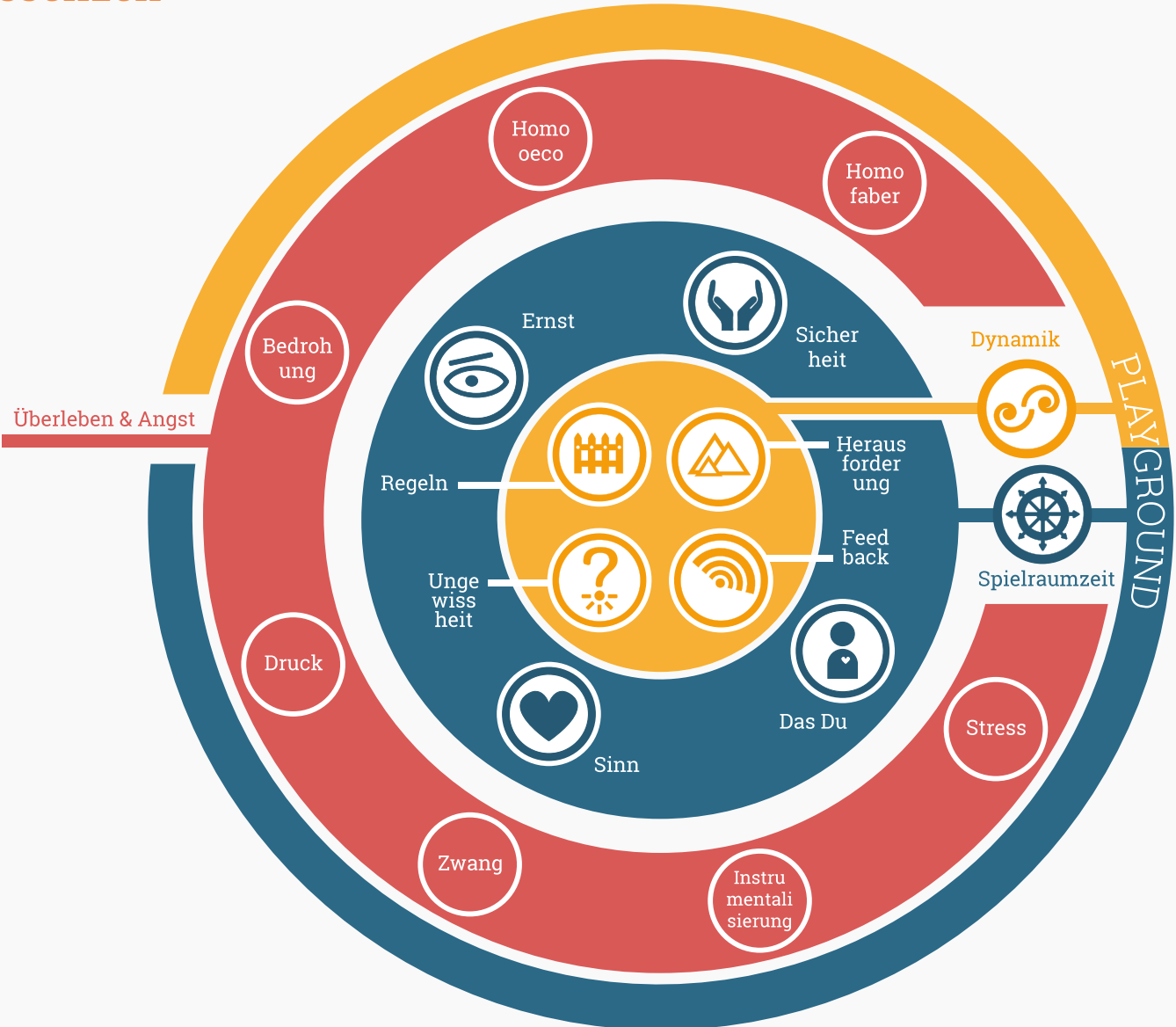


Die 10 Essenzen





Was sind die 10 Essenzen?

