

# Lead 2 NextStage

Wie wir Menschen abholen, verstehen und den nächsten Schritt begleiten



Author: Danilo Assmann  
Status: released  
Version: 1.2.0 (build 140)  
Date: 2026-05-28  
Copyright: © 2024. This work is openly licensed via [CC 4.0 BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## OrgIQ Manifest: Passion for People builds Systems for Success

OrgIQ is a framework that changes how we see organizations. The core idea is to truly think from the perspective of the individual. Every person has their own reality, based on their *Network* of relationships. Each perception and perspective is unique. There is no right or wrong.

Any organization is simply the superposition of all these *Networks*. This is complexity. We can never fully model or understand it. But we can give direction and purpose to each individual element. Intelligent organizations embrace this complexity rather than simplify or ignore it.



When we focus on human complexity, the *Solution* space for common problems dramatically increases. We believe this harmonizes business practices and structures with the natural dynamics of human relationships, psychology, and social interactions.

Our manifesto reflects our lived experiences and successes. We've seen the transformative power of fostering genuine connections, embracing individuality, and leading with purpose. OrgIQ helps create smarter environments where empathy, understanding, and mutual respect thrive, allowing every individual to feel truly seen, heard, and appreciated. This creates a space of emotional safety, which is essential for individuals and groups to reach their full potential.

We believe in value over control. From OrgIQ's perspective, we understand that control limits the capability of the system by breaking the human perspective, creating overhead, and fostering mistrust. Relationships and trust unleash extraordinary *Productivity* and satisfaction. The achievement of the *Purpose* is measured by the *Results*.

Join us on this journey to redefine organizational excellence. Let's build intelligent systems, embrace complexity, and simplify happiness. Welcome to OrgIQ, where the true potential of your people thrives your organization.

# Inhalt






Idee.....	5
Grundgedanke: Jede Stage als Lösungsstrategie.....	5
Vertiefung: Gehirn und Tribal Leadership.....	5
Neurobiologische Grundlage: Angstsysteme & Stage-Dynamik.....	9
Test.....	9
Liebe, Selbstliebe, Annahme, Beziehung und Gummibänder.....	9
 <b>STAGE 1 – „Life sucks“ .....</b>	<b>13</b>
Existenzielle Entfremdung & Verlust von Verbundenheit.....	13
1. Überblick.....	13
2. Weltbild & Grundannahmen.....	13
3. Beziehungsebene.....	14
4. Abwehr & Schutzlogik.....	14
5. Kernangst & Grundsehnsucht.....	14
6. Erkennungs-Skala (0–10).....	14
7. Begleitung & Intervention.....	15
8. Beispielhafte Dialoge.....	15
9. Entwicklungsfokus zur nächsten Stufe.....	16
10. Kurzprofil Stage 1.....	16
 <b>STAGE 2 – „My life sucks“ .....</b>	<b>17</b>
Das Tal der Enttäuschung: Sehnsucht nach Wert und Gerechtigkeit.....	17
1. Überblick.....	17
2. Weltbild & Grundannahmen.....	17
3. Beziehungsebene.....	18
4. Abwehr & Schutzlogik.....	18
5. Kernangst & Grundsehnsucht.....	18
6. Erkennungs-Skala (0–10).....	18
7. Begleitung & Intervention.....	19
8. Beispielhafte Dialoge.....	19
9. Entwicklungsfokus zur nächsten Stufe.....	20
10. Kurzprofil Stage 2.....	20
 <b>STAGE 3 – „I’m great (and you’re not)“ .....</b>	<b>21</b>
Selbstwirksamkeit, Kontrolle und die Angst vor Bedeutungslosigkeit.....	21
1. Überblick.....	21
2. Weltbild & Grundannahmen.....	21
3. Beziehungsebene.....	22
4. Abwehr & Schutzlogik.....	22
5. Kernangst & Grundsehnsucht.....	22
6. Erkennungs-Skala (0–10).....	22
7. Begleitung & Intervention.....	23
8. Beispielhafte Dialoge.....	23
9. Entwicklungsfokus zur nächsten Stufe.....	24
10. Kurzprofil Stage 3.....	24
 <b>STAGE 4 – „We’re great“ .....</b>	<b>25</b>
Gemeinschaft, Vertrauen und die Angst vor Ausschluss.....	25
1. Überblick.....	25
2. Weltbild & Grundannahmen.....	25
3. Beziehungsebene.....	26
4. Abwehr & Schutzlogik.....	26
5. Kernangst & Grundsehnsucht.....	26
6. Erkennungs-Skala (0–10).....	26
7. Begleitung & Intervention.....	27
8. Beispielhafte Dialoge.....	27
9. Entwicklungsfokus zur nächsten Stufe.....	28
10. Kurzprofil Stage 4.....	28
 <b>STAGE 5 – „Life is great“ .....</b>	<b>29</b>
Schöpferische Verbundenheit & die Kunst, Vertrauen zu verkörpern.....	29
1. Überblick.....	29
2. Weltbild & Grundannahmen.....	29
3. Beziehungsebene.....	30
4. Abwehr & Schutzlogik.....	30
5. Kernangst & Grundsehnsucht.....	30
6. Erkennungs-Skala (0 – 10).....	30
7. Begleitung & Intervention.....	31


8. Beispielhafte Dialoge.....	31
9. Entwicklungsfokus.....	32
10. Kurzprofil Stage 5.....	32


 **Gesamte Entwicklungsbewegung (Übersicht)..... 33**

Die Bewegung ist nicht linear – sondern regulatorisch.....33



Grundbedürfnisse nicht vergessen.....34

 Stage 1 – „Life sucks“.....	34
Verletzung: Verlust von sicherer Verbundenheit & völlige Ohnmacht.....	34
 Stage 2 – „My life sucks“.....	35
Verletzung: Unsichere Verbundenheit & erlernte Hilflosigkeit.....	35
 Stage 3 – „I’m great (and you’re not)“.....	35
Verletzung: Verbundenheit als Abhängigkeit, Gestaltung als Selbstwertersatz.....	35
 Stage 4 – „We’re great“.....	36
Verletzung: Verlust individueller Autonomie innerhalb von Bindung.....	36
 Stage 5 – „Life is great“.....	36
Verletzung: subtile Angst vor Getrenntheit und Rückfall ins Ego.....	36

 **Gesamtbewegung der Rückführung.....37**

 Die Reise zurück in erfüllte Grundbedürfnisse.....37

**Schnelltest.....38**

STAGE 1 – „Die Welt ist gegen mich“.....	38
STAGE 2 – „Mein Leben ist irgendwie unfair“.....	38
STAGE 3 – „Ich zeig’s euch allen“.....	38
STAGE 4 – „Wir schaffen das zusammen“.....	38
STAGE 5 – „Alles hängt zusammen“.....	39
 Anwendung im Team oder in Gruppen.....	39
 Ziel.....	39

## Idee

Eine der Grundideen von *Tribal Leadership* ist es, dass wir bei echter Führung Menschen dort abholen, wo sie stehen. Nun haben wir bei OrgIQ und beyond oft eine Vision, die weit weg von der aktuellen Situation ist. Damit verschrecken wir Menschen, statt sie zu erreichen. Das gilt für uns, aber eigentlich auch für alle anderen.

*beyond—experts for the next step. where ever you are.*

Deswegen brauchen wir ein gutes Tooling. Feingefühl, aber auch einen Guide, der uns hilft zu erkennen, wer wo steht, was unsere Story mit ihnen macht, was Reaktionen (innen und außen) sein werden, und was sie tatsächlich als nächsten Schritt brauchen. Im Coaching, in Familien, in Schulen, in der Teamarbeit. Deswegen soll es leicht und klar sein. Leicht verständlich und mit hoher Wahrscheinlichkeit treffsicher.

Und **urteilsfrei!** Es ist so wichtig zu verstehen, dass die *Stages* kein Status sind, sondern die **Lebensrealität** beschreiben. Wenn ich auf einer hohen *Stage* bin, dann geht es eher um Privilegien. Wenn ich liebevoll aufgewachsen bin, dann ist es ein Privileg. Und wir haben oft gesehen, dass Reichtum meist das Gegenteil bewirkt. Ich werde nie gesehen und bin in einer Verletzung und vergeblichen Suche. Die *Stages* haben also keine Bewertung, sondern beschreiben die Lebensrealität der Vergangenheit. Und ja, wir können vielleicht so weit gehen, dass Menschen für *Stage 5* gemacht sind, aber unsere aktuelle (westliche) Gesellschaft nicht.

Deswegen ist auch wichtig zu verstehen, was der nächste Schritt sein kann. Also wie Menschen abholen und beim nächsten Schritt begleiten. Sodass wir den Widerstand verstehen, annehmen und nutzen können. Den Widerstand zeigt eine Unstimmigkeit des Systems und die darf zu einer Verbesserung führen.

### Grundgedanke: Jede Stage als **Lösungsstrategie**

*„People do the best they can with the awareness they have.“*

*Virginia Satir*

Das bedeutet: Jede *Stage* ist kein Fehler, sondern eine **intelligente Antwort auf wahrgenommene Unsicherheit oder Überforderung**. Das System versucht, Sicherheit wiederherzustellen – emotional, sozial oder existenziell.

Nur: Die Strategien sind begrenzt. Was früher eine Lösung war, wird später zur Begrenzung. Wir sehen das gleich, aber zuerst klären wir den biologischen Rahmen.

### Vertiefung: Gehirn und Tribal Leadership

*Den Teil könnt ihr bei schnellem Überfliegen skippen. Er ist hilfreich um die Stages unseren Angstmustern (order Trauma) und Grundbedürfnissen zuzuordnen, aber ist eben eine Vertiefung.*

Um das etwas besser zu verstehen, wollen wir unser Gehirn und Tribal Leadership zusammenbringen. Also den Schmerz verstehen, warum die *Stages* die Lösung sind und warum wir das nicht bewerten müssen. Natürlich geben die *Stages* einen „Genesungs-Prozess“ an. Oder eben auch einen inneren Fitness-Level.

Wenn man sich das *Tribal Leadership* Buch anschaut, dann ist das mit den *Stages* recht strickt. Ich habe ein Weltbild und es gibt eine lineare Entwicklung.

Diese vereinfachten Modelle haben ihren Charme, weil sie leicht zu erfassen sind. Linearität ist gut, weil es eine Richtung vorgibt und die Welt ist wieder schön in Schubladen gegliedert. Unser Gehirn liebt solche „Chunks“. Informationshäppchen, die leicht abgelegt werden können. Also unser **Neocortex** liebt das. Unser **Limbi** ist diffuser. Der kann auch Komplexität.

Hier wollen wir aber noch ein wenig besser verstehen, was hinter den *Stages* steht und was wir damit machen können.

Dazu wollen wir es mit dem Gecko und den Grundbedürfnissen verbinden. Den Gecko haben wir ja ausführlich in einem eigenen DeepDive behandelt (siehe Downloads), dennoch nehmen wir die Schnellübersicht hier nochmal rein, damit wir sehen können, wovon wir reden.

