ich Gleichgesinnte zu Ergänzung und Vervollkommnung. Ich weiss, dass Andersartigkeit befruchtend wirkt und schätze sie. Neue Verträge werden ausgearbeitet.

Chance:

Schliessen eines Zyklus zu neuer Grenzerweiterung, um die Entwicklungsphasen immer wieder auf einer neuen Ebene zu durchlaufen. Du kannst dich auf Austausch und Bereicherung freuen.

Gefahr:

Zu wenig Ausdauer. Zu wenig Offenheit und Flexibilität, zu schwaches ICH.

Illusion

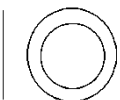
Negativ-Motivation: Weg von Alleinsein, soziale Anerkennung, Altersvorsorge, Sicherheit, Belief: "In einer Partnerschaft bin ich mehr wert." "Durch Beziehung werde ich rund."

Rettung:

Zielbestimmung mit allen Faktoren des Kontextes und der Ökologie.

In Beziehungen: Je entgegengesetzter das ICH und das DU ist, desto schwieriger ist der Prozess des Zusammenfindens, aber desto höher ist das gemeinsame Potential.

### WIR, Nähe, Symbiose:



Dank der Verschmelzung dehnen wir unsere Grenzen aus. Die Grenzen zwischen ICH und den/dem Anderen verschwimmen. Wir sind eins. Gemeinsam sind WIR stark. Was dein ist, ist auch mein.

Einheit mit der Mutter, totale Begeisterung für ein Hobby, erste Verliebtheit, meditative Erfahrungen (Satoris), Verschmelzung mit dem Universum. Flow.

Das Erlebnis der Symbiose, der Grenzauflösung, gibt uns den Duff, die Ausrichtung, was noch möglich ist. Eine Vision, ein Ziel. Dies reicht noch nicht aus, um neu zu sein. Die Selbsterkenntnis muss noch stattfinden, die Projektionen müssen zurückgenommen werden.

Chance:

Neue Seiten des Lebens kennenlernen, innerlich und äusserlich. In Geborgenheit und mit sicheren Gefühlen neue Welten entdecken. Sich ausdehnen.

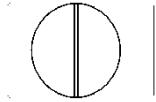
Illusion:

"Wir sind ein und alles" birgt die Gefahr, in der persönlichen Entwicklung stehen zu bleiben, weil wir uns vormachen, ich allein sei auch alles.

Rettung:

Rückkehr ins alte ICH, um vom alten Standpunkt aus die neuen Möglichkeiten, die mich so kräftig ergriffen haben, ins Auge zu fassen und bewusst zu integrieren.

Die Erfahrungen selber für sich erarbeiten und für sich persönlich unabhängig zur Verfügung haben.

**NEIN, Abgrenzung:**

Alte Verträge werden aufgelöst. Lerne dich abzugrenzen und NEIN zu sagen. Entdecke deine Individualität, deine eigene Stärke und deine Eigenständigkeit. Lerne zu unterscheiden, was schon ganz dir gehört und wo du auf andere/anderes angewiesen bist.

A

In Beziehungen (Partnerschaft, Geschäft), läuft die Entwicklung meist nicht synchron, d.h. einer der Partner ist der Schnellere, und entdeckt früher als der andere Unterschiede oder fühlt früher den Impuls zur Selbstentwicklung, zum NEIN. Diese Ablehnung kann vom andern als existentiell gedeutet werden, kleine Grenzziehungen haben keinen Platz. Die Entwicklung des Einzelnen wird im Streit und Gefecht ums NEIN erstickt. Streit ist dann eine Form des Klammers an den symbiotischen Zustand, des Festhaltenwollens der Einheit.

- Chance:** Von der Symbiose her sich selber entdecken heisst, in Geborgenheit und Akzeptanz neue Wege experimentell erfahren. Fehlritte sind nicht existentiell gefährdend. Du lernst dich selber kennen, lernst kennen, was du möchtest und was du nicht möchtest.
- Gefahr:** Wenn einmal etwas nicht gelingt, sich selber total in Frage stellen, statt daraus zu lernen, um statt dessen evtl. den Weg zurück in die Symbiose zu wählen und dort steckenzubleiben.
- Rettung:** Weiterfliessen, einander unterstützen, das NEIN des anderen als Chance für sich erkennen. Das Bewusstsein auf höhere Gemeinsamkeit der Entwicklungsgesetze richten.

**ICH, Distanz, Autonomie:**

Autonomie, Entfaltung, Projektionen zurücknehmen. Rückkehr ins alte ICH, um die neuen Erfahrungen sich selber zu eigen zu machen. Sich selber bewusst sein - das Selbstbewusstsein stärken. Seine eigenen persönlichen Grenzen ausweiten, in Harmonie mit sich selbst. Veränderungen für sich selber anstreben. Evtl. Umgebung prüfen, Verhalten erneuern, Fähigkeiten dazulernen, Kriterienhierarchie neu ordnen, Identität finden, Zugehörigkeit erspüren. Eigene Quellen der Kraft entdecken.