Die 10 Essenzen sind Grundprinzipien des menschlichen Spieltriebs - und jener ist, was den Menschen von den restlichen Lebewesen der Erde so groß unterscheidet. Kein anderes Lebewesen hat ein so großes Potential das eigene Leben selbst zu gestalten (z.B. durch neue, synaptische Verschaltungen).

Jede Essenz ist einzigartig und nicht austauschbar oder zu missachten. Allerdings wäre es falsch sie völlig isoliert zu betrachten, da sie ununterbrochen miteinander kommunizieren. Alle 10 Essenzen wirken zusammen und sind verflochten – sie beeinflussen sich alle gegenseitig.

Wie wohl und erfolgreich du dich fühlst, hängt davon ab ob die 10 Essenzen deines Playgrounds (Spielfeld des Lebens) im Gleichgewicht sind. Sobald sie ins Ungleichgewicht geraten, zeigt sich das auch in deiner Wahrnehmung und deinem Verhalten. Sobald irgendwo Menschen mit dabei sind, kannst du das Modell der 10 Essenzen anwenden, um Störungen aufzudecken.

Pole-Dance



NEGATIV-POL |

POSITIV-POL |

Jede der 10 Essenzen hat zwei Pole – einen negativen und einen positiven. Jetzt gut aufgepasst! Wenn deine Essenz ausgeglichen ist schwingt sie dazwischen hin und her und folgt einer gesunden An- und Entspannung. »Negativ« zeigt an, dass sich die Essenz gerade in einer Entspannung befindet. »Positiv« bedeutet, dass sie sich in einer Anspannung befindet.

Sobald sie in ihrem »Negativ« oder »Positiv« **feststeckt**, fängt deine Essenz an Risse zu bekommen, wie wenn ein ständig ansteigender Wasserdruck an ihre Wände drückt. Bei jeder Essenz haben die negativen und positiven Pole ihre eigenen extremen Eigenschaften. Die Energie der Essenz wandelt sich ununterbrochen in Signale und Gefühle um. Welche Signale das sind, hängt davon ab, in welchem Bereich der An- und Entspannung sich die Essenz gerade befindet oder wie lange sie schon darin feststeckt. Das beeinflusst dein Denken und Handeln.

Ein Feststecken (z.B. im »Positiv«) führt nach einer individuellen Zeit immer zu einer Kompensation, weshalb es häufig vorkommt, dass du dadurch plötzlich in das völlige »Negativ« schwingst. Das Feststecken im »Negativ« führt wiederum dazu, dass du dein Ungleichgewicht irgendwann wieder überkompensieren musst – durch ein erneutes Zurückspringen ins statische »Positiv« der Essenz.

Solange du nicht bewusst für ein Gleichgewicht sorgst, hängst du in einem unbewussten Teufelskreis fest, der frühestens dann unterbrochen wird, wenn du den Frust nicht mehr ertragen kannst oder dich deine körperliche und/oder geistige Gesundheit »im Stich lässt«.



Spielraumzeit

Deine ausgeglichene Spielraumzeit ist ein geschützter »Zauberkreis«, der dich in eine ganz eigene Welt entführt und dich in ihren Bann zieht. Durch die Unabhängigkeit von der »normalen« Welt sind für dich plötzlich Taten und Gedanken möglich, wie nirgendwo sonst!

Spielraumzeit entsteht in erster Instanz in deinem Kopf, wird aber direkt von deiner Umgebung und dem, was und wer sich darin befindet direkt beeinflusst. Wo und zu welcher Zeit du gerade bist entscheidet also darüber, wie gut du ins spielerische Tun eintauchen kannst.

Eine stabile Spielraumzeit gestaltest du, indem du sie klar absteckst und von äußeren Eindringlingen schützt. Das, was das Kern-Spiel direkt bereichert bleibt. Alles andere darf draußen bleiben.