## 9 Ebenen der gewohnten Angst

(Gewohnt: Weil wir in der ungelösten Angst für lange Zeit feststecken)

<b>Level 9</b> Physiologie/ Psychologie	Herzkrankheiten; Burnout	Gastrointestinal, Schlaflosigkeit; Angstzustände, Depressionen, Boreout	Müdigkeit, Immunsystem; Depression, Dissoziation
<b>Level 8</b> Umfeld (Stil, Ziele, Stressmuster)	Durchsetzungsfähig/führend; Macht/Status; Kontrolle	Vermeiden; Stabile Umgebung; Aufschieberitis	Warten auf Anweisungen; Routine; Inaktivität
<b>Level 7</b> Weltbild	Welt ist feindselig; Suche nach Macht	Welt ist gefährlich; Suche nach Sicherheit (Schutz)	Bedeutungslosigkeit; Keine Hoffnung/Kontrolle
<b>Level 6</b> Persönlichkeits- entwicklung	Dominanter Persönlichkeitsstil, Impulsivität	Vermeidender Persönlichkeitsstil, geringes Selbstwertgefühl	Passiver Persönlichkeitsstil, Hilflosigkeit
<b>Level 5</b> Soziale Interaktionen	Konflikte mit anderen, niedrige Empathie	Sozialer Rückzug, Misstrauen	Soziale Passivität, Kommunikations- schwierigkeiten
<b>Level 4</b> Verhaltens- muster	Aggression, Dominanz	Vermeiden, Rückzug	Sprachlosigkeit, Untätigkeit
<b>Level 3</b> Kognitive Prozesse	Fokus auf Bedrohung, Impulsive Entscheidungen	Overthinking, Katastrophisieren	Geistige Leere, Verwirrung
<b>Level 2</b> Emotionale Reaktionen	Wut und Aggression, Frustration	Furcht und Panik, Ängste, People Pleasing	Überwältigung, Scham
<b>Level 1</b> Physiologische Reaktionen	Herz-Kreislauf- Aktivierung, Anspannung, Adrenalin	Erhöhte Atemfrequenz, Schwitzen, geweitete Pupillen	Reduzierte Herzfrequenz, Flache Atmung, Taubheit
	<b>Fight (Kampf)</b> auf die Gefahr zu	<b>Flight (Flucht)</b> weg von der Gefahr	<b>Freeze (Starre)</b> Steckenbleiben, unfähig zur Bewegung

### Grundlegende Angst-/Stress-Muster

Figure 2: Unser Gecko hat die drei Angst-Modi: Fight, Flight, Freeze. Oft schaffen wir dann sozial kompatible Rollen auf der Basis und zeigen Angstmuster nur noch im „Fawn-Modus“. Das passiert dann aber schon im Neocortex. Das Grundprogramm bleibt trotzdem bestehen und wird unter Druck und Stress auch noch sichtbar. (Das ist auch das Ziel von Verhören und Assessment-Centern. Situationen schaffen, in denen wir auf unsere Grundmuster zurückfallen.)

Für den weiteren Verlauf brauchen wir ein Grundverständnis von Freeze, Flight und Fight. Und es ist gut zu wissen, dass wenn diese Angstmuster durch soziale Ängste (also unser Limbi triggert den Gecko) ausgelöst werden, dann sind die über lange Zeit stabil. Bis sich eben die soziale Situation ändert. Und das passiert eben meist gar nicht.

Der andere Teil vom Gehirn, den wir hier brauchen, sind unsere Grundbedürfnisse. Hier verwenden wir meistens die Definition von Gerald Hüther: Die Grundbedürfnisse sind Verbundenheit und Gestaltung. Also ich muss mein Rudel haben, aber ich muss auch mich ausdrücken und die Welt beeinflussen können.

Hier wollen wir aber auf ein etwas erweitertes Modell gehen. Es schaut nur eine Ebene tiefer. Denn letztlich ist ja die Frage, was Verbundenheit oder Bindung ausmacht? Was lernen wir dadurch?

Wie im Bild zu sehen ist, ist Bindung das zentrale Erleben. Und wenn diese Bindung gesund ist, kommt daraus Sicherheit (wir dürfen ganz wir sein), Selbstwert (wir verstehen, dass unser Wert unabänderlich in unserer Identität, nicht in Leistung oder Besitz liegt) und Selbstbestimmung (wir können handeln und gestalten).

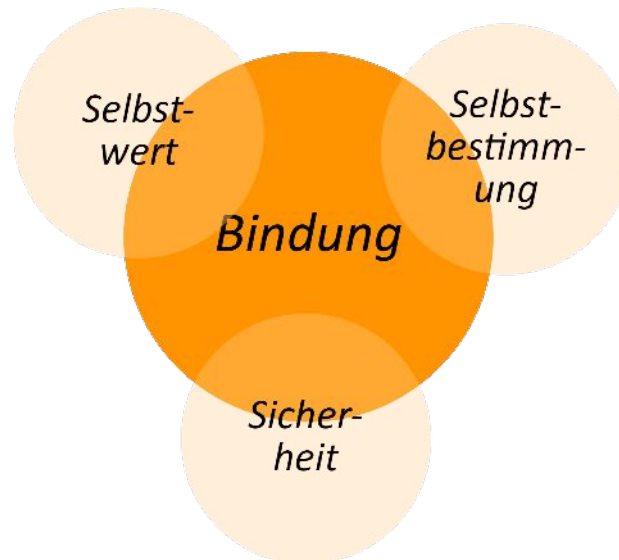


Figure 3: Unsere 4 psychologischen Grundbedürfnisse

Wenn das im Leben aller Menschen immer so wäre, oder wir nach Verletzungen in die Reparatur gehen würden, dann wären wir alle auf *Stage 5*. Deswegen ist es auch wichtig, dass wir die *Stages* nicht als Status sehen, sondern als Beschreibung von Lebensrealitäten. Und meist ist Scham ein Teil der Verletzung, wobei es dafür keinen Grund gibt. Denn wenn uns das als Kind passiert, dann sind wir wirklich Opfer. Auch wenn unsere Eltern es nicht in böser Absicht taten, sondern sie selbst nur die einzige Form von Liebe weitergegeben haben, die sie kennengelernt haben.

Bist du in einer hohen *Stage*, dann sind es unverdiente Privilegien. Freue dich daran, und hilf anderen weiter.

Doch hier noch was zur Verletzung. Generell gibt es unterschiedlichste Formen der UnBeziehung, die dann Verletzungen auf der Bindungsebene auslösen.

Dabei gibt es meistens eine Kettenreaktion. Hier sehen wir das Beispiel des Überbehütens. Dabei ist interessant, dass die Selbstbestimmung nur indirekt verletzt wird. Anders als man vermuten würde. Tatsächlich ist es so, dass hinter dem Überbehüten ja die Verlustangst der Eltern steht. Also wird Angst statt Sicherheit transportiert. „Die Welt ist gefährlich“. Klar wollen die Eltern eigentlich das Gegenteil, aber das ist ihre Welt und das ist auch die Kommunikation.

Da drin steckt aber auch das „du kannst es nicht, denn nur wir wissen es besser“. Auch das ist fürsorglich gemeint, aber nimmt den Selbstwert. Und der Effekt von beidem ist, dass eben auch meine Selbstbestimmung eingeschränkt ist. Natürlich gibt es auch Fälle des Überbehütens, wo direkte Fremdbestimmung (auch über Gewalt) stattfindet. Dann ist dort die Selbstbestimmung auch direkt gestört.

Und jetzt kommen wir zur spannenden Sichtweise: Gecko, Grundbedürfnisse und die *Stages* sind nur unterschiedliche Perspektiven auf dieselbe Situation.

*Stage 1* steht für Freeze und das ist die verletzte Sicherheit.

*Stage 2* steht für Flight und des ist der verletzte Selbstwert.

*Stage 3* steht für Fight und das ist die verletzte Selbstbestimmung.

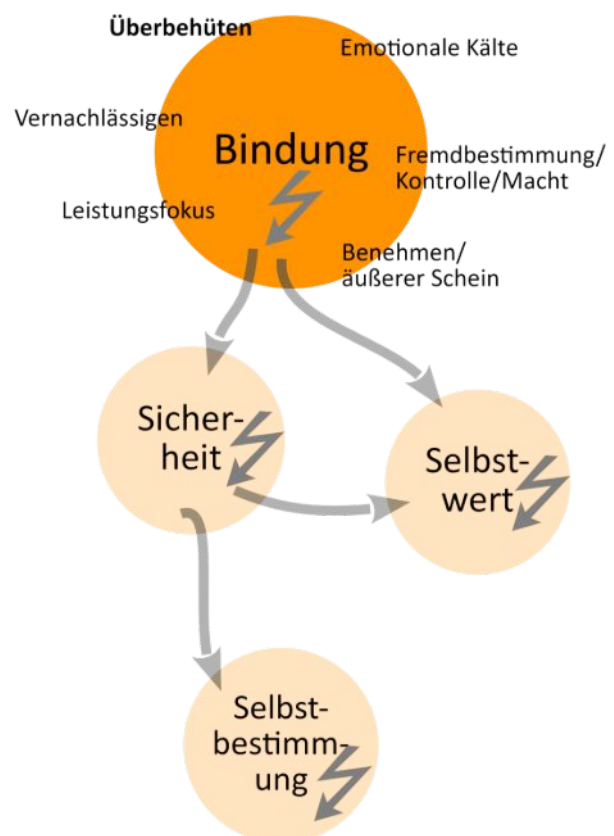


Figure 4; Kettenreaktion der Verletzung

Also die Strategie der einzelnen *Stages* ist, mit der Verletzung umzugehen und sie zu kompensieren. Aber sie kommen alle aus der Angst.

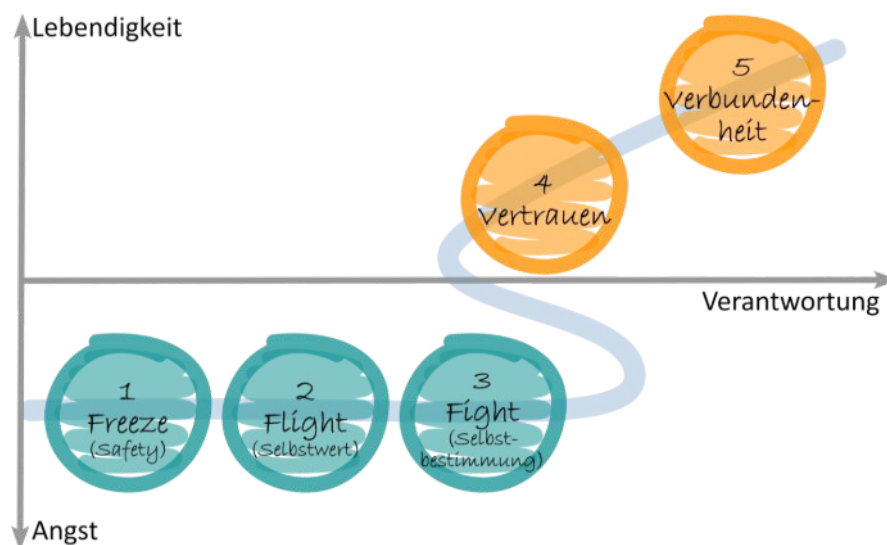


Figure 5: Die Dimensionen hinter Tribal Leadership

Deswegen sind die Stufen nicht ganz so linear, wie man auf den ersten Blick meinen möchte. 1-3 sind Angstmuster (Gekko), aber können unterschiedliche Intensität haben. Was tatsächlich linear ist, ist die steigende Verantwortung in den Mustern. Fight ist aktiver als Freeze. Dennoch können wir aus allen Mustern heraus in das Vertrauen wechseln. Wir müssen nicht der blauen Linie folgen. Sie ist eine naheliegende Option, aber in der Komplexität ist alles erlaubt. Wichtig ist nur, dass wir uns bewusst machen, dass der Wechsel von Angst zu Lebendigkeit in unserem Leben ein großer Paradigmen-Wechsel ist. (Dazu gerne auch das Paper zu Beziehungen anschauen.)

Natürlich wird unser Leben dadurch besser, aber erst müssen wir alles Vertraute aufgeben. Das bleibt ein gefühlter Verlust. Wenn ich nur Hunger und Krankheit kenne, dann ist das meine Sicherheit. **Und so rational blöde es ist, so emotional logisch ist es, dass wir da Verlustangst haben.**

Der Schritt in die 4 ist wichtig, schön, aber auch kritisch.

Im *Coaching* und auch Therapien, werden die meisten Menschen deswegen dauerhaft in 1-3 gehalten, wenn sie vorher da waren, weil wir eine links-rechts Bewegung erzeugen können und die als Fortschritt verkaufen. Aber es sind nur wechselnde Formen des *Copings*. Ich bleibe im gleichen Mist sitzen, aber halte mit unterschiedliche Duftbäumchen vor die Nase, damit es nicht so schlimm ist.

Und noch ein weiterer Aspekt: eine strenge Zuordnung zu einer *Stage* wird Menschen auch nicht gerecht. *Stage* 1-3 sind Menschen im Trauma. Unterschiedlich schwer und in unterschiedlicher Form. Dennoch hat jeder Mensch auch ein Stück *Stage* 5 in sich. Manche 10% und manche vielleicht nur 2,3%. Aber auch im Trauma haben wir die Hoffnung, dass wir Aufwachen und es nie passiert ist. Deswegen sollten wir bei Tests auf die *Stages* immer nach Anteilen von allen *Stages* schauen. Und letztlich hat nur ein Weltbild, ein Glaubenssatz das Sagen. Aber die Hoffnung ist auch immer da.

