

# ZURÜCK ZU MIR

## WORKBOOK



Jochen Bistricky, Gudrun Umbauer, Jabre Burns

# UNSERE SEINSEBENEN

## DEFINITIONEN



**Der Bewältiger** organisiert das Funktionieren im Alltag und managt die Ängste und Sorgen des inneren traumatisierten Anteils. Jeder Kontakt mit der Außenwelt läuft zuerst über ihn. Er entscheidet, welche Impulse rein und raus kommen (Gate-Keeper).



**Die traumatisierten Anteile** sind als wütende, verletzte, ängstliche Energien im Inneren spürbar. Sie haben kindliche Qualitäten und sind die Erschaffer des Bewältigers. Als Team gestalten sie gemeinsam ihr Leben in der materiellen Welt.



**Der Wesenskern** ist die klar fühlende Ursprungsenergie, die in dieser Welt gekommen ist um spezifische Erfahrungen zu machen. Sie ist die leichte, fühlende und bunte Basis ... frei von Ängsten und Sorgen ... angebunden an die unerschöpfliche Kraftquelle im Äther ... geformt in der Welt des Lichtes.



**Der Beobachter** ist Bewusstsein und nimmt alles neutral wahr. Er bewertet nicht und schreitet auch nicht ein. Der Beobachter ist beheimatet in der Welt der Stille.

# DER BEWÄLTIGER

## "BULLY DER BULLDOZER"



Bully der Bulldozer ist ein Bewältiger, bekannt für seine Gabe, Ziele zu 200% zu erfüllen. Dafür kann er alle körperliche Empfindungen ausschalten (Hunger, Durst, Harndrang, usw.) und Adrenalin und Gehirnleistung verbessern.

An und für sich eine wundervolle Gabe in der Arbeitswelt, aber im Familienleben kommt Bully nicht gut an.

Wenn die Kinder oder der Ehepartner vorgegebene Ziele nicht erreichen, fährt Bully über sie drüber. Er setzt jede Art von Druck ein:

- Manipulation, um Scham- und Schuldgefühle zu erzeugen,
- verbale Drohungen,
- drohende Blicke und
- drängende Hände.

Bully hat mal gelesen, dass man über wertschätzende Kommunikation genauso zum Ziel kommen könnte, musste sich aber eingestehen, dass er einfach kein Interesse daran hatte, weil es ihm nur wichtig war, dass sie funktionieren.

# TRAUMATISIERTE ANTEILE

## QUALITÄTEN ERKENNEN



### **“Der/Die Leidende”:**

- kindlich, ängstlich, manipulierend, ein Opfer
- zeigt Freude am Leiden von anderen
- möchte sein Leid mit anderen teilen (verbreiten)
- spürbar als Leid im Herzen



### **“Das zornige Mädchen”:**

- kindlich, egoistisch, trotzig, wild
- braucht Aufmerksamkeit und wird zu einem Monster wenn es diese nicht bekommt
- der Zorn wird durch körperliche Tätigkeit (“auspowern”) nicht weniger
- spürbar als Feuer (Hitze) im Bauchraum



### **“Der Grinch”:**

- versprüht Gift und vermiest die gute Stimmung
- das Gift kommt z.B. in Form von Abwertungen anderer
- freut sich über eine giftige Retourkutsche, ist perplex wenn mit Güte konfrontiert
- spürbar als bitterer Gift im Bauchraum