Spielraumzeit ist das Auffangbecken für alle weiteren 9 Essenzen und für alles, was um dich herum und in dir selbst zum Leben erweckt wird.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | EINENGUNG & ISOLATION

Wenn du Raum und Zeit für dein Spielen zu eng und zu klein hältst, isoliert dich das. Anzeichen dafür sind, wenn du nichts Neues von außen hineinlässt oder wenn du dir für deine Aufgaben zu enge Zeitfenster setzt – du musst unbedingt bis 12 Uhr damit fertig sein und das Ergebnis muss 84,5812478 lauten (ansonsten ist natürlich alles für die Katz).

Es spielt keine Rolle, wie du dich räumlich klein hältst – es hat immer damit, zu tun, dass du Angst davor hast, deine Komfortzone nur einen kleinen Schritt zu übertreten.

Außerdem könnte ja jemand von außen deine Zauberkerle kaputt machen, die du – koste es, was es wolle – genau so bewahren musst, wie sie gerade ist.

Du kannst dich zwar auf eine bestimmte Sache konzentrieren aber du hast keinen Spielraum mehr, worin deine Konzentration wirklich Früchte tragen könnte.

POSITIV-POL | LEERE & VERLORENHEIT

Setzt du die Spielraumzeit zu weit und undefiniert, zeigt sich das darin, dass dir deine Lebenszeit nur so durch die Finger rinnt. Du lässt dich ständig von äußeren Einflüssen ablenken. »Dringendes« und »Notwendiges« schleicht sich in deine Spielraumzeit:

»Ich muss ja noch den Müll raus bringen und um 13 Uhr hab ich den wichtigen Termin bei der Bank. Ich warte jetzt einfach auf meine Muse, die wird schon kommen...«

Ein gutes Beispiel ist ein unaufgeräumter Arbeitsplatz. Post-it-Zettel springen dir mit gelber Warnfarbe ins Auge. Die Geräusche deiner Mitarbeiter oder Mitbewohner reißen dich ständig aus dem Fokus und der neue Netflix-Kracher ist eigentlich auch ganz interessant.

Du hast deine Spielraumzeit so offen gestaltet, dass alles raus und rein kann. Aber was brauchst du wirklich in deinem Zauberkerle? Wurscht!



Dynamik

Deine Dynamik sorgt dafür, dass dein Leben unter der richtigen Spannung steht (das Auf und Ab) – Anspannung und Entspannung.

Sie füllt deine Spielraumzeit mit Leben, dehnt sie aus und zieht sie zusammen. Jede andere Essenz ist davon abhängig, wie viel und welche Energie durch deine Dynamik getragen wird.

Sorge für Abwechslung in deinem Alltag und sammle so viele Erfahrungen wie möglich, damit dein Gehirn frisch und flexibel bleibt. Damit baust du immer mehr synaptische Verbindungen für noch mehr kreative Lösungswege auf. Wenn du bei einem Weg scheiterst, erholst du dich schnell – du hast ja immer was Neues parat!

Menschen, die kein Gleichgewicht für ihre Dynamik herstellen können, taumeln im ständigen Kampf zwischen Apathie und Burnout hin und her.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | STILLSTAND & LÄHMUNG

Du hast selten oder gar keine Lust auf irgendwas – wenn es nicht darum geht in einer Ecke tagelang zu verschimmeln (aber selbst das macht dir eigentlich keine Freude).

Dein Alltag ist kaum erträglich, weil dir einfach die Energie dazu fehlt. Weil dir deine Arbeit und auch deine Freizeit keine Freude bringen, geben sie dir auch keine Energie zurück.

Dein Gehirn versucht ständig Energie zu sparen, weil sowieso alles zu anstrengend wirkt. Du bist immer müde und quälst dich jeden Tag aus dem Bett – was soll dich denn schon Großes erwarten?

Kurz gesagt: Dir fehlt der Antrieb etwas tun zu wollen.

POSITIV-POL | HEKTIK & AUSBRENNEN

Du hast schon wieder vergessen die Milch einzukaufen, stimmt's? Egal, zu viel zu tun. Die ganze Zeit erledigst du Aufgaben und steckst deine Energie in alles, was dir vor die Füße fällt. Hustle, hustle, hustle!