## Neurobiologische Grundlage: Angstsysteme & Stage-Dynamik

Zuordnung zum *Gecko*:

Biologisches System	Verhalten	Hauptemotion	Entsprechende Stages	Ziel zur Integration
Freeze (Erstarrung)	Rückzug, Taubheit, Resignation	Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit	Stage 1	Sicherheit & Erdung
Flight (Flucht)	Suche nach Anerkennung, Anpassung, Vermeidung	Angst, Verlassenheit	Stage 2	Selbstwert & Halt
Fight (Kampf)	Kontrolle, Dominanz, Abwertung anderer	Wut, Stolz	Stage 3	Vertrauen & Kooperation
Social Engagement (ventrovagal)	Verbindung, Mitgefühl, Co-Regulation	Freude, Verbundenheit	Stage 4–5	Kreative Lebendigkeit

Das heißt:

- ▷ Die ersten drei Stages sind Angstmodi.
- ▷ Jede sucht Stabilität auf ihre Weise – über Rückzug, Anpassung oder Kontrolle.
- ▷ Stage 4 entsteht erst, wenn das System **sicher genug** ist, um Angst loszulassen und Beziehung wieder zuzulassen.
- ▷ Stage 5 ist dann keine neue „Errungenschaft“, sondern die **natürliche Lebendigkeit**, die entsteht, wenn Angstmuster integriert sind.

Also Ja und Nein: Wir können es in der klassischen Linearität von „1 → 2 → 3 → 4 → 5“ nutzen, da die *nicht nur kognitiv*, sondern **biologisch-zyklisch** ist. Dennoch können wir auch aus jedem Zustand in den „weniger Angst“-Modus gehen.

Wie wir in der Tabelle sehen, adressiert jedes Angstmuster ein spezielles Grundbedürfnis, was aus der Beziehung kommt: Selbstwert, Selbstbestimmung und Sicherheit. *Entwicklung verläuft von Angst → erfülltes Grundbedürfnis (Verbundenheit in Form von Selbstwert, Selbstbestimmung, Sicherheit) → Freude.*

### Test

Neben der ausführlichen Beschreibung nutzen wir auch einen Schnelltest. Gut für Teams, Familien oder Schulklassen. Dabei bewertet jeder die anderen. Dabei geht es nicht um eine Zuordnung zu einer *Stage*, sondern eher, dass wir angeben, welche Anteile wir wahrnehmen.

*Beispiel einer Bewertung: Stage 1: 30%; Stage 2: 10%; Stage 3: 50%; Stage 4: 10%; Stage 5: 0%*

Danach kann man auch eine Selbstbewertung abgeben.

Die Bewertungen werden pro Person gemittelt und auch mit der Selbstbewertung verglichen. Diese wird nicht mit einbezogen.

Dabei geht es auch nicht um eine Zuordnung zu Personen, sondern nur um das Verständnis, welche *Stages* abgeholt werden müssen. Also was ist der Bedarf der Familie, des Teams, der Schulklassen.

### Liebe, Selbstliebe, Annahme, Beziehung und Gummibänder

Wenn wir schon über Grundbedürfnisse und Angst reden, dann können wir auch noch einen anderen Aspekt miteinbeziehen: Alles was mit Annahme und Liebe zu tun hat.

**Liebe** hatte nie was mit Romantik zu tun, sondern Liebe ist die soziale Kompetenz, dass wir Systeme in ihren besten natürlichen Zustand bringen. Also „Was ist das Beste für das System?“

Neurologisch können wir sagen „Ein bedingungsloses Interesse an der Entfaltung des geliebten Menschen“. Das schließt uns selbst ein.

Was sind die Voraussetzungen dafür: Wir müssen so weit aus unserem eigenen Schmerz (oder Hamsterrad, Überlebensmodus) heraus sein, dass wir überhaupt Kapazität und Interesse haben. Denn gerade der Überlebensmodus hält uns in einem ganz kleinen Bereich unserer Wahrnehmung gefangen. Wir sehen gerade mal unsere Füße, selbst der nächste Schritt ist weit weg. Und in dieser Energie haben wir für andere überhaupt keinen Kopf, außer, wenn sie uns in einer Form nützlich sind.

Also Liebe ist das, was sein kann und **Annahme** ist das bedingungslose Ja, zu dem, was ist. Aus Annahme und Liebe entsteht meistens eine Spannung. Je nachdem, wie groß der Abstand ist. Und in unserer heutigen Gesellschaft ist der Abstand oft groß. Das ist unsere innere Anspannung.

Ein Trick zu entspannen, ist einfach das Potenzial zu ignorieren. Ich bleibe im „heute“ stehen und bin resigniert. Resignation ist der Glaubenssatz, dass es für mich kein Potenzial gibt. Dazu später noch mehr.



Figure 6: Ein einfaches Modell, das den Abstand von der aktuellen Situation zum Potenzial zeigt. Je größer der Abstand, desto größer die innere Anspannung.

Mit diesem einfachen Bild (Modell), können wir schon einige Begriffe erklären. Das Potenzial als mögliche Realität zu sehen, ist Liebe. Also Liebe fokussiert auf diesen Zustand und möchte ihn möglich machen.

Annahme ist das Heute bedingungslos zu sehen und anzunehmen. Das ist natürlich eine Spannung zur Liebe, vor allem, wenn der Abstand groß ist. Deswegen sind beide Teile wichtig: das „Ja“ im jetzt, aber auch die Hoffnung und den Glauben, für die Möglichkeit.

Annahme, auch bedingungslose Annahme, heißt nicht, dass ich alles gut finde. Aber es ist das tiefe Verständnis, dass die aktuelle Situation der beste (und einzige) Platz für diese Lebensgeschichte ist. Und Annahme gibt die völlige Freiheit, dass du auch da stehen bleibst. Wir müssen uns nicht für Liebe entscheiden, jeder Mensch hat auch das Recht, sein eigenes Unglück zu wählen.

#### Weltbild

Um das besser zu verstehen, brauchen wir noch ein einfaches Bild für die grundsätzlich unterschiedlichen Weltbilder. Nach W. M. Marston unterscheiden wir auch eine freundlich wahrgenommene Umwelt von einer gefährlich oder feindlich wahrgenommenen Umwelt. Verkürzt sprechen wir von einem freundlichen oder feindlichen Weltbild.

Also Bild liegen zwei Konzepte darunter: Puzzle oder Klötzchen.

Aktuell leben wir in einer Klötzchen-Welt. Die Idee dahinter ist, dass der Mensch (und unsere Biologie) fehlerhaft sind, also muss ich ständig dagegen arbeiten. Alles „was ich bin“ überwinden und mich in eine Norm, einen Standard einpassen. Das sind die Grundkonzepte von Erziehung „Sei nicht du, sondern sei so“. Das sind die Rollen, die wir dann erlernen oder werden.

Die Puzzle-Welt passt besser zur Neurologie und Biologie: Wir kommen mit einer gesunden Varianz auf die Welt. Jeder hat seine Einzigartigkeit. Wie bei einem Puzzle: Ich habe meinen Platz, bin Teil des Bildes und habe Verbindungen zu meinen Nachbarn. Da sehen wir auch die Grundbedürfnisse: Verbundenheit und Gestaltung.

Die Weltbilder sind freundlich/feindlich in Bezug auf die eigene Identität. Das Puzzle umarmt die eigene Identität und möchte, dass sie sich entwickelt und entfaltet.



Annahme und Liebe haben noch nichts mit Beziehung zu tun. Das sind drei verschiedene Dinge. Beziehung setzt Annahme und Liebe voraus. Wir verstehen uns in unserem Heute und wir haben gleichzeitig ein gemeinsames Ziel. Und wir haben die Fähigkeit zur Verbundenheit. (Das spielt das Weltbild wieder eine Rolle: Für Puzzle-Teilchen ist das alles drei viel leichter als für Klötzchen. Für Klötzchen ist es fast unmöglich.)

Für Menschen im Klötzchen-Weltbild ist es mit der Selbstliebe schwer. Also ich sehe mein Potenzial und glaube an einen Weg dahin. Durch das „Sei nicht du, sondern so“, an jeder Stelle, an der sie was von ihrer Persönlichkeit gezeigt hat, gibt es keine Realität außerhalb ihrer antrainierten Rollen. Sie stecken in der „heute“-Box fest. Und ihr Gefühl ist, dass rundherum ein Abgrund ist, der sie verschlingen wird, sobald sie ihre Box verlassen.

Die Sehnsucht nach ihrer wahren Identität (dem Potenzial) bleibt, aber der Weg dahin ist unmöglich. Und zum Umgang mit dieser Hoffnungslosigkeit gibt es verschiedene Strategien: Ablenkung/Betäubung, Resignation oder ich erkläre mich einfach in meinem jetzigen Zustand zum Potenzial.



**Figure 8: Menschen im feindlichen Weltbild sehen keinen Weg vom Heute in die Zukunft. Stillstand (und damit Coping) ist die einzige Option.**

Wenn der Weg unmöglich ist, dann fehlt die Selbstliebe. Ich kann für mich keinen Weg sehen. Es gibt keine Lösung oder Heilung, sondern ich bleibe im Coping gefangen. Coping als „ich mache mir meinen Schmerz erträglicher“.

Bedingungslose Annahme lässt uns die volle Freiheit. Wir entscheiden, was wir wollen. Liebe zeigt Optionen. Und Beziehung kann ein gemeinsamer Weg sein.

Und jeder Mensch hat unterschiedliche und unterschiedlich starke „Gummibänder“ die ins Potenzial ziehen, oder im Heute halten.

Grundbedürfnisse ziehen uns in Richtung Potenzial. Angst zieht uns in Richtung „heute“. Auch unser Gehirn will, wenn wir älter als 16 Jahre sind, ungern das Gehirn nochmal umbauen. Es möchte Energie sparen. Auch das ist ein sehr starkes Gummiband, was uns hält. So können wir die gesamte Umgebung scannen. Viele Beziehungen, Systeme und alte Strukturen halten uns.

Wenn wir Liebe leben wollen, dann werden wir versuchen die Gummibänder die in Richtung Zukunft und Potenzial ziehen zu stärken und die Gummibänder, die im Heute halten, zu schwächen. Generell wollen wir dann weniger Anspannung. Also Distanz reduzieren und Energie sparen.

Denn diese innere Anspannung ist ein Energiefresser: Wenn die Anspannung hoch ist – viele Gummibänder uns ziehen –, dann verbrauchen wir leicht bis zu 90% unserer Energie nur für das Management der Gummibänder. Das macht uns müde und raubt uns jede Kraft. Je weniger Anspannung (Gummibänder) wir haben, desto mehr Energie bleibt für echtes Leben.

Dennoch ist es nur ein Angebot. Annahme und Liebe müssen in Balance bleiben. Wir treffen nie die Entscheidung. Wir schaffen nur eine Option, einen Weg, dass die Menschen eine wirkliche Wahl haben. Sie haben die Option, den Weg zu gehen. Ob sie es tun, ist ihre Entscheidung.

### **Unternehmen**

Ob Mensch oder Unternehmen, es gelten die gleichen Grundprinzipien. Auch da haben wir die Gummibänder. Vielleicht sogar noch mehr. Je mehr wir mit unserem Unternehmen in die Zukunft wollen – Produkt/Dienstleistung und Organisation –, desto mehr Gummibänder werden uns in der alten Welt halten.

Viele Systeme und Standards sind aus der alten Welt und alten Denkmustern. Von Steuer bis zu rechtlichen Aspekten. Das sind alles Schutzsysteme und die sind starr. Auch für das alles bräuchten wir Alternativen, die für ein freundliches Weltbild geeignet sind. Da ist die Alternative zu Schutz dann Sicherheit. Wir wenden uns einander zu und schaffen es gemeinsam.

# STAGE 1 – „Life sucks“

## Existenzielle Entfremdung & Verlust von Verbundenheit

Woher sie kommen:

Aus tiefer Verletzung, Verlust oder Enttäuschung. Das System hat gelernt: „Nähe ist gefährlich – Leben verletzt.“

Warum das wie eine Lösung wirkt:

- ▷ Rückzug und Zynismus schützen vor weiterer Kränkung.
- ▷ Keine Hoffnung = keine Enttäuschung.
- ▷ Kontrolle durch Verweigerung („Ich spiele das Spiel nicht mehr mit“).

Subjektiv erlebter Nutzen:

- ▷ Ruhe im Chaos.
- ▷ Kein Risiko, verletzt zu werden.
- ▷ Gefühl von Überlegenheit („Ich seh’s wenigstens klar“).

Biologische Ebene:

Freeze → Energie sparen, Überleben sichern.

Widerstand gegen Entwicklung:

Sicherheit in Isolation; Vertrauen fühlt sich gefährlich an.

