



Strukturelle Integrität durch Affirmation.
Dämonische Gedanken ausschalten, Resilienz erhöhen.

Daniel Hendling
DEC2021

HENDLING

Ziele & Methoden.

Ziele

- Sich seine eigenen Bedürfnisse (empfindlichen Knöpfe) **bewusst machen**
- Dämonische Gedanken **aushalten bzw. akzeptieren**, ohne gestört zu werden oder sich schlecht zu fühlen
- **Strukturelle Integrität und Resilienz bewahren** bzw. erhöhen
- **Batterie wieder aufladen**
- Anderen **Mitgefühl und intellektuelles Verständnis** schenken können, indem eigene strukturelle Integrität erhalten bleibt (keine eigenen Knöpfe gedrückt)

Methoden

- Integritäts-Batterie
- Bedürfnisprofil und -Karte
- Totem (Karte & Co.)
- Affirmationskarte (einfach)
- Affirmationskarte (high tech)

Integritäts-Batterie.

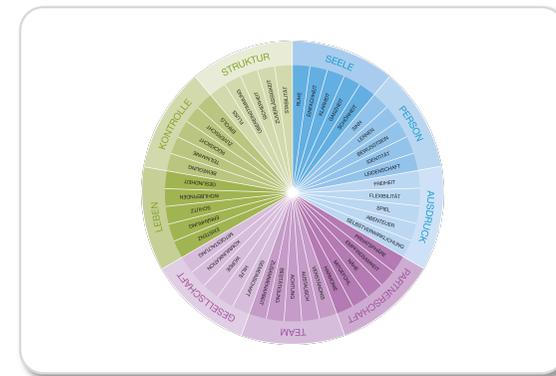
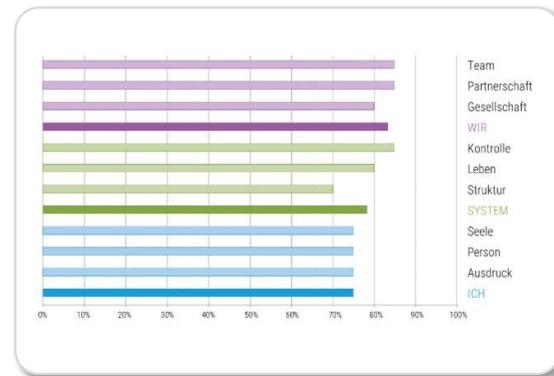


- Unsere Energie, um **gut durch den Tag zu kommen**
- Sobald Knöpfe gedrückt werden (durch Gedanken oder Erlebnisse) wird die Energie in der Batterie verwendet, um unsere **Integrität zu erhalten**
- Die Batterie versorgt uns und andere mit der **Energie, intellektuelles Verständnis und Mitgefühl aufzubringen** – für uns selbst und andere
- Neigt sich die Batterie dem Ende zu, **verlieren** wir unsere Fähigkeit, Verständnis und Mitgefühl aufzubringen
- Ist die Batterie leer, sind wir **nicht mehr in der Lage**, andere zu verstehen, ihre Perspektive einzunehmen oder ihre Gefühle nachzuempfinden
- Sie wird u.a. aufgeladen, indem wir uns **mit unseren eigenen Knöpfen (Bedürfnissen) beschäftigen**
- Jede Methode der **Affirmation** lädt die Batterie wieder auf

Bedürfnisprofil & Karte.



1. Profil erstellen (PC, Smartphone)
<http://needs.hendling.com>
2. Gemeinsam mit dem Modell "zur Hand haben" (z.B. Ausdruck, Karte)
3. Zur Hand nehmen (betrachten), wenn **Knöpfe gedrückt** sind (durch Erlebnisse oder Gedanken)



Totem.

- Gegenstand u.dgl. der mit einer **individuellen Bedeutung ausgestattet** wird (physischer Gegenstand, Foto...)
- Repräsentiert eine **Eigenschaft**, auf die man sich konzentrieren möchte, ein **Bedürfnis** – oder auch **sich als Ganzes**
- Erzeugt Fokus und ermöglicht, sich auf sich selbst (bzw. einen Teil von sich selbst) zu **konzentrieren** und damit Integrität herzustellen
- Hilft, wenn man ihn vor den Augen oder bei sich hat (auf dem Schreibtisch, in der Tasche, als **Handy-Hintergrund**, Karte...)



Affirmationskarte (einfach).

- Sammeln **dämonischer Gedanken**
- Dämonische Gedanken: Innere Stimmen, die einen auf etwas **hinweisen**, oft **bewerten** und dabei ein **unangenehmes Gefühl** (Trauer, Scham, Frust, Angst...) erzeugen
- Auswählen eines Gedankens, der regelmäßig wiederkehrt
- Festlegen einer **Aussage**, die den Gedanken **in sein logisches Gegenteil umkehrt**



Affirmationskarte (high tech).