Die meiste Zeit in deinem Leben erzählst du dir, dass danach alles gut sein wird. Zwar fühlst du dich ununterbrochen so, dass du niemals angekommen sein wirst... aber das wird sich schon noch ändern.

Dein Alltag ist gespickt mit tausenden von ToDos und du meinst es etwas zu gut mit der Abwechslung im Alltag. Aus lauter Stress entgleitet dir genau das, worauf du eigentlich so sehr acht geben wolltest – die Vielfalt des Lebens und die Freude daran.



Ernst

Wie du die Welt wahrnimmst, hängt davon ab, mit welcher Ernsthafteigkeit du sie betrittst. Nur durch spielerischen Ernst begegnest du deinem Leben ohne es gleichgültig oder zu ernst zu nehmen.

An erster Stelle steht hier deshalb dein Bewusstsein dafür, dass du dich gerade »nur« in einem Spiel befindest. Wenn du dich zu sehr in etwas hineinsteigerst, vergisst du schnell, dass die meisten To-Dos in deinem Leben gar nicht so wichtig sind.

Spielerischer Ernst hilft dir in erster Linie dabei, dass du erkennst, was wirklich wichtig ist und was nicht. Wenn etwas wichtig ist, lässt du dich vollkommen darauf ein, wenn nicht – lass es sein.

Sobald du im Negativ- oder Positiv-Pol feststeckst, beginnst du dich irgendwann kindisch zu verhalten. Du überreagierst bei Kleinigkeiten und lässt die wichtigen Sachen aus Trotz links liegen.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | GLEICHGÜLTIGKEIT & BELÄCHELUNG

Du nimmst die Ereignisse der Welt viel zu unwichtig und hast eine gewisse Gleichgültigkeit entwickelt, weil es nicht mehr ertragbar ist, den ständigen Stress der Welt zu ertragen. Schließlich ist es viel angenehmer die Welt und ihren ständigen Jammer zu belächeln. Zynismus ist dein allerbesten Freund.

Das, was du zu tun hast, führst du komplett leichtfertig durch. Auf der anderen Seite nimmst du gerne jede Aufgabe an, die dir andere Menschen zuteilen – ohne zu murren, denn auch das ist zu anstrengend. Entscheidungen zu fällen, fällt dir unheimlich schwer.

Weil du aber genau weißt, wie wenig Energie du in dein Tun steckst, hast du Angst davor, dass du als Hochstapler bloßgestellt wirst – deshalb schützt du dich mit falscher Bescheidenheit prophylaktisch vor dem tiefen Fall.

POSITIV-POL | VERBISSENHEIT & BLUTDURST

Du nimmst alles zu wichtig. Alles, was bei dir auf dem Schreibtisch landet, muss so schnell wie möglich erledigt werden (obwohl es oft eigentlich unwichtige Aufgaben ohne echten Mehrwert sind), denn sonst passiert ein Unglück!

Da du das Leben so ernst nimmst, bist du auch im absoluten Recht. Deshalb muss auch alles nach deiner Pfeife tanzen.

Es soll sich gefälligst jeder so sehr in deine Meinung hineinsteigern wie du – schließlich war es schwierig genug überhaupt eine Entscheidung zu fällen. Unangenehme Entscheidungen sitzt du aber aus – nicht damit du doch falsch liegst.

Scheitern kommt nicht in Frage! Du überhäufst dich mit Aufgaben, um zu beweisen, dass du absolut perfekt bist. Aber eigentlich hältst du dich für unperfekt. Deshalb hast du ständig Angst davor, dass deine Maskerade auffliegt.



Sinn

Damit du dich wirklich entfalten kannst, braucht alles was du tust einen Sinn (Qualität), der den Zweck und Nutzen (Quantität) ergänzt. Hinter jedem Spiel steckt etwas Größeres als deine Person. Im Kern jedes Spielens steckt nämlich der Ur-Drang des Menschen – du willst dich selbst ausdrücken.

Wenn du dir ein Ziel steckst, frage dich also auch immer nach dem Warum. Warum willst du dein Ziel wirklich erreichen? Was steckt dahinter?