### 1. Überblick

Menschen in Stage 1 erleben das Leben als feindlich oder sinnlos. Verbundenheit erscheint gefährlich, Nähe bedeutet Kontrollverlust oder Schmerz. Der Mensch zieht sich zurück, emotional, sozial oder physisch.

Er überlebt – aber lebt nicht.

Diese Stufe ist selten sichtbar in Organisationen, aber häufig an den Rändern: Menschen, die „aussteigen“, „nichts mehr fühlen“, „nicht mehr kämpfen“. In Beziehungen wirkt das wie innere Abwesenheit oder Zynismus.

Im Kern steckt nicht Bosheit – sondern tiefe **Erschöpfung und Enttäuschung**.

### 2. Weltbild & Grundannahmen

Ebene	Beschreibung	Sprachmuster	Skala (0–10)
<b>Weltbild</b>	„Die Welt ist gefährlich, sinnlos oder kaputt.“	„Alles ist verlogen.“ / „Bringt doch eh nichts.“ / „Ich bin raus.“	0 = völlige Hoffnungslosigkeit 10 = erste Momente von Sinn spürbar
<b>Selbstbild</b>	„Ich bin machtlos, unsichtbar oder fehlerhaft.“	„Ich gehöre hier nicht hin.“ / „Mit mir stimmt was nicht.“	0 = vollständige Selbstabwertung 10 = erste Selbstachtung
<b>Menschenbild</b>	„Menschen nutzen oder verletzen einander.“	„Man kann niemandem trauen.“ / „Jeder ist sich selbst der Nächste.“	0 = totale Entfremdung 10 = erster Funke von Mitgefühl
<b>Emotionale Grundstimmung</b>	Dumpfheit, Wut, Scham, existenzielle Angst.	„Ich fühl’ gar nichts mehr.“	0 = Gefühlstaub 10 = erste emotionale Regung
<b>Körperempfinden</b>	Erstarrt oder überreizt; Körper als Feind.	„Ich bin nur müde.“	0 = Dissoziation 10 = Kontakt spürbar

### 3. Beziehungsebene

Aspekt	Beschreibung
Nähe	Wird als Bedrohung erlebt; führt zu Rückzug oder Angriff.
Distanz	Gibt vermeintliche Sicherheit. Emotionale Mauern, Zynismus.
Bindung	Oft fragmentiert, brüchig. Frühere Verletzungen sind aktiv.
Kommunikation	Entweder Schweigen oder verbale Schärfe; kein echtes „Wir“.
In Gruppen	Randposition, Anti-Haltung, manchmal stille Verzweiflung.

### 4. Abwehr & Schutzlogik

Mechanismus	Beschreibung	Sprachliche Signale
Abspaltung	Trennung von Gefühl & Bewusstsein; emotionale Taubheit.	„Ich weiß nicht, was ich fühlen soll.“
Zynismus / Nihilismus	Alles wird abgewertet, um Enttäuschung zu vermeiden.	„Das ist alles nur Show.“
Isolation	Vermeidung von Nähe als Selbstschutz.	„Ich brauch niemanden.“
Projektion von Schuld	Welt oder „System“ ist schuld; Opfer/Täter-Logik.	„Die da oben...“
Selbstentwertung	Unterschwellige Scham, getarnt als Gleichgültigkeit.	„Ich bin's nicht wert.“

### 5. Kernangst & Grundsehnsucht

Kategorie	Beschreibung
Kernangst	Bedeutungslosigkeit, Verlassenheit, vollständige Entwertung.
Schutzstrategie	Kontrolle durch Rückzug, innere Distanz, Spott, Kälte.
Verdeckter Schmerz	„Ich bin nie gehalten worden.“ / „Ich bin zu viel.“
Sehnsucht	Gesehen werden, ohne sich erklären zu müssen. Ein sicherer Raum, in dem nichts erwartet wird – außer Dasein.
Körperlich spürbar als	Schwere Brust, Druck im Bauch, innere Leere, Schlaflosigkeit oder Apathie.

### 6. Erkennungs-Skala (0–10)

Bereich	0–3 (Blockade)	4–6 (Ambivalenz)	7–10 (Integration)
Selbstbezug	Selbsthass, Schuld, Hoffnungslosigkeit	Zynismus, distanzierter Humor	Selbst-Mitgefühl keimt
Beziehung	Rückzug oder Aggression	Bedürfnis nach Nähe, aber Misstrauen	Fähigkeit zu kleinem Vertrauen
Sinn / Zukunft	Kein Glaube an Wandel	„Vielleicht geht doch was.“	Erste Sinnmomente werden gespürt
Körperempfinden	Taubheit / Erstarrung	Schwankung zwischen Taubheit & Unruhe	Körper wieder als Ressource erlebbar
Kommunikation	Schweigen / Aggro	„Ist mir egal“	„Ich wünschte, ich könnte glauben...“

## 7. Begleitung & Intervention

### Haltung

- ▷ Absolute Nicht-Wertung.
- ▷ Präsenz statt Methode.
- ▷ Kein „Retten“, kein „Motivieren“.
- ▷ Langsamkeit, Sicherheit, Vorhersagbarkeit.

### Sprache, die öffnet

- ▷ „Ich sehe, dass du viel ausgehalten hast.“
- ▷ „Ich bleibe, auch wenn du nichts sagst.“
- ▷ „Du musst jetzt nichts tun oder können.“
- ▷ „Ich weiß nicht, wie du das geschafft hast – aber du bist noch da.“

### Sprache, die verschließt

- ▷ „Du musst einfach positiv denken.“
- ▷ „Du darfst dich da nicht so reinsteigern.“
- ▷ „Komm, rei dich zusammen.“
- ▷ „Alles wird gut.“ (zu früh)

### Konkrete Interventionsimpulse

Kategorie	Intervention
Körper / Präsenz	Erdung, Atmung, Rhythmus; Wiederverbindung mit Körper. Spaziergänge, Natur, Stille.
Sozial	Mikro-Begegnungen ohne Anspruch: gemeinsames Tun, nicht Reden.
Emotional	Spiegeln von Emotion ohne Analyse: „Das klingt einsam.“
Kognitiv	Langsame Reframing-Impulse: „Vielleicht ist nicht alles verloren.“
Symbolisch / Sinn	Geschichten von Wiederaufstehen, nicht als Belehrung, sondern als Resonanz.

### Ziel der Begleitung

*Von Isolation zu sicherer Resonanz.*

*Nicht „rausholen“, sondern „begleiten, bis Kontakt wieder möglich wird“.*

## 8. Beispielhafte Dialoge

**Klient:** „Ich seh keinen Sinn mehr. Die Welt ist kaputt.“

**Coach:** „Das klingt, als hättest du sehr lange allein versucht, damit klarzukommen.“

*(Pause – kein Lösungsangebot, nur Präsenz.)*

**Klient:** „Ist halt so.“

**Coach:** „Vielleicht. Und trotzdem bist du hier – das heißt, ein Teil von dir glaubt, dass noch etwas möglich ist.“

👉 *Ziel: Hoffnung nicht geben, sondern sichtbar machen, dass sie schon existiert.*

## 9. Entwicklungsfokus zur nächsten Stufe

Übergang zu Stage 2	Zielrichtung
Von Nihilismus zu Opferbewusstsein	Wenn der Mensch wieder „Ich leide“ sagen kann, ist das ein Fortschritt. Schmerz ersetzt Leere. Das ist der erste Schritt zur Selbstwahrnehmung.
Typisches Zeichen	Ärger, Klagen, Suche nach Schuldigen → das ist <i>Leben</i> , das zurückkehrt.
Haltung des Begleiters	„Gut, dass du wütend bist. Das heißt, du fühlst wieder.“
Schlüsselbotschaft	„Du bist nicht allein in dem, was du erlebst.“

## 10. Kurzprofil Stage 1

Dimension	Stichpunkte
Essenz	Entfremdung, Leere, Sinnverlust
Beziehungsmuster	Rückzug, Zynismus, Kontaktvermeidung
Kernangst	Bedeutungslosigkeit, Verlassenheit
Sehnsucht	Sicherheit, Gesehenwerden, Halt
Abwehr	Zynismus, Taubheit, Rückzug
Erste Öffnung	Wut oder Schmerz darf spürbar werden
Leitimpuls	Präsenz vor Lösung
Nächster Schritt	Selbst-Mitgefühl durch Resonanz

## ♥ STAGE 2 – „My life sucks“

### **Das Tal der Enttäuschung: Sehnsucht nach Wert und Gerechtigkeit**

**Woher sie kommen:**

Aus instabiler Bindung – mal Nähe, mal Ablehnung. Das System glaubt: „Ich bin nur sicher, wenn mich jemand mag.“

**Warum das wie eine Lösung wirkt:**

- ▷ Anpassung und emotionale Feinfühligkeit halten Beziehungen am Leben.
- ▷ Opferrolle bringt Fürsorge oder Aufmerksamkeit.
- ▷ Passivität schützt vor Fehlern und Ablehnung.

**Subjektiv erlebter Nutzen:**

- ▷ Zugehörigkeit durch Bedürftigkeit.
- ▷ Erlaubnis, schwach zu sein.
- ▷ Verantwortung bleibt bei den anderen.

**Biologische Ebene:**

Flight → ständige Suche nach Sicherheit durch Bindung.

**Widerstand gegen Entwicklung:**

Selbstverantwortung wird als Gefahr erlebt („Dann verliere ich Liebe“).

### 1. Überblick

In Stage 2 ist das Leben nicht mehr sinnlos, aber ungerecht. Die Person fühlt wieder – aber das Gefühl ist: „*Ich habe keine Chance.*“

Sie erlebt sich als Opfer der Umstände, anderer Menschen oder des Systems. Stage 2 ist geprägt von **Resignation und unterschwelligem Neid**, oft getarnt als Ironie oder Realismus. Es ist die Welt des „Ja, aber...“, der verhaltenen Hoffnung, die sich nicht mehr traut, wirklich zu hoffen.

Im Kern steckt eine verletzte Sehnsucht nach **Gesehenwerden und Anerkennung** – und die Angst, dass Wertschätzung nie kommt, egal, was man tut.

### 2. Weltbild & Grundannahmen

Ebene	Beschreibung	Typische Sprachmuster	Skala (0–10)
<b>Weltbild</b>	„Das Leben ist unfair.“ – Andere haben Glück, ich nicht.	„Ich hab halt Pech.“ / „Die Welt ist ungerecht.“	0 = totale Opferhaltung 10 = erste Eigenverantwortung
<b>Selbstbild</b>	„Ich bemühe mich, aber es reicht nie.“	„Ich tu mein Bestes, aber keiner sieht’s.“	0 = Selbstabwertung 10 = erste Selbstwirksamkeit

<b>Menschenbild</b>	„Andere sind besser dran oder werden bevorzugt.“	„Die kriegen immer, was sie wollen.“	0 = Neid / Misstrauen 10 = beginnendes Mitgefühl
<b>Emotionale Grundstimmung</b>	Frust, Groll, Enttäuschung, Traurigkeit	„Immer ich...“ / „Was soll’s.“	0 = Bitterkeit 10 = Hoffnung keimt
<b>Körperempfinden</b>	Schwere, Druck im Brustkorb, Müdigkeit	„Ich bin einfach ausgelaugt.“	0 = Erschöpfung 10 = neue Energie spürbar

### 3. Beziehungsebene

Aspekt	Beschreibung
Nähe	Wird gesucht, aber mit Erwartung: „Endlich soll mich jemand verstehen.“
Distanz	Entsteht, wenn das Bedürfnis nicht erfüllt wird – Rückzug in Verletzung.
Bindung	Ambivalent: Bedürftig und misstrauisch zugleich.
Kommunikation	Klagen, Lästern, Ironie. Viel „Ja, aber...“.
In Gruppen	Passive Energie, verdeckter Widerstand, unterschwelliger Zynismus.

Zentrale Dynamik: Bedürfnis nach Verbindung, aber Angst vor Enttäuschung → daher lieber Beschwerde als echtes Öffnen.