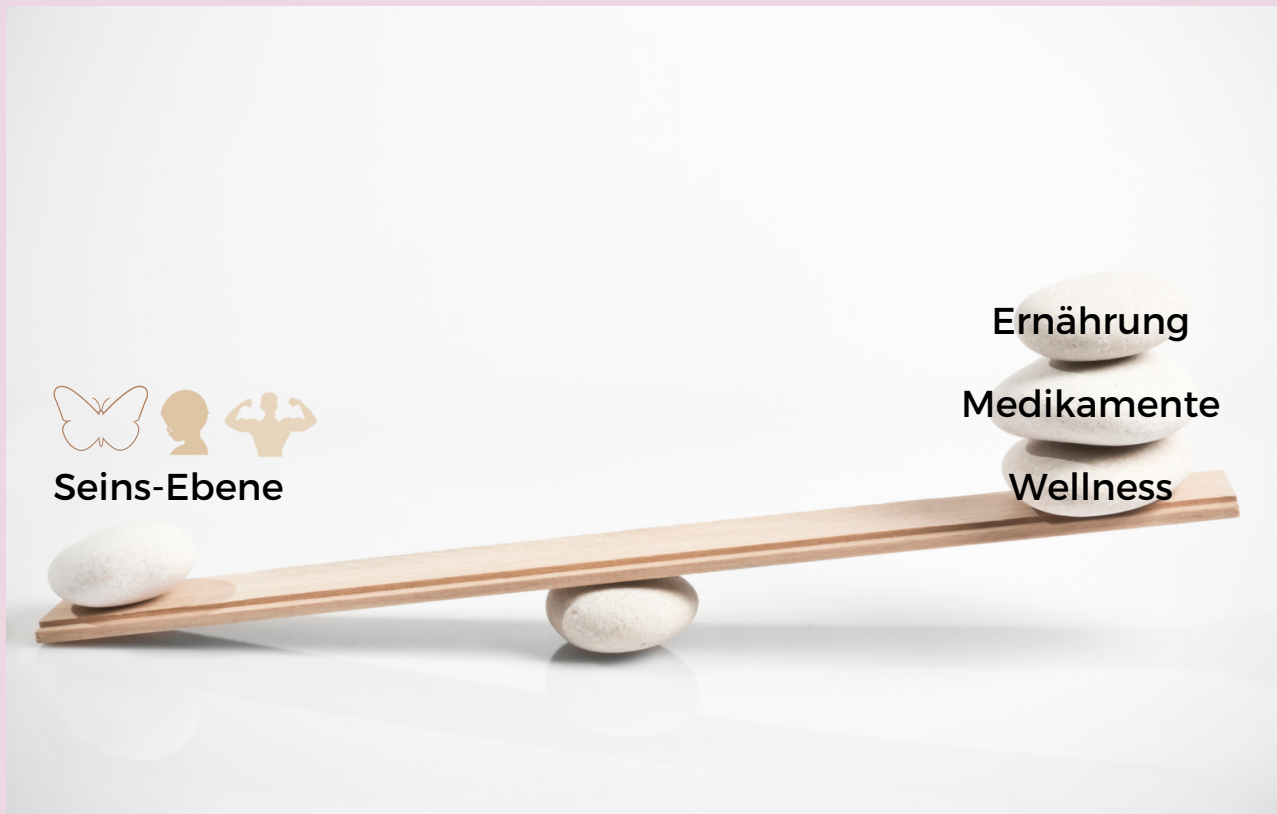


### **“Die Crazy Bitch”:**

- ist sichtbar nervlich erschöpft und hysterisch. Sie kann nicht klar denken.
- ist frustriert und schreit gleich
- spürbar als überstrapazierte Nerven (straff angespannt wie ein Seil.)

# ERNÄHRUNG

## EINFLUSS AUF KÖRPERCHEMIE



Die Seins-Ebenen haben einen größeren und langfristigeren Einfluss auf die Körperchemie und daher auf das Mileau im Körper als äußerliche Maßnahmen. Die traumatisierten Anteile z.B. wüten 24h im Hintergrund.