Werte und Visionen können dir zeigen, wohin die Reise eigentlich gehen soll. Sie helfen dir dabei den Sinn als dein Fundament aufzubauen. Auf langer Strecke kommt es immer darauf an, warum und wofür du etwas tust – und nicht was du tust.

Deshalb brauchst du für große Aufgaben auch ein großes Ganzes, das die kleineren Schritte zusammenhält – vor allem, wenn es mal hart auf hart kommt.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | SINNKRISE & GRAUE MÄNNER

Sinnkrisen wie die Quarterlife- oder Midlife-Crisis explodieren immer dann, wenn das Leben bisher einfach nur irgendwie passiert ist. Dein Leben fühlt sich dann wortwörtlich einfach nur noch sinnlos an.

Im Kleineren fühlt sich dein Tun leer an. Es langweilt dich, wenn dir etwas vorgesetzt wird, das du nicht sinnvoll in dein Leben integrieren kannst. Du kannst es nicht spüren, was das eigentlich mit dir zu tun haben sollte.

Du bist das ganze so leid geworden, dass du dich unterbewusst entschieden hast, einfach nur noch zu funktionieren. Als Zahnrad im Getriebe hast du kein Problem mehr damit, dass du keine Ahnung hast, wohin es für dich gehen soll. Du bist ein wandelnder Algorithmus.

POSITIV-POL | FANATISMUS & BLINDE IDEOLOGIE

Alles, was du tust, muss einen tiefem Sinn haben! Heute ist dir dein Bleistift auf den Boden gefallen – das hat eine Bedeutung!

Wenn du gerade etwas tun musst, was dir nicht gefällt, fühlt sich das so an, als würdest du gefoltert werden. Damit kannst du nicht umgehen und es saugt die die ganze Kraft aus.

Theatralischer Fanatismus sorgt dafür, dass du keinen rationalen Gedanken mehr fassen kannst, denn alles ist emotional aufgeladen.

Alles, was nicht deinen Werten und Visionen entspricht, ist von vornherein böse – und wehe jemandem, der sie hinterfragt!



Sicherheit & Geborgenheit

Wenn du dich unsicher und ungeborgen fühlst, ist es beinahe unmöglich, dass der spielerische Prozess entstehen oder bestehen kann.

Sicherheit sorgt dafür, dass du von der Angst loslassen kannst, die dir in gefährlichen Situationen beim reinen Überleben hilft. Wenn deine Sicherheit stabil ist, kann dich so schnell nichts aus der Bahn werfen – nur direkt lebensbedrohliche Ereignisse reißen dich aus dem Spiel.

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, dass du in deinem Tun sicher bist und dir nichts endgültig schaden kann, solltest du dich daran gewöhnen, was es heißt zu scheitern und dass es zum Spielen dazu gehört: „Fail fast, fail smart, fail forward!“

Je öfter du ins Spielen kommst, desto einfacher fällt es dir auch in der Zukunft und desto leichter kannst du deine Angst vor Schaden überwinden.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | UNSICHERHEIT & TODES-ANGST

Alles, was du tust, könnte dein Ende sein. Rational weißt du, dass du nicht sofort dem Tode geweiht bist, wenn du einen Fehler machst – aber das tut nichts zur Sache, denn deinem Gehirn ist das egal. Es wittert überall Gefahren.

Du suchst an allen Ecken und Enden nach einem Funken Geborgenheit – nach einem sinnbildlichen Feuer, das dich in dieser kalten Welt wärmt. Du zitterst nicht nur, weil du dich fürchtest, sondern auch weil dir alle anderen Menschen ans Leder wollen.

Dich selbst auszudrücken ist viel zu gefährlich, das könnte negative Reaktionen herbeiführen – deshalb tust du oft auch einfach so, als wärst du jemand ganz anderes.

POSITIV-POL | ERDRÜCKUNG & EINTÖNIGKEIT

Über die Jahre bist du faul und antriebslos geworden. Du ruhest dich ununterbrochen auf deinen Lorbeeren aus.