### 4. Abwehr & Schutzlogik

Mechanismus	Beschreibung	Sprachliche Signale
Selbstmitleid	Gibt kurzfristig Kontrolle („Ich kann nichts tun“).	„Ich arme/r...“
Rationalisierung	„Ich bin halt realistisch.“ – Schutz vor neuer Hoffnung.	„So ist das halt.“
Projektion	Schuld wird nach außen verlagert.	„Wenn die anderen nur...“
Passiv-aggressive Kontrolle	Widerstand durch Nicht-Mitmachen.	„Ich hab’s ja gleich gesagt.“
Ironie / Sarkasmus	Schutz vor echter Verletzlichkeit.	„Na klar, ich lach mich tot.“

### 5. Kernangst & Grundsehnsucht

Kategorie	Beschreibung
Kernangst	Übersehen werden, unbedeutend sein. „Ich könnte ganz verschwinden und keiner merkt’s.“
Schutzstrategie	Jammern, Rückzug, stiller Widerstand – um Nähe zu erzwingen, ohne sich zu zeigen.
Verdeckter Schmerz	„Ich tue so viel – warum reicht das nie?“
Sehnsucht	Wertschätzung, Resonanz, Zugehörigkeit. Jemand, der <i>merkt</i> , dass ich mich bemühe.
Körperlich spürbar als	Schwere Beine, Tränen hinter Groll, Leere nach Streit.

### 6. Erkennungs-Skala (0–10)

Bereich	0–3 (Blockade)	4–6 (Ambivalenz)	7–10 (Integration)
Selbstbezug	Opferrolle, Selbstabwertung	Ärger über Ungerechtigkeit	Selbstwirksamkeit keimt („Ich kann was tun“)
Beziehung	Bedürftig & fordernd	Sehnsucht, aber Angst vor Nähe	Erste Selbstöffnung möglich
Sinn / Zukunft	„Alles gegen mich“	„Vielleicht geht’s irgendwann besser.“	Realistische Hoffnung
Körperempfinden	Schwere, Rückzug	Erschöpfung, Weinen	Energie fließt wieder
Kommunikation	Klagen, Sarkasmus	leises „Ich will verstanden werden“	Fähigkeit, Bedürfnisse zu benennen

## 7. Begleitung & Intervention

### Haltung

- ▷ Empathie zuerst, Verantwortung später.
- ▷ Nicht korrigieren, sondern verstehen.
- ▷ Kein Druck zu „positivem Denken“ – sonst Rückzug.
- ▷ Spiegeln, bis Selbst-Mitgefühl entsteht.

### Sprache, die öffnet

- ▷ „Ich sehe, dass du viel gibst – und dass es sich oft nicht auszahlt.“
- ▷ „Das klingt echt frustrierend. Du wünschst dir, dass man das mal sieht, oder?“
- ▷ „Ich glaub dir, dass du müde bist. Und du bist trotzdem hier – das ist stark.“
- ▷ „Was wäre ein kleiner Schritt, der nur *für dich* zählt?“

### Sprache, die verschließt

- ▷ „Du bist halt zu negativ.“
- ▷ „Reiß dich mal zusammen.“
- ▷ „Du musst dich einfach mehr anstrengen.“
- ▷ „Anderen geht’s doch auch schlecht.“

### Interventionsimpulse

Kategorie	Intervention
Emotional	Validierung der Enttäuschung („Ja, das tut weh.“). Kein Trost, sondern Anerkennung.
Kognitiv	Fragen nach Einflussradius: „Was liegt in deiner Hand?“
Sozial	Kleine Kooperationsaufgaben mit klarer Rückmeldung („Das war hilfreich – danke.“).
Symbolisch	Anerkennungsrituale, Wertschätzung sichtbar machen (z. B. Reflexionskarten, Journaling).
Körper	Bewegung, Aktivierung, kleine Erfolgserlebnisse im Alltag.

### Ziel der Begleitung

Von Opferhaltung zu Selbstwirksamkeit durch Resonanz.

Nicht sagen: „Du kannst was tun“, sondern:

„Ich sehe, dass du schon etwas tust – und dass es zählt.“

## 8. Beispielhafte Dialoge

**Klient:** „Ich streng mich immer an, aber es reicht nie.“

**Coach:** „Das klingt, als würdest du kämpfen – und niemand sieht’s.“

**Klient:** „Genau! Die anderen kriegen alles, ich gar nichts.“

**Coach:** „Das fühlt sich ungerecht an. Und trotzdem willst du dazugehören, oder?“

👉 Ziel: das Bedürfnis unter der Beschwerde sichtbar machen.

Wenn der Mensch sagt „Ja“, ist die Tür offen – nicht zum Handeln, sondern zu Kontakt.

## 9. Entwicklungsfokus zur nächsten Stufe

Übergang zu Stage 3	Zielrichtung
Von Opferbewusstsein zu Selbstwirksamkeit	Der Mensch erkennt: „ <i>Ich habe Einfluss.</i> “ Leistung ersetzt Ohnmacht, Stolz ersetzt Scham.
Typisches Zeichen	Neue Energie, Ärger wird produktiv: „Ich zeig’s ihnen!“
Haltung des Begleiters	„Ich glaube, du kannst mehr, als du dir gerade zutraust.“
Schlüsselbotschaft	„Du bist kein Opfer – du bist ein Mensch, der viel ausgehalten hat.“

## 10. Kurzprofil Stage 2

Dimension	Stichpunkte
Essenz	Enttäuschung, Opferrolle, verdeckter Groll
Beziehungsmuster	Bedürftig, aber misstrauisch
Kernangst	Übersehen / nicht wichtig sein
Sehnsucht	Wertschätzung, Zugehörigkeit
Abwehr	Selbstmitleid, Ironie, Projektion
Erste Öffnung	Ärger & Frust dürfen gezeigt werden
Leitimpuls	Validierung vor Verantwortung
Nächster Schritt	Kleine, sichtbare Erfolge – Selbstwirksamkeit stärken

# ♥ STAGE 3 – „I’m great (and you’re not)“

## Selbstwirksamkeit, Kontrolle und die Angst vor Bedeutungslosigkeit

### Woher sie kommen:

Aus dem Schmerz, klein oder abhängig gewesen zu sein. Das System sagt: „Nie wieder werde ich machtlos sein.“

### Warum das wie eine Lösung wirkt:

- ▷ Kontrolle gibt Sicherheit.
- ▷ Leistung schafft Respekt – und vermeidet Demütigung.
- ▷ Dominanz schützt vor Schwäche und emotionaler Abhängigkeit.

### Subjektiv erlebter Nutzen:

- ▷ Stolz und Selbstachtung.
- ▷ Einfluss, klare Identität.
- ▷ Gefühl: „Ich bestimme jetzt selbst.“

### Biologische Ebene:

Fight → Angriff als Schutzstrategie.

### Widerstand gegen Entwicklung:

Loslassen von Kontrolle fühlt sich wie Kontrollverlust an.

## 1. Überblick

In Stage 3 ist das Leben wieder **machbar** – endlich. Nach der Ohnmacht und Enttäuschung von Stage 2 erwacht jetzt das Gefühl: „*Ich kann etwas bewegen.*“

Menschen auf dieser Stufe definieren sich über **Leistung, Kompetenz und Kontrolle**. Sie sind stolz auf das, was sie erreichen, aber tief innen fürchten sie, dass alles zusammenfällt, wenn sie einmal nicht perfekt funktionieren.

Beziehung wird zur Bühne: Man zeigt, was man kann, aber nicht, wer man ist. Anerkennung wird gesucht – Liebe wird vermieden. Im Kern geht es hier nicht um Egoismus, sondern um **Selbstschutz**: Leistung ersetzt Nähe, Kontrolle ersetzt Vertrauen.

## 2. Weltbild & Grundannahmen

Ebene	Beschreibung	Typische Sprachmuster	Skala (0–10)
<b>Weltbild</b>	„Das Leben ist ein Wettbewerb – und ich will gewinnen.“	„Wenn ich’s nicht mach, macht’s keiner richtig.“	0 = totaler Konkurrenzmodus 10 = beginnende Kooperation
<b>Selbstbild</b>	„Ich bin stark, klug, kompetent – aber immer unter Druck.“	„Ich muss funktionieren.“	0 = Selbstwert an Leistung gekoppelt 10 = Wert unabhängig von Leistung
<b>Menschenbild</b>	„Andere sind hilfreich oder hinderlich – selten gleichwertig.“	„Ich kann mich nur auf mich verlassen.“	0 = Misstrauen 10 = erste Anerkennung von Gleichwertigkeit
<b>Emotionale Grundstimmung</b>	Getriebene Energie, Gereiztheit, Stolz, Erschöpfung	„Ich hab keine Zeit für sowas.“	0 = Überlastung 10 = Selbstreflexion möglich
<b>Körperempfinden</b>	Spannung, Übersteuerung, Energie, Schlafprobleme	„Ich kann nicht abschalten.“	0 = Dauerstress 10 = Balance möglich

### 3. Beziehungsebene

Aspekt	Beschreibung
Nähe	Wird kontrolliert dosiert: zu viel Nähe = Kontrollverlust.
Distanz	Wird genutzt, um Autonomie zu sichern.
Bindung	Funktional, nicht unbedingt emotional. Loyalität basiert auf Leistung.
Kommunikation	Direktiv, rational, oft überzeugend – selten verletzlich.
In Gruppen	Alpharollen, Konkurrenz um Anerkennung. Teamarbeit wird durch Statusfragen gestört.

Zentrale Dynamik: „Ich brauche dich, um mich zu beweisen –  
aber ich darf es nicht zeigen.“

### 4. Abwehr & Schutzlogik

Mechanismus	Beschreibung	Sprachliche Signale
Überkompensation	Stärke als Panzer gegen Verletzlichkeit.	„Ich hab alles im Griff.“
Abwertung anderer	Schwächen bei anderen triggern eigene Unsicherheit.	„Der ist halt nicht belastbar.“
Kontrolle	Gefühle und Situationen müssen beherrscht werden.	„Ich kann keine Chaostmenschen ab.“
Rationalisierung	Emotionen werden wegerklärt.	„Ich bin einfach sachlich.“
Perfektionismus	Fehlerfreiheit als Existenzsicherung.	„Fehler sind keine Option.“

### 5. Kernangst & Grundsehnsucht

Kategorie	Beschreibung
Kernangst	Kontrollverlust, Schwäche, Entwertung. „Wenn ich nicht stark bin, bin ich nichts.“
Schutzstrategie	Überkontrolle, Leistung, Distanz.
Verdeckter Schmerz	„Ich werde nur gemocht, wenn ich funktioniere.“
Sehnsucht	Echtheit, Vertrauen, Nähe ohne Leistung. Jemand, der <i>bleibt</i> , auch wenn ich nicht perfekt bin.
Körperlich spürbar als	Anspannung, Druck, innere Unruhe, „nie genug“.

### 6. Erkennungs-Skala (0–10)

Bereich	0–3 (Blockade)	4–6 (Ambivalenz)	7–10 (Integration)
Selbstbezug	Selbstoptimierung, Überforderung	Stolz, aber erste Zweifel	Selbstwert unabhängig von Leistung
Beziehung	Distanz / Kontrolle	Sehnsucht nach Vertrauen	Nähe ohne Angst möglich
Sinn / Zukunft	Erfolg als Maßstab	„Wofür das alles?“	Sinn jenseits von Leistung
Körperempfinden	Daueranspannung	Erschöpfung wird spürbar	Loslassen gelingt
Kommunikation	Belehrend / argumentativ	reflektierend	ehrlich / verletzlich

## 7. Begleitung & Intervention

### Haltung

- ▷ Respekt zuerst, Gefühl danach.
- ▷ Nicht die Kontrolle nehmen – Sicherheit in Präsenz bieten.
- ▷ Leistung würdigen, ohne sie zu füttern.
- ▷ Keine Konfrontation mit Schwäche – erst Stabilität, dann Tiefe.

### Sprache, die öffnet

- ▷ „Ich sehe, dass du Verantwortung übernimmst – vielleicht sogar zu viel.“
- ▷ „Du musst nicht immer stark sein, um respektiert zu werden.“
- ▷ „Was wäre, wenn du dich auch mal tragen lässt?“
- ▷ „Ich glaube dir, dass du viel kannst. Und ich glaube, dass du auch fühlen darfst.“

### Sprache, die verschließt

- ▷ „Du bist zu kontrollierend.“
- ▷ „Du musst lernen, loszulassen.“ (Triggert Scham & Abwehr)
- ▷ „Du suchst nur Anerkennung.“
- ▷ „Du bist gar nicht so stark, wie du tust.“

### Interventionsimpulse

Kategorie	Intervention
Kognitiv	Sinnfragen stellen: „Wozu tust du das?“ – nicht „Warum“.
Emotional	Emotionale Spiegelung: „Das klingt anstrengend.“ statt „Du bist gestresst.“
Sozial	Kooperationsaufgaben, wo Vertrauen erlebbar wird.
Symbolisch	Übergangsrituale: Verantwortung teilen, nicht abgeben.
Körper	Atemarbeit, Entschleunigung, bewusste Pausen (erst körperlich, dann seelisch).