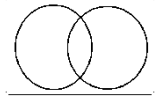
- Chance:** Die Antwort auf die universelle Frage "Wer bin ich?" zu finden.
- Illusion und Gefahr:** "Ich bin der/die Grösste, ich kann alles allein, ich brauche niemanden, ich lasse mich auf nichts ein."  
Gefahr der Erbauung von starren Grenzen, Verharren in Unbeweglichkeit.  
Negativ-Motivation: Angst vor Nähe.  
Belief: "Ich kann niemandem vertrauen."
- Rettung:** Die neue Stärke im innersten Kern zu sichern und zu verankern. Dadurch kann ich mir erlauben, Neues zu erwägen, ohne mich zu verlieren.



## Manifestation von Gefühlen und Zuständen

A

### JA, Annäherung



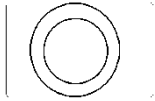
#### positiv, Chance, +

Erweiterung  
Bereicherung  
wachsen  
Hoffnung  
ganz werden  
rund  
Neugier  
Bereitschaft

#### negativ, Gefahr, -

Aufgabe der Freiheit  
Anpassung  
sich einschränken  
Erwartung  
Angst vor ICH-Verlust  
Verletzlichkeit  
Risiko  
Ungewissheit  
Angst vor dem "nicht ankommen"  
Angriffsreaktion

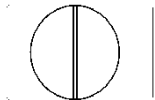
### WIR, Nähe, Symbiose



Wärme  
Geborgenheit  
Vertrautheit  
Sicherheit  
Leichtigkeit  
Harmonie  
Ekstase  
Lernen  
Schutz  
durch Dick und Dünn  
Ausdehnung

Gefangenschaft  
Einschränkung  
Zwang  
Unausweichlichkeit  
Machtlosigkeit  
Ohnmacht  
Abhängigkeit  
Verschlungen werden  
Selbstentfremdung  
mitgegangen-mitgefangen

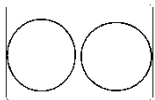
### NEIN: Abgrenzung



Klarheit  
Neuorientierung  
Drang zur Veränderung  
Selbstfindung  
den andern wahrnehmen  
sich selber treu sein

Schuldgefühle  
Zerrissenheit  
Hilflosigkeit  
Schmerz  
Angst  
aus dem Nest gefallen  
Egoismus  
Verlust  
einsam sein  
Depression  
Unselbständigkeit  
Verlorensein  
Trennungsschmerz  
Einzelkämpfer

### ICH, Distanz, Autonomie



Übersicht  
All-ein-sein  
Selbstsicherheit  
Unabhängigkeit  
neue Erfahrungen  
neue Einsichten  
Selbständigkeit

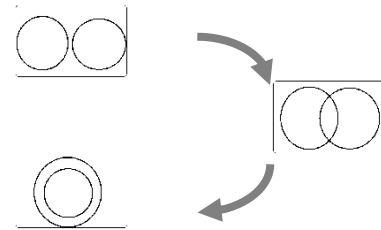
# Meghakreis mit NLP-Techniken

A

## Unterstützende Metaprogramme:

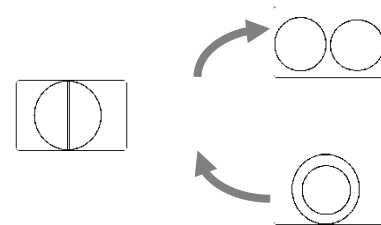
von Distanz zu Annäherung zu Symbiose:

Miltonmodell  
 assoziieren  
 generell  
 match - Ähnlichkeiten  
 upchunken - grössere Einheiten  
 sowohl als auch  
 nach aussen



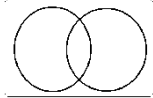
von Symbiose zu Abgrenzung zu Distanz:

Metamodell  
 dissoziieren  
 Details  
 mismatch - Unterschiede  
 downchunk - kleinere Einheiten  
 entweder - oder  
 nach innen



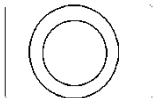
## Techniken zur Stärkung der Phasen

### JA, Annäherung:



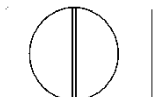
Rapport aufnehmen; Zielbestimmung; Chaining (Anker mit Ressourcen verketten)  
 Strategien; Moment of Excellence (Anker verschmelzen)  
 Reframing; Swish  
 2. Position stärken  
 .....

### WIR, Symbiose:



Trancearbeit; Change History, Timeline; Ressourcen; Strategien  
 Anker verschmelzen, verketten  
 Arbeit mit Teilen, Teile stärken  
 Positionen: 2. und 3. Position stärken  
 .....

### NEIN, Abgrenzung:



Rapport brechen; 1. Position stärken  
 Verhandlungsreframing; Kontextreframing  
 Trancearbeit; Change History  
 Timeline, Reimprinting  
 .....