Weil die ganze Zeit für dich gesorgt wird, kommst du gar nicht auf die Idee selbst etwas Schönes zu schaffen. Deine Kreativität bleibt deshalb völlig ungenutzt und verendet in der Eintönigkeit der totalen Überwachung.

Es ist überhaupt unabdingbar, dass du ständig alles kontrolliert wird, denn sonst können böse Feinde von außen in deine schöne, neue Welt geraten.

Natürlich würdest du Kindern erlauben auf dem Spielplatz ihren Spaß zu haben – zumindest solange sie drei Fahrrad-Helme, einen Pfefferspray und ein Bergrettungsseil mit sich tragen (und am besten noch von einem Polizisten begleitet werden).



Das Du

Das Du sorgt dafür, dass wir uns gegenseitig als Subjekte wahrnehmen und uns auch so behandeln.

Im Spiel beleben wir selbst Gegenstände indem wir sie personifizieren. Wir sprechen mit unseren Computern oder Spielzeugen. So kann aus einem Ball ein „böser Ball“ werden, wenn die kleine Sophia damit spielt und er nicht das macht, was sie will.

Je persönlicher du mit dem, was du tust, in Verbindung stehst, desto leichter fällt es dir, dich darauf einzulassen. Je besser du jemanden kennst, desto mehr wirst du diesen Menschen als eigenständiges Subjekt mit Wünschen und Ängsten wahrnehmen.

Kommunikation spielt deshalb eine unersetzbare Rolle beim Du – auch in Bezug zu uns selbst. Es kann schnell passieren, dass wir uns von unserem Kern und dem von anderen Menschen entfernen.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | DAS NEUTRUM & ROBOTIK

Manchmal hast du das Gefühl, dass du keine Ahnung hast, wer und was du überhaupt sein sollst. Du bist dir selbst unwichtig. So nimmst du aber auch andere Menschen war.

Selbstwert ist für dich ein Fremdwort. Egoismus ist für dich ein Schimpfwort, weil du dich nur dann gut fühlst, wenn du dich für andere aufopferst, damit du dich nicht völlig alleine fühlst und gebraucht wirst. Das gestehst du dir aber natürlich nicht ein.

Wenn du nur irgendwelche Ecken und Kanten an dir bemerkst, bügelst du es aus, weil du ja niemandem weh tun willst. Wenn du es nur allen anderen recht machst, wird dich schon niemand so behandeln wie du dich selbst – als Objekt.

POSITIV-POL | EGOMANIE & PERSONENKULT

Als du geboren wurdest, kam der/die Königin des Universums auf die Welt. Du bist sowieso das allerbeste, was deinen Mitmenschen passieren konnte.

Auch wenn du dich nur oberflächlich für sie interessierst, drängst du dich ihnen auf, um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen, um zu beweisen, wie toll du bist.

Du brauchst ständige Freundlichkeit und Nähe für dein Überleben und tust alles, um sie zu bekommen. Deshalb trägst du auch ständig ein Sammelalbum mit deinen größten Idolen mit dir – was etwa 1000 Menschen wären.

Du kannst irgendwann überhaupt nicht mehr allein sein, weil sich doch schließlich alles um dich oder jemand anderes drehen muss.



Herausforderung

Ohne eine echte Herausforderung entsteht höchstens eine lauwarme Brühe - oder die Suppe kocht über.

Wir müssen stets dazu in der Lage sein, Herausforderungen für uns anzupassen, damit sie nicht langweilig oder zu Bedrohungen werden.

Jede Herausforderung ist dabei individuell: Ein Ereignis kann für dich völlig unbedeutend sein und für jemand anderes unglaublich wichtig und bereichernd. Das hängt immer von den eigenen Interessen und Fähigkeiten ab.

Die Herausforderungen im Spiel bringen uns dazu, über uns hinaus zu wachsen und die zukünftige Spielraumzeit zu erweitern. Wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät, fangen wir gerne mal an zu prokrastinieren.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | UNTERFORDERUNG & ENGAGEMENT-LOSIGKEIT

Fühlst du dich ständig unterfordert, hält dein Leben keine Freude für dich bereit. Nichts kann dich wirklich mitreißen.