### Ziel der Begleitung

Von Leistung zu Authentizität.

Nicht „Stärke brechen“, sondern „Sicherheit jenseits der Stärke erfahrbar machen“.

## 8. Beispielhafte Dialoge

**Klient:** „Ich kann mich einfach nicht auf andere verlassen.“

**Coach:** „Das hat dich wahrscheinlich oft verletzt, oder?“

**Klient:** „Ich komm’ halt besser klar, wenn ich die Kontrolle habe.“

**Coach:** „Ja. Kontrolle gibt dir Sicherheit. Und vielleicht wünscht sich ein Teil von dir, mal nicht alles halten zu müssen?“

👉 Ziel: den Schutz („Kontrolle“) würdigen – dann den Wunsch darunter sichtbar machen („Sicherheit ohne Druck“).

## 9. Entwicklungsfokus zur nächsten Stufe

Übergang zu Stage 4	Zielrichtung
Von Ego zu Kooperation	Lernen, dass Verbundenheit nicht Schwäche, sondern Multiplikation ist.
Typisches Zeichen	Freude an Teamleistung, Vertrauen in andere wächst.
Haltung des Begleiters	„Du kannst führen, ohne allein zu sein.“
Schlüsselbotschaft	„Echte Stärke zeigt sich in Verbindung.“

## 10. Kurzprofil Stage 3

Dimension	Stichpunkte
Essenz	Leistung, Kontrolle, Konkurrenz
Beziehungsmuster	Funktional, kontrolliert, selektiv
Kernangst	Kontrollverlust, Entwertung
Sehnsucht	Vertrauen, Nähe ohne Leistung
Abwehr	Überkompensation, Rationalisierung
Erste Öffnung	Zweifel an der Sinnhaftigkeit von Kontrolle
Leitimpuls	Würdigung vor Öffnung
Nächster Schritt	Kooperation als neue Form von Sicherheit erleben

## ♥ STAGE 4 – „We’re great“

### Gemeinschaft, Vertrauen und die Angst vor Ausschluss

#### Woher sie kommen:

Aus der Erfahrung, dass Vertrauen heilt und Sinn teilt.

#### Warum das wie eine Lösung wirkt:

- ▷ Kooperation reduziert Druck.
- ▷ Zugehörigkeit fühlt sich sicher und sinnvoll an.
- ▷ Verantwortung wird geteilt – weniger Angst, mehr Wir.

#### Subjektiv erlebter Nutzen:

- ▷ Emotionale Sicherheit.
- ▷ Freude am Verbunden-Sein.
- ▷ Stabilität durch gemeinsame Werte.

#### Biologische Ebene:

Social Engagement → ventrovagal aktiviert.

#### Widerstand gegen Entwicklung:

Angst, durch zu viel Individualität Harmonie zu zerstören.

### 1. Überblick

Stage 4 ist die Stufe der echten Verbundenheit. Nach der Leistung und Kontrolle von Stage 3 erwacht das Gefühl: „Gemeinsam können wir mehr.“

Menschen erleben Sinn in Beziehung, Kooperation, Zugehörigkeit und gegenseitigem Wachstum. Sie beginnen, anderen zu vertrauen – und erleben den Wert von Vielfalt, Empathie und geteiltem Erfolg.

Doch die neue Nähe bringt auch neue Angst: Was, wenn ich nicht mehr dazugehöre?

Stage 4 ist die Stufe der **Zugehörigkeit und Loyalität** – und zugleich der Beginn einer neuen Art von Identitätskonflikt: „Wie bleibe ich ich, wenn wir wir sind?“

### 2. Weltbild & Grundannahmen

Ebene	Beschreibung	Typische Sprachmuster	Skala (0–10)
<b>Weltbild</b>	„Gemeinsam sind wir stark.“	„Wir ziehen an einem Strang.“ / „Unser Team ist anders.“	0 = Überbetonung der Gruppe, Abwertung anderer 10 = Einheit ohne Abgrenzung
<b>Selbstbild</b>	„Ich bin Teil eines größeren Ganzen.“	„Ich kann hier ich selbst sein.“	0 = Anpassung, um dazuzugehören 10 = Selbsttreue im Wir
<b>Menschenbild</b>	„Vertrauen lohnt sich.“	„Ich weiß, die meinen’s gut.“	0 = Misstrauen in Gruppen 10 = Vertrauen mit Grenzen
<b>Emotionale Grundstimmung</b>	Zugehörigkeit, Begeisterung, Stolz	„Das fühlt sich richtig an.“	0 = Gruppenzwang 10 = Authentische Kooperation
<b>Körperempfinden</b>	Offen, entspannt, warm	„Ich spüre Energie im Miteinander.“	0 = innere Spannung bei Gruppendruck 10 = Ruhe in Verbindung

### 3. Beziehungsebene

Aspekt	Beschreibung
Nähe	Gewünscht und genährt durch Vertrauen und gemeinsame Werte.
Distanz	Wird oft als Bedrohung erlebt („Wir verlieren uns“).
Bindung	Stark, manchmal zu stark – Loyalität kann zu Gruppendenken führen.
Kommunikation	Offen, unterstützend, aber konfliktvermeidend.
In Gruppen	Hoher Teamgeist, Identifikation mit Kultur und „Wir-Gefühl“.

*Zentrale Dynamik: Zugehörigkeit wird zur neuen Sicherheit – und damit zur möglichen neuen Abhängigkeit.*

### 4. Abwehr & Schutzlogik

Mechanismus	Beschreibung	Sprachliche Signale
Harmoniesucht	Konflikte werden vermieden, um Gemeinschaft zu bewahren.	„Das wollen wir jetzt nicht hochkochen.“
Gruppendenken	Wir-Überhöhung, Abwertung anderer Gruppen.	„Die verstehen halt nicht, wie wir's machen.“
Idealisierung	Team oder Partner wird idealisiert, Schatten werden ignoriert.	„Unser Team ist einfach perfekt.“
Überanpassung	Eigenständigkeit wird geopfert, um dazuzugehören.	„Ich sag lieber nix.“
Subtile Kontrolle	Normendruck durch Werte – „Wir machen das hier so.“	„Das passt einfach nicht zu uns.“

### 5. Kernangst & Grundsehnsucht

Kategorie	Beschreibung
Kernangst	Ausschluss, Isolation, Verrat. „Ich verliere mein Zuhause.“
Schutzstrategie	Anpassung, Harmonie, Loyalität.
Verdeckter Schmerz	„Ich darf nicht anecken, sonst verliere ich alles.“
Sehnsucht	Tiefe, ehrliche Verbindung, in der Unterschiedlichkeit Platz hat.
Körperlich spürbar als	Weite und Wärme – aber auch Druck im Hals, wenn man sich nicht traut, ehrlich zu sein.

### 6. Erkennungs-Skala (0–10)

Bereich	0–3 (Blockade)	4–6 (Ambivalenz)	7–10 (Integration)
Selbstbezug	Anpassung, Verlust der Individualität	Balance zwischen Eigenem & Wir	Selbsttreue im Miteinander
Beziehung	Angst vor Konflikt	Auseinandersetzung möglich	Echtes Vertrauen, auch im Streit
Sinn / Zukunft	Loyalität als Selbstzweck	Werteorientierung	Offenheit für übergreifende Kooperation
Körperempfinden	Spannung bei Disharmonie	Wechsel zwischen Nähe & Rückzug	Wohlgefühl in Vielfalt
Kommunikation	„Wir“ dominiert, keine Einzelstimmen	Gespräch über Bedürfnisse möglich	Reife Dialogkultur

## 7. Begleitung & Intervention

### Haltung

- ▷ Vertrauen spiegeln, Vielfalt würdigen.
- ▷ Nicht „stören“, sondern *vertiefen*.
- ▷ Sicherheit durch Offenheit, nicht durch Konsens.
- ▷ Differenz als Beziehungsqualität einführen.

### Sprache, die öffnet

- ▷ „Ich spüre, dass dir Gemeinschaft wichtig ist – was braucht *du* darin?“
- ▷ „Was darf unterschiedlich bleiben, damit das Wir lebendig bleibt?“
- ▷ „Ich mag, dass du dich einbringst – und ich bin auch neugierig auf das, was du anders siehst.“
- ▷ „Konflikte sind kein Risiko für Verbindung, sondern ein Beweis für Vertrauen.“

### Sprache, die verschließt

- ▷ „Wir müssen alle an einem Strang ziehen.“ (verstärkt Anpassungsdruck)
- ▷ „Das Team ist wichtiger als du.“
- ▷ „Du passt hier nicht rein.“
- ▷ „Wir sind uns ja alle einig, oder?“

### Interventionsimpulse

Kategorie	Intervention
Emotional	Echtheit fördern: „Ich will wissen, was du wirklich denkst.“
Kognitiv	Perspektivarbeit: Vielfalt = Stabilität.
Sozial	Dialogmethoden, Feedbackrunden, Werteklä rung.
Symbolisch	Rituale, in denen Unterschiede gefeiert werden (z. B. „Diversity-Dinner“, Rollenwechsel).
Körper	Atemarbeit im Team, Bewegung in Verbindung (z. B. Synchronübungen, Co-Regulation).

### Ziel der Begleitung

*Von Loyalität zu Integrität in Gemeinschaft.  
Nicht „Gleichklang“, sondern „Ko-Klang“.*

## 8. Beispielhafte Dialoge

**Klientin:** „Ich will keinen Streit, das zerstört die Stimmung.“

**Coach:** „Ich verstehe, Harmonie ist dir wichtig. Und vielleicht spürst du, dass ehrliche Gespräche manchmal der beste Weg zu echter Nähe sind?“

**Klient:** „Unser Team ist super – andere Firmen sind alle toxisch.“

**Coach:** „Das klingt nach starkem Zusammenhalt. Ich frage mich, wie ihr Vielfalt lebt, wenn jemand anders denkt?“

👉 *Ziel: Sicherheit in Differenz fördern – Vertrauen, das Vielfalt trägt.*

## 9. Entwicklungsfokus zur nächsten Stufe

Übergang zu Stage 5	Zielrichtung
Von Gemeinschaft zu Ganzheit	Lernen, dass Zugehörigkeit nicht Besitz ist, sondern Fluss.
Typisches Zeichen	Offenheit gegenüber Fremdem, Neugier auf das Ganze.
Haltung des Begleiters	„Du bist Teil des Ganzen – und das Ganze lebt durch dich.“
Schlüsselbotschaft	„Echte Verbindung braucht Unterschied.“

## 10. Kurzprofil Stage 4

Dimension	Stichpunkte
Essenz	Vertrauen, Loyalität, gemeinsame Werte
Beziehungsmuster	Nähe, Harmonie, Gruppenzugehörigkeit
Kernangst	Ausschluss, Verlust der Zugehörigkeit
Sehnsucht	Tiefe Verbindung, in der Unterschiedlichkeit Platz hat
Abwehr	Harmoniesucht, Gruppendenken
Erste Öffnung	Authentizität trotz möglicher Ablehnung
Leitimpuls	Vielfalt würdigen statt Einigkeit erzwingen
Nächster Schritt	Verbindung als Fluss – nicht Besitz – erleben

## STAGE 5 – „Life is great“

### Schöpferische Verbundenheit & die Kunst, Vertrauen zu verkörpern

#### Woher sie kommen:

Aus der Erfahrung, dass Trennung Illusion ist. Leben wird nicht mehr als Kampf erlebt, sondern als Fluss.

#### Warum das wie eine Lösung wirkt:

- ▷ Nicht mehr reaktiv, sondern präsent.
- ▷ Frieden jenseits von Angst und Kontrolle.
- ▷ Alles darf sein – Schmerz inklusive.

#### Subjektiv erlebter Nutzen:

- ▷ Freiheit ohne Flucht.
- ▷ Liebe ohne Bedingung.
- ▷ Sinn ohne Ziel.

#### Biologische Ebene:

Vollständige Integration – Flexibilität zwischen Systemzuständen.

#### Widerstand gegen Entwicklung:

Kaum noch, höchstens subtile Flucht in Spiritualität („Ich bin schon drüber“).