- Sammeln dämonischer Gedanken über einen längeren Zeitraum hinweg (2-3 Wochen)
- Umkehren der Gedanken in ihr logisches Gegenteil
- Zusammenfassen der entstandenen Texte und Formulierungen, Clustern (Themenblöcke, Absätze)
- Erzeugen von "Überschriften" oder Haupt-Aussagen
- Kann mit Totem kombiniert werden
- Mitführen als Affirmationskarte



ICH SCHAU AUF MICH.
Zu einem guten Leben gehört für mich, keinen Stress zu haben. Ich gehe daher gern ausgeruht in den Tag und an die Arbeit. Sich auszuruhen oder Pausen zu machen kostet Zeit. Daher dauern die Dinge genau so lange, wie sie eben dauern. Nein, ich bin nicht faul.

ICH BIN NETT.
Ich bin gern zu allen Menschen freundlich – und mag freundliche Menschen. Wenn jemand leicht oder oft sauer wird, mag ich das nicht – solche Menschen passen nicht in mein Leben. Natürlich gibt es Ausnahmen. Ich muss nicht immer nett sein, und der andere auch nicht. Aber halt meistens. Und ich rede gern. Mit allen Menschen. Und ich mag Menschen, die gern mit mir reden.

JEDER IST GLEICH VIEL WERT.
Ich begegne anderen Menschen auf Augenhöhe und mag, wenn man mir so begegnet. Ein Miteinander soll partnerschaftlich sein, und alle Menschen gleichberechtigt. Ich mag Menschen, die andere so nehmen, wie sie sind – und bemühe mich, das auch zu tun. Inwiefern gibt es auch keine echten Mängel? Wenn ich für manche nicht interessant bin, zu wenig weiß oder zu wenig leiste, dann ist das so. Man kann nicht allen gefallen. Interessen sind verschieden und Anforderungen etwas subjektives. Mir ist lieber, ich weiß, wo ich Wissen beschaffen kann, als selbst alles zu wissen, oder wo ich finde, was gebraucht wird, als alles selbst zu leisten. Das geht ja auch eigentlich gar nicht. Und das sage ich auch.

ICH MUSS GAR NICHTS.
Ich bin gern ungezwungen mag es natürlich. Insbesondere muss ich niemanden befriedigen, und mich muss niemand befriedigen. Wer so denkt passt nicht zu mir. Wenn sich Menschen gegenseitig durch etwas befriedigen, dann ist das ein cooles Geschenk, ein Bonus. Natürlich verstehe ich, dass sich Menschen traurig oder frustriert fühlen können, wenn ich etwas mache, das ihnen nicht gefällt – oder etwas nicht mache, das sie sich wünschen. Tatsächlich ist es nur so, dass mich die allermeisten Menschen, an denen mir etwas liegt, gern haben. Mich muss nicht jeder mögen oder supercool finden. Ablehnung ist unangenehm, aber nicht existenziell. Und es ist eine Ausnahme.

Ich habe keine Angst vor der Unsicherheit neuer Beziehungen – und lasse mich daher gern und leicht darauf ein. Falls eine Beziehung zerbricht, ist das kein Weltuntergang und auch kein Versagen. Sondern gehört zum Leben dazu. Und es gehören zwei dazu. Wenn mich jemand weid findet dann ist das ok. Jeder findet irgendein weid.

Mir gefällt besser, wenn man nimmt, was man hat oder bekommt, und daraus etwas macht. Statt etwas auf Klampfe zu suchen und daran zu arbeiten, es herbeizuführen.

ICH BIN FREI.
Ich bin gern selbstbestimmt und frei. Und mache Dinge mal gerne allein – oder bin mit mir selbst allein. Ich bin sogar in Gesellschaft gern einmal für mich.

Ich passe mich nicht an, der Mainstream ist kein Muss. Jeder soll wie er mag. Jeder ist ok wie er ist. Ich zeige daher auch offen, wie es mir geht. Also auch meine Gefühle und Emotionen. Oder wenn ich zum Beispiel unsicher bin. Ich sage und zeige aufrichtig, wie ich bin und was ich denke – und ich mag, wenn das der andere tut. Wenn das jemand nicht aushält, kann ich leider nichts dafür. Ich lasse auch andere frei und selbstbestimmt sein – dazu gehört auch, sich selbst frei ein Urteil zu bilden, auch zB mich weid zu finden oder mich abzulehnen. Diese Freiheit billige ich dem anderen auch zu. Auch bei der Partnerwahl oder einem Job.

ES GIBT KEINE FEHLER.
Fehler sind ok, denn daraus lernen wir am besten. Fehler kann man verzeihen, und ich mag Menschen, die verzeihen. Alles in eine Waagschale legen oder Dinge gegeneinander aufrechnen – oder gar, sich zu zählen. Wer so ist, passt nicht zu mir. Außerdem ist niemand perfekt. Gemeinsam, in Summe sind wir jedoch ein bisschen perfekter als jeder einzelne.

KOMME WAS WOLLE.
Ich komme mit allem zurecht, was passiert – sei es im Beruf und privat. Dort wo ich ansetze habe ich ausreichend Hilfe, in jeder Art und Weise. So gesehen kann mir nichts passieren – und was mir widerfährt kann niemals existenziell werden. Allerdings, weil ich weiß, dass nichts im Leben nur schwarz und weiß ist.