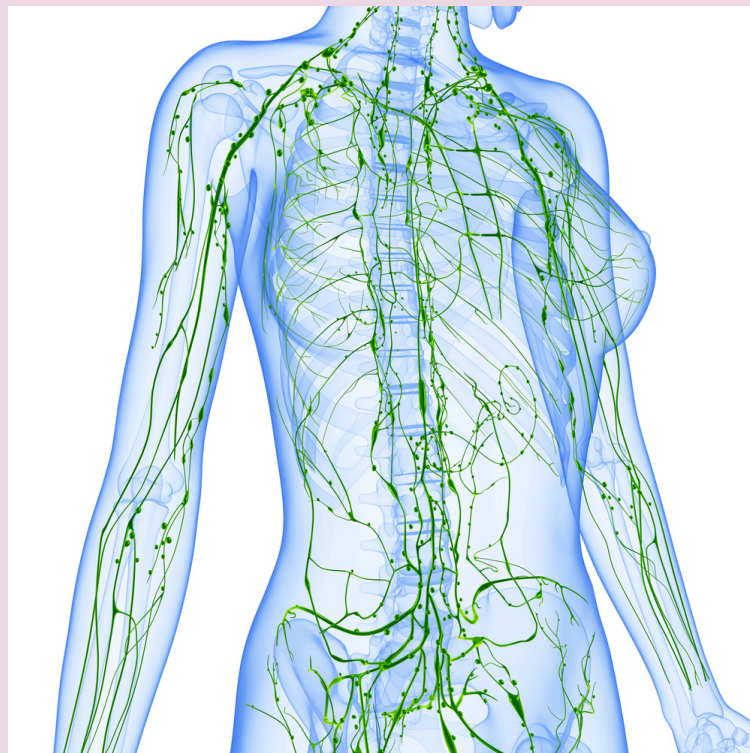
Was nimmst du wahr an deiner Körperchemie, wenn du in den unterschiedlichen Seins-Ebenen bist?

# ENTGIFTUNGSWEGE & LYMPHATISCHES SYSTEM

Der menschliche Körper verfügt über mehrere Entgiftungswege:

- Harn (Nieren)
- Stuhlgang (Darm)
- CO<sub>2</sub> (Lunge)
- Schweiss (Haut)
- Tränen (Augen)

Das lymphatische System spielt in der Entgiftung eine wichtige Rolle, da es unter anderem die Stoffwechselprodukte der Zellen abholt und von der Zelle wegtransportiert. Wie die Müllabfuhr in einer Stadt. Die transportierten Giftstoffe werden dann über die Haut, Nieren und Darm ausgeschieden.



# GEHIRNAREAL - KEIMBLATT - KONFLIKTART

Das **Stammhirn** ist entwicklungs-  
geschichtlich der älteste Teil des  
Gehirns. Es steuert die überlebens-  
wichtigen Funktionen wie Atmung,  
Verdauung, Blutdruck und die  
Reflexe.

Das Stammhirn steuert das  
Entoderm.

Konfliktgattung: **etwas  
Lebensnotwendiges haben  
wollen, etwas Toxisches  
loswerden wollen**

Das **Großhirn-Marklager** steuert  
das Skelett, den  
Herzkammermuskel, die  
Nebennierenrinde, das Zwerchfell.

Das Großhirn-Marklager steuert  
das Neu-Mesoderm.

Konfliktgattung: **Abwertungs-  
und Unfähigkeitskonflikte,  
Selbstwertthemen**

Das **Kleinhirn** steuert die  
Lederhaut, Brust- und Bauchfell  
und den Herzbeutel.

Das Kleinhirn steuert das Alt-  
Mesoderm.

Konfliktgattung: **Angriff,  
Entstellung, Sorge, Streit**

Die **Großhirnrinde** steuert die  
Sinnesorgane, die Oberhaut,  
Organausführungsgänge,  
Schleimhäute etc.

Die Großhirnrinde steuert das  
Ektoderm.