### ICH, Autonomie



Kongruenz der Gestaltungsebenen  
 Strategien lernen  
 "Die Verbindung mit dem eigenen Selbst herstellen"  
 .....

## Meghakreis Formate I - VI

## Meghakreis - Format I

A

1. Nimm einen Veränderungswunsch.
2. Finde intuitiv die energetische Zugehörigkeit zu einer Phase.
3. Gehe zu der Phase davor und stärke diese.
4. Posthypnotische Begleitung.

## Meghakreis - Format II

Erforsche die Zyklen in deinem Leben

1. Finde und markiere deine Timeline im Raum. (Verlauf, Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft)
2. Bestimme den Bail-out, die Meta-Position als Platz oder als Laufsteg.
3. Ordne je eine Farbe den 4 Phasen zu oder zeichne die Symbole auf Karten.
4. Lege die Karten auf der Timeline aus.
5. Auf Meta-Position: Erkenntnis zulassen und formulieren.
6. Auf Meta-Position: Was wäre sinnvoll, in der Zukunft mehr zu leben. Bestimme Phase und Atmosphäre.
7. Fülle die Erkenntnis in deine Zukunft ein. Zuerst dissoziiert, dann assoziiert.
8. Gehe in die vollendete Zukunft und schaue auf dein Leben zurück. Alles OK?

## Meghakreis - Format III

Sinnlich konkretes Erleben und Vertiefen der 4 Phasen (Gruppenarbeit)

1. Findet zu jeder Phase ein entsprechendes Tun: Singen, Tanzen, Bewegungen, Embodiment, Malen, Aufgaben, Schreiben, Wu-Wei, Sprechen, ..., ...
2. Gebt jedem Erleben einen Platz im Raum und bestimmt eine Zeiteinheit und einen Timer.
3. Steigt mit konkretem Erleben dort ein, wo es dich/euch hinzieht und tut es TOTAL. Ihr könnt dies alle miteinander in der gleichen Atmosphäre tun, das ist energiegeladener oder je in anderen Phasen, das ist zwar schwieriger aber gleichzeitig erkennt ihr schon jetzt eure persönliche Stärke. Ihr könnt auch den ersten Durchgang miteinander erleben und euch bei Schritt 5 trennen.
4. Erlebt weiter in der Abfolge alle 4 Phasen.
5. Findet eine Form des Anker-Abrufens, indem ihr den Kreis nochmals erlebt.
6. Integration: Setzt euch für eine Sequenz still hin - in die Mitte des Kreises.

## Meghakreis - Format IV

Reimprinting

1. Finde den Veränderungswunsch
2. Gehe auf der Timeline in eine jüngere Zeit, finde die Prägungssituation. Gehe auf einen Platz vor dieser Situation.
3. Lege die Psychogeografie aus: Vater, Mutter, andere Personen.
4. Suche dir die massgebende Person aus. Rolle deren Zeitlinie unter dem Aspekt der 4 Phasen aus. Für welche Phase braucht diese Person Ressourcen? Gib ihr von deinen Erfahrungen und stärke sie.
5. Reassoziere und nimm die Veränderungen wahr.
6. Erlebe deine Zeit neu. Wiederhole diesen Vorgang nach Bedarf.

## Meghakreis - Format V

## Beliefs - eine Gruppenarbeit

Macht gemeinsam eine Tabelle mit unterstützenden und einschränkenden Beliefs der 4 Phasen. Kramt in eurer eigenen Geschichte und lasst euch noch einige dazu einfallen.

Phase	einschränkende Beliefs	unterstützende Beliefs
<b>JA, Annäherung:</b> 	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<b>WIR, Symbiose:</b> 	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<b>NEIN, Abgrenzung:</b> 	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<b>ICH, Autonomie</b> 	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

## Meghakreis - Format VI

Entwicklung der verschiedenen Lebensbereiche

1. Beschreibe je einzeln deine Lebensbereiche: Persönlich, in den Beziehungen, im Beruf
2. Zeichne deren Verlauf parallel auf oder lege sie auf dem Boden aus.
3. Markiere je die Phasen.
4. In welchem Bereich bis du mit deiner Entwicklung zufrieden?
5. Gibt es einen Bereich mit Blockaden?
6. Benutze die Erfahrungen der gesunden Entwicklung als Ressourcen.
7. Wo könntest du proaktiv für dich etwas unternehmen?

Fragen:

- Kennst du den erfolgreichen Manager, der selbständig ein Geschäft führt und sich zu Hause von seiner Frau bemuttern lässt (lassen muss)?
- Kennst du die überarbeitete Hausfrau, die auf vielseitige Empfehlung endlich allein in die Ferien geht und dann in eine tiefe Depression stürzt?
- Kennst du den Ja-Sager im Betrieb, der zu Hause als Diktator lebt?