### 1. Überblick

In Stage 5 ist das Grundgefühl nicht mehr Kampf, Kontrolle oder Zugehörigkeit, sondern **Einheit**. Die Person erlebt sich als Teil eines größeren Ganzen: Leben, Menschheit, Natur, Bewusstsein. Hier geht es nicht mehr um das Ego, das etwas erreichen will, sondern um das **Leben, das sich durch uns ausdrückt**.

Menschen in Stage 5 sind ruhig, präsent, kreativ. Sie wirken mühelos und inspirierend, weil sie weder sich noch andere beweisen müssen.

Doch selbst hier lauert eine subtile Gefahr: die **spirituelle Überhöhung** – der Versuch, Schmerz zu vermeiden, indem man „über allem steht“. Das Wachstum besteht darin, **Demut und Verkörperung** zu leben: das Göttliche nicht *denken*, sondern *atmen*.

### 2. Weltbild & Grundannahmen

Ebene	Beschreibung	Typische Sprachmuster	Skala (0 – 10)
<b>Weltbild</b>	„Alles ist verbunden; alles geschieht im richtigen Moment.“	„Es gibt keinen Zufall.“ / „Das Leben fließt durch mich.“	0 = spirituelle Überhöhung 10 = verkörperte Einheit
<b>Selbstbild</b>	„Ich bin Ausdruck des Lebens – weder mehr noch weniger.“	„Ich diene dem, was durch mich entstehen will.“	0 = Selbstauflösung 10 = geerdete Selbsttranszendenz
<b>Menschenbild</b>	„Jeder trägt ein Stück des Ganzen.“	„Wir sind Spiegel füreinander.“	0 = missionarisch 10 = mitfühlend und gleichwertig
<b>Emotionale Grundstimmung</b>	Frieden, Freude, stille Kraft, Weite	„Ich fühle mich getragen.“	0 = Vermeidung von Schmerz 10 = Präsenz in allem
<b>Körperempfinden</b>	Weich, wach, synchron mit Atem und Gefühl	„Ich bin zu Hause im Körper.“	0 = körperferne Spiritualität 10 = verkörperte Lebendigkeit

### 3. Beziehungsebene

Aspekt	Beschreibung
Nähe	Natürlich. Grenzen dienen nicht zum Schutz, sondern zur Klarheit.
Distanz	Wird nicht als Trennung erlebt, sondern als unterschiedliche Frequenz.
Bindung	Freiheit in Verbindung; Liebe ohne Besitz.
Kommunikation	Authentisch, absichtslos, oft stiller als Worte.
In Gruppen	Co-Kreativität. Zusammenarbeit ohne Hierarchie, getragen von Resonanz.

*Zentrale Dynamik: Verbindung ist kein Ziel mehr, sondern Zustand.*

### 4. Abwehr & Schutzlogik

Mechanismus	Beschreibung	Sprachliche Signale
Spirituelle Überhöhung	„Ich bin schon über dem Menschlichen.“ – Flucht vor Schmerz.	„Ich hab kein Ego mehr.“
Abstraktion	Rückzug in Philosophie, um nicht zu fühlen.	„Alles ist Illusion.“
Retreat-Sucht	Bedürfnis, sich vor der Welt zu schützen, statt sie zu bewohnen.	„Ich brauche viel Rückzug von der Energie anderer.“
Pseudo-Gelassenheit	Unterdrückte Wut getarnt als Gleichmut.	„Ich bin völlig im Frieden.“
Überverantwortung	Gefühl, alles halten zu müssen.	„Ich spüre den Schmerz der Welt.“

### 5. Kernangst & Grundsehnsucht

Kategorie	Beschreibung
Kernangst	Getrenntheit, Rückfall in Ego oder Schmerz.
Schutzstrategie	Transzendieren statt Integrieren – „drüberstehen“.
Verdeckter Schmerz	„Ich darf nie wieder fallen.“
Sehnsucht	Vollständige Präsenz – alles fühlen, ohne verloren zu gehen.
Körperlich spürbar als	Weite im Herz, aber oft unbewusste Spannung im Solarplexus (Kontrolle).

### 6. Erkennungs-Skala (0 – 10)

Bereich	0 – 3 (Blockade)	4 – 6 (Ambivalenz)	7 – 10 (Integration)
Selbstbezug	Abstrakte Spiritualität	Bewusst, aber nicht verkörpert	Verkörperte Präsenz
Beziehung	Rückzug unter dem Label „Bewusstsein“	Mitgefühl mit Distanz	Verbindung in alltäglicher Nähe
Sinn / Zukunft	„Alles ist eins, also egal.“	„Ich will dienen, aber weiß nicht wie.“	Geerdetes Wirken
Körperempfinden	Kopf-lastig, meditativ	Zyklus von Offenheit & Rückzug	Ganzkörper-Bewusstsein
Kommunikation	Predigend, abstrakt	Reflektierend	authentisch, herzoffen, humorvoll

## 7. Begleitung & Intervention

### Haltung

- ▷ **Demut & Spiegelung.** Keine Bewunderung, kein Widerstand.
- ▷ Den Menschen an das **Menschliche** erinnern.
- ▷ Unterstützung bei **Verkörperung** – Alltag, Emotion, Beziehung.
- ▷ Spiritualität erden statt intellektualisieren.

### Sprache, die öffnet

- ▷ „Wie zeigt sich das, wenn du es fühlst – nicht denkst?“
- ▷ „Was bedeutet das für dein gelebtes Jetzt?“
- ▷ „Kannst du auch Wut und Liebe gleichzeitig spüren?“
- ▷ „Wie liebt das Leben dich heute – ganz praktisch?“

### Sprache, die verschließt

- ▷ „Wow, du bist schon erleuchtet.“
- ▷ „Ich versteh dich nicht, du bist zu weit.“
- ▷ „Bleib in der Liebe.“ (wenn Schmerz da ist)
- ▷ „Du musst einfach loslassen.“

### Interventionsimpulse

Kategorie	Intervention
Körper	Präsenzarbeit: Atmen, Tanzen, Berühren, Erdung.
Emotional	Schattenintegration: Schmerz, Wut, Bedürftigkeit willkommen heißen.
Kognitiv	Paradox-Dialoge: „Wie sieht Einheit aus, wenn du müde bist?“
Sozial	Co-Kreative Räume: gemeinsames Wirken ohne Ziel.
Symbolisch	Rituale der Dankbarkeit & Hingabe; bewusster Alltag als Gebet.

### Ziel der Begleitung

Von Transzendenz zu Immanenz.

Nicht „über“ dem Leben stehen, sondern in ihm leuchten.

## 8. Beispielhafte Dialoge

**Klient:** „Ich fühle mich so im Frieden, dass mich nichts mehr betrifft.“

**Coach:** „Wie schön. Und wenn dich *doch* etwas berührt – wo spürst du es zuerst?“

**Klientin:** „Ich will nur noch dienen.“

**Coach:** „Ja. Und wer dient dir?“

👉 Ziel: vom Ideal zur Verkörperung – die Menschlichkeit darf wieder einziehen.

## 9. Entwicklungsfokus

Übergang über Stage 5 hinaus	Zielrichtung
Von Einheit zur Verkörperung der Einheit	Bewusstsein als Alltag leben, nicht nur erkennen.
Typisches Zeichen	Tiefe Ruhe ohne Vermeidung von Schmerz.
Haltung des Begleiters	„Ich bin mit dir – nicht unter dir, nicht über dir.“
Schlüsselbotschaft	„Bewusstsein zeigt sich im Berühren, nicht im Fliehen.“

## 10. Kurzprofil Stage 5

Dimension	Stichpunkte
Essenz	Einheit, Bewusstheit, Liebe als Intelligenz
Beziehungsmuster	Ko-Kreativität, freie Bindung
Kernangst	Getrenntheit, Rückfall ins Ego
Sehnsucht	Verkörperte Einheit, authentische Liebe
Abwehr	Spirituelle Überhöhung, Abstraktion
Erste Öffnung	Erdung und Emotion werden wieder zugelassen
Leitimpuls	Verkörperung vor Erklärung
Nächster Schritt	Bewusstsein als alltägliche Praxis leben

## Gesamte Entwicklungsbewegung (Übersicht)

Noch ein kurzer Überblick. Wenn es verstanden ist, dann reicht die Tabelle als Reminder.

Stage	Beziehungsmodus	Kernangst	Sehnsucht	Schlüssel zur Transformation
1	Isolation	Bedeutungslosigkeit	Halt	Sichere Resonanz
2	Bedürftige Abhängigkeit	Übersehen werden	Wertschätzung	Validierung + Selbstwirksamkeit
3	Kontrollierte Distanz	Entwertung	Echte Nähe	Kooperation + Sinn
4	Loyal verbunden	Ausschluss	Tiefe Gemeinschaft	Integrität in Vielfalt
5	Freie Verbundenheit	Getrenntheit	Mit-Schöpfung	Verkörperung + Demut

### Die Bewegung ist nicht linear – sondern *regulatorisch*

- ▷ Stage 1–3 sind **Überlebenszustände**, die durch Angst getrieben sind.
- ▷ Stage 4–5 sind **Lebenszustände**, die durch Vertrauen und Freude getragen werden.
- ▷ Der Übergang entsteht **nicht durch Einsicht**, sondern durch **Erleichterung**:
- ▷ weniger Bedrohung, mehr Sicherheit → Nervensystem kann sich öffnen → Beziehung wird wieder möglich → Sinn entsteht → Freude folgt.

Man könnte es so zusammenfassen: **Angst schließt, Vertrauen öffnet**. Entwicklung ist **kein Aufstieg**, sondern ein **Entspannen**.

Phase	Dominantes Gefühl	Nervensystem-Modus	Lösung durch	Hauptziel
Stage 1	Ohnmacht	Freeze	Isolation	Sicherheit
Stage 2	Verlassenheit	Flight	Anpassung	Anerkennung (eigentlich: Selbstwert)
Stage 3	Scham / Wut	Fight	Kontrolle	Respekt (eigentlich: Selbstbestimmung)
Stage 4	Vertrauen	Social Engagement	Kooperation	Verbindung (schafft Selbstwert, Selbstbestimmung und Sicherheit)
Stage 5	Freude / Frieden	Integration	Hingabe	Einheit

## Grundbedürfnisse nicht vergessen

Es geht zwar in eine andere Richtung, aber es ist wichtig, dass wir solche Modelle auch im Kontext der Grundbedürfnisse sehen. Hier nehmen wir einfach nur Verbundenheit und Gestaltung. (Verbundenheit umfasst ja Bindung, Selbstwert, Sicherheit, während Gestaltung eben die Selbstbestimmung ist.)

Also was ist die individuelle Verletzung der *Stages*, was die innere Reaktion, wenn wir dem unerfüllten Grundbedürfnis begegnen und wie ein zurück in ein erfülltes Grundbedürfnis aussehen kann,

### Stage 1 – „Life sucks“

#### **Verletzung: Verlust von sicherer Verbundenheit & völlige Ohnmacht**

##### Wie die Grundbedürfnisse verletzt wurden

- ▷ **Verbundenheit:** frühe emotionale Kälte, Missbrauch, Verlust, Gewalt oder existenzielle Einsamkeit.  
→ „Die Welt hält mich nicht.“
- ▷ **Gestaltung:** völlige Ohnmacht; keine Kontrolle über Schmerz oder Sinn.  
→ „Egal, was ich tue, es ändert nichts.“

##### Wenn Verbundenheit plötzlich auftaucht

- ▷ Zuerst: **Misstrauen, Angst, Überwältigung.**
- ▷ Echte Nähe wird als Bedrohung erlebt: „Was willst du von mir?“
- ▷ Das System rechnet mit Enttäuschung.
- ▷ Danach: **Erstarrung oder Wut** (Abwehr gegen das Gefühl von Abhängigkeit).
- ▷ Erst wenn Sicherheit konsistent erlebt wird, taucht **Trauer** auf – als Zeichen, dass Kontakt wieder möglich ist.