Konfliktgattung: **Revierkonflikte,  
Trennungskonflikte, motorische  
Konflikte, Angst vor Gefahr,  
soziale Konflikte**



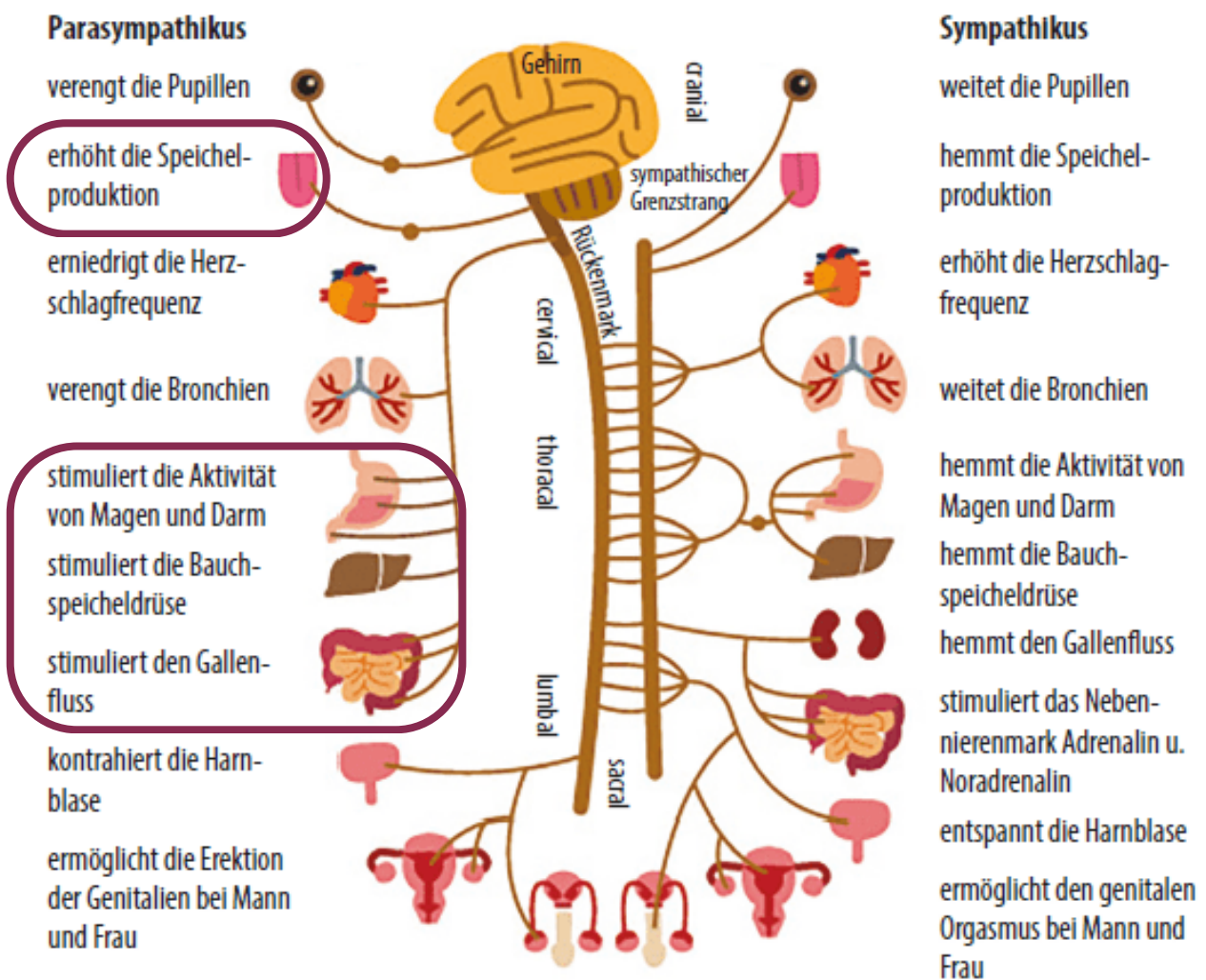
# ERNÄHRUNG

## VERDAUUNG & NERVENSYSTEM

### Wer ißt?



Wesenskern oder traumatisierter Anteil/Bewältiger Duo?...Das bestimmt maßgeblich, ob das Nervensystem sympathisch oder parasympathisch reguliert und somit auch ob die Verdauung gehemmt oder gefördert wird.



Was kann ich tun um sicherzustellen, dass der Parasympathikus aktiv ist, wenn ich esse?