##### Rückführungsweg in erfüllte Bedürfnisse

1. **Sicherheit & Vorhersagbarkeit:** Routine, kein Druck, keine Mission.
2. **Körperkontakt mit Realität:** Atmen, Gehen, Schwerkraft spüren.
3. **Mini-Resonanzen:** kleine, ehrliche Begegnungen ohne Zweck.
4. **Emotion darf auftauchen:** Wut, Tränen, Schmerz → *Lebenszeichen*.
5. **Erste Selbstwirksamkeit:** „Ich kann wieder fühlen und leben.“

*Ziel: Vertrauen, dass Verbindung möglich und sicher ist.*

## ♥ Stage 2 – „My life sucks“

### **Verletzung: Unsichere Verbundenheit & erlernte Hilflosigkeit**

#### Wie die Grundbedürfnisse verletzt wurden

- ▷ **Verbundenheit:** Nähe war bedingt – Liebe gab's nur bei Anpassung oder Leistung.  
→ „Ich werde gesehen, wenn ich funktioniere.“
- ▷ **Gestaltung:** eigene Impulse wurden ignoriert oder bestraft.  
→ „Mein Einfluss zählt nicht.“

#### Wenn Verbundenheit auftaucht

- ▷ Erstes Gefühl: **Sehnsucht & Angst** zugleich.
- ▷ „Was, wenn du mich siehst – und wieder verschwindest?“
- ▷ Reaktion: **Prüfen, klammern, misstrauen.**
- ▷ Das System testet, ob Sicherheit hält.
- ▷ Danach oft: **Wut oder Klage** – „Warum erst jetzt?“
- ▷ Das ist die Rückkehr von Energie (ein gutes Zeichen).

#### Rückführungsweg

1. **Wahrgenommen werden, ohne korrigiert zu werden.**
2. **Gefühle validieren, bevor man Verantwortung einfordert.**
3. **Kleine Wahlmöglichkeiten schaffen:** „Was willst *du* heute?“
4. **Erfolge sichtbar machen:** „Du hast das getan.“
5. **Erfahrung von Wirksamkeit → Selbstachtung → echte Beziehung.**

*Ziel: Verbindung ohne Bedingung, Handeln ohne Angst vor Bewertung.*

## ♥ Stage 3 – „I'm great (and you're not)“

### **Verletzung: Verbundenheit als Abhängigkeit, Gestaltung als Selbstwertersatz**

#### Wie die Grundbedürfnisse verletzt wurden

- ▷ **Verbundenheit:** Nähe wurde als Schwäche oder Bedrohung erlebt („Gefühle machen verletzlich“).  
→ „Wenn ich mich öffne, verliere ich Macht.“
- ▷ **Gestaltung:** Erfolg brachte kurzfristige Sicherheit – also wurde Leistung zum Bindungsersatz.  
→ „Ich bin wertvoll, wenn ich gewinne.“

#### Wenn Verbundenheit auftaucht

- ▷ Reaktion: **Ambivalenz oder Rückzug.**
- ▷ „Ich will das – aber ich weiß nicht, wie.“
- ▷ Emotionen wie **Scham oder Kontrollverlust** treten auf.
- ▷ Manchmal: **Idealisierung** („Du bist so besonders“) → um echte Nähe zu vermeiden.
- ▷ Wenn Sicherheit bleibt, entsteht **neue Freiheit:** Leistung wird zum Ausdruck, nicht zum Beweis.

### Rückführungsweg

1. **Anerkennung ohne Bewertung:** Würdigung der Kraft, nicht des Erfolgs.
2. **Raum für Schwäche:** zeigen dürfen, ohne Statusverlust.
3. **Erleben von Kooperation als Zugewinn:** „Gemeinsam sind wir stärker.“
4. **Gefühlte Zugehörigkeit:** Vertrauen entsteht, wenn Kontrolle freiwillig losgelassen wird.
5. **Verbindung wird wieder Quelle, nicht Gefahr.**

*Ziel: Balance von Stärke und Verletzlichkeit – Macht wird zu Gestaltungskraft.*

### ♥ Stage 4 – „We’re great“

#### **Verletzung: Verlust individueller Autonomie innerhalb von Bindung**

##### Wie die Grundbedürfnisse verletzt wurden

- ▷ **Verbundenheit:** Zugehörigkeit war sicher – aber nur bei Anpassung.  
→ „Ich darf dazugehören, wenn ich so bin wie ihr.“
- ▷ **Gestaltung:** eigenes Anderssein galt als Risiko für das Wir.  
→ „Ich verliere Liebe, wenn ich Grenzen setze.“

##### Wenn Verbundenheit auftaucht (erneut, tiefer)

- ▷ Reaktion: **Freude + Angst vor Auflösung.**
- ▷ „Wie bleibe ich ich, wenn wir wir sind?“
- ▷ Häufig: **Harmoniesucht, Selbstzensur.**
- ▷ Echte Nähe wird verwechselt mit Einigkeit.
- ▷ Wenn Unterschiede gehalten werden dürfen → **Reife Beziehung entsteht.**

### Rückführungsweg

1. **Wertschätzung für Individualität in der Gemeinschaft.**
2. **Konflikt als Beziehungsstärkung begreifen.**
3. **Authentizität feiern statt Konsens.**
4. **Erleben: Anderssein trennt nicht, sondern erweitert.**
5. **„Wir“ wird ein Raum, kein Käfig.**

*Ziel: Verbindung, in der Selbstgestaltung blühen darf.*

### 👉 Stage 5 – „Life is great“

#### **Verletzung: subtile Angst vor Getrenntheit und Rückfall ins Ego**

##### Wie die Grundbedürfnisse verletzt wurden

- ▷ **Verbundenheit:** alles ist eins – aber das Menschliche wird entwertet.  
→ „Ich darf nicht mehr bedürftig sein.“
- ▷ **Gestaltung:** das Ich wird als Illusion abgelehnt – Handlung verliert Boden.  
→ „Ich bin nur noch Beobachter.“

**Wenn Verbundenheit auftaucht (menschlich, konkret)**

- ▷ Reaktion: **Zögern oder Überhöhung.**
- ▷ „Ich bin jenseits davon.“
- ▷ Dahinter: Angst, wieder zu leiden.
- ▷ Erst wenn das Menschliche wieder integriert wird, kann Liebe vollständig werden – als geerdete, fühlbare Gegenwart.

**Rückführungsweg**

1. **Zurück in den Körper.** Spüren, atmen, berühren.
2. **Schmerz und Bedürftigkeit willkommen heißen.**
3. **Menschliche Beziehung als spirituelle Praxis.**
4. **Tun wieder zulassen:** Gestaltung als Ausdruck des Ganzen.
5. **Erdung in Alltag, Humor, Sinnlichkeit.**

*Ziel: Verkörperte Einheit – Bewusstsein und Menschlichkeit als eins.*

 **Gesamtbewegung der Rückführung**

Stage	Verletzung der Bedürfnisse	Erste Reaktion auf echte Verbundenheit	Schlüssel zur Rückführung	Integratives Ziel
1	Totalverlust von Sicherheit & Einfluss	Misstrauen, Abwehr, Erstarrung	Präsenz & Sicherheit	Vertrauen ins Leben
2	Bedingte Nähe, erlernte Hilflosigkeit	Sehnsucht + Misstrauen	Validierung + Wahlmöglichkeiten	Selbstwirksamkeit & Beziehung
3	Nähe = Kontrollverlust, Leistung = Liebe	Ambivalenz, Scham, Idealisierung	Würdigung + Kooperation	Stärke in Verletzlichkeit
4	Zugehörigkeit durch Anpassung	Angst, sich selbst zu verlieren	Authentizität in Vielfalt	Integrität in Gemeinschaft
5	Über-Identifikation mit Transzendenz	Distanz, spirituelle Flucht	Verkörperung & Emotion	Geerdete Ganzheit

 **Die Reise zurück in erfüllte Grundbedürfnisse**


1. **Sicherheit wieder spüren (Stage 1)** → „Ich bin gehalten.“
2. **Wert wieder empfinden (Stage 2)** → „Ich zähle.“
3. **Wirksamkeit erleben (Stage 3)** → „Ich gestalte.“
4. **Echtheit leben (Stage 4)** → „Ich gehöre, weil ich ich bin.“
5. **Einheit verkörpern (Stage 5)** → „Ich bin Leben selbst.“


Damit ist der vollständige Zyklus der fünf Stages beschrieben – von existenzieller Entfremdung bis zur bewussten, verkörperten Einheit.

# Schnelltest

## STAGE 1 – „Die Welt ist gegen mich“


- ▷ Wirkt müde, zynisch oder zurückgezogen.
- ▷ Sieht kaum Sinn oder Hoffnung.
- ▷ Misstraut anderen – „Die meisten denken eh nur an sich.“
- ▷ Redet oft über Probleme, nicht über Lösungen.
- ▷ Wirkt, als würde sie sich schützen oder innerlich abschalten.


 **Typische Sätze:** „Bringt doch eh nix.“; „Man wird hier nur verarscht.“; „Ich will einfach meine Ruhe.“

 **Kerngefühl:** Enttäuschung, Ohnmacht.

## STAGE 2 – „Mein Leben ist irgendwie unfair“


- ▷ Wirkt sensibel, manchmal traurig oder unsicher.
- ▷ Fühlt sich oft nicht genug gesehen oder verstanden.
- ▷ Sucht Nähe, ist aber leicht verletzt.
- ▷ Wartet darauf, dass jemand erkennt, wie sehr sie sich bemüht.
- ▷ Neigt zu Selbstzweifeln, vergleicht sich mit anderen.

 **Typische Sätze:** „Warum immer ich?“; „Ich geb’ mir Mühe, aber keiner merkt’s.“; „Ich wünschte, jemand würde einfach mal zuhören.“

 **Kerngefühl:** Sehnsucht nach Anerkennung.

## STAGE 3 – „Ich zeig’s euch allen“


- ▷ Wirkt stark, zielorientiert, unabhängig.
- ▷ Mag klare Ergebnisse, Leistung, Kontrolle.
- ▷ Entscheidet gern selbst – braucht kein Mitleid.
- ▷ Kann dominant, aber auch inspirierend wirken.
- ▷ Fühlt sich wohl, wenn sie etwas „rockt“ oder führt.


 **Typische Sätze:** „Wenn man’s richtig machen will, muss man’s selbst tun.“; „Ich hab’s geschafft – warum schaffen’s die anderen nicht?“; „Ich hab immer einen Plan B.“

 **Kerngefühl:** Stolz, aber auch Druck, sich zu beweisen.

## STAGE 4 – „Wir schaffen das zusammen“


- ▷ Denkt und fühlt im *Wir*.
- ▷ Legt Wert auf Fairness, Vertrauen, Zugehörigkeit.
- ▷ Arbeitet gern im Team – hört anderen zu.
- ▷ Vermeidet Konflikte, will Harmonie.
- ▷ Achtet auf gemeinsame Werte und Sinn.


 **Typische Sätze:** „Wir müssen an einem Strang ziehen.“; „Mir ist wichtig, dass alle sich wohlfühlen.“; „Nur zusammen geht’s richtig gut.“

 **Kerngefühl:** Gemeinschaft, manchmal Angst vor Streit.

### STAGE 5 – „Alles hängt zusammen“

- ▷ Ruhig, offen, gelassen.
- ▷ Wirkt friedlich, aber klar.
- ▷ Sieht Muster und Zusammenhänge.
- ▷ Hört zu, ohne zu urteilen.
- ▷ Handelt aus Überzeugung, nicht aus Angst oder Ehrgeiz.

 **Typische Sätze:** „Alles hat seinen Sinn.“; „Ich vertraue dem Prozess.“; „Wir sind Teil von etwas Größerem.“

 **Kerngefühl:** Verbundenheit und innerer Frieden.

### Anwendung im Team oder in Gruppen

1. Jede Person bewertet jede andere auf einer Skala von 0–100 % pro Stage.
2. (z. B. „Bei Lisa sehe ich 20 % Stage 2, 60 % Stage 3, 20 % Stage 4.“)
3. Aus allen Rückmeldungen entsteht ein **Profil pro Person**:
  - ▷ Durchschnittswerte
  - ▷ Spannweite (wie unterschiedlich andere dich sehen)
4. Gruppenübersicht zeigt:
  - ▷ Dominante Stages im Team
  - ▷ Entwicklungsrichtungen (wohin die Energie zieht)
  - ▷ mögliche Konfliktachsen (z. B. 3 ↔ 4)

Stage	Name 1	Name 2	Name 3	Name 4	Name 5	Name 6	Name 7	Name 8	
1	%	%	%	%	%	%	%	%	
2	%	%	%	%	%	%	%	%	
3	%	%	%	%	%	%	%	%	
4	%	%	%	%	%	%	%	%	
5	%	%	%	%	%	%	%	%	

### Ziel

Der Test ist kein Urteil, sondern ein Spiegel. Er zeigt, **aus welcher inneren Haltung Menschen gerade handeln – nicht, wer sie sind.** Jede Stage hat ihren Wert und ihre Aufgabe. Entwicklung bedeutet, **mehr Stages bewusst nutzen zu können.**