Meistens liegt das daran, dass du dich gar nicht traust eine wirkliche Herausforderung anzupacken. Du bist schon so sehr daran gewohnt deinem Alltagstrott zu folgen, dass du gar nicht auf die Idee kommst über dich hinauszuwachsen zu wollen.

Das zeigt sich oft an fehlendem Engagement, denn warum sollst du dich überhaupt anstrengen und kreativ werden, wenn du es ohnehin schaffst?

POSITIV-POL | ÜBERFORDERUNG & KAPITULATION

Eigentlich ist alles in deinem Leben die pure Bedrohung. Du bist mit allem völlig überfordert.

Weil du bereits weißt, dass du es nicht schaffen wirst, gibst du auf – ohne es probiert zu haben. Es kann aber auch passieren, dass die vorliegende Aufgabe tatsächlich so schwierig ist, dass du dir tagelang die Zähne ausbeißt ohne nur einen Schritt weiter zu kommen.

Du bist so überfordert, dass sich das auf dein ganzes Leben auswirkt und du einfach nicht mehr hinterher kommst.



Regeln

Erst durch Regeln können wir Innovation, Individualität und Eigenständigkeit für ein Spiel schaffen. Ansonsten wären alle Spiele gleich. Freiheit bedeutet nämlich auch, sich einzuschränken, um dadurch neue Erlebnisse zu schaffen.

Regeln sind aber auch dafür da, dir Sicherheit und Führung zu gewähren, wenn der Weg einmal ungewiss wird. Sie helfen dir dabei Klarheit und Deutlichkeit zu schaffen.

Erst durch Regeln kann es dir gelingen, deine Spielraumzeit und Dynamik auf einen langen Zeitraum hinweg sichtbar bzw. lesbar zu halten.

Kreativität entsteht vor allem dann, wenn wir uns innerhalb von bestimmten Regeln bewegen müssen, um ein Problem zu lösen: Not macht schließlich erfinderisch!

Regeln sollten aber regelmäßig in Frage gestellt und herausgefordert werden, damit sie nicht erstarren.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | ANARCHIE & ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT

Hach... ein Leben ohne Regeln! Ständige Anarchie und niemand, der dir vorschreibt, was du zu tun hast.

Weil du dich ständig eingeschlossen fühlst, hast du die nervigen Zäune alle eingerissen. Du hast damit begonnen nur noch in den Tag hineinzuleben.

Irgendwann hast du dann angefangen komplett die Orientierung zu verlieren. Nach dem dritten Monat hat sich plötzlich alles gleich angefühlt – immer der selbe Einheitsbrei und doch alles im Chaos.

An die Regeln der anderen hältst du dich natürlich auch schon lange nicht mehr. Deine Mitmenschen sind zwar ständig sauer auf dich – aber sollen sie doch, du bist ein freier Mensch...

POSITIV-POL | ENGSTIRNIGKEIT & BÜROKRATIE

Das steht da so drin und deshalb muss man das auch so machen!

Wer die Regeln nicht einhält ist ein schlechter Mensch. Alles, was neu ist, bringt dich aus der Ruhe, denn du magst es gerne geordnet.

Wenn nicht alles so ist, wie es sein soll, dann kannst du dich nicht konzentrieren, denn du lebst für die Routine.

Dass auch du dich – genau wie die ewigen Regelverweigerer – in deinem Alltag verloren hast und sich alles gleich anfühlt, das versuchst du zu verdrängen. Und warum nur bist es immer du, dem sie vorwerfen, ein Paragrafenreiter zu sein, mit dem nichts voran geht?

Manchmal spürst du trotzdem den Drang irgendwie ausbrechen zu müssen – aber das kannst du immer noch dann machen, wenn du To-Do Liste A38 abgehakt hast.



Ungewissheit

Die Ungewissheit im Tun sorgt für unerwartete Ergebnisse und Überraschungen. Sie macht ein Abenteuer erst spannend und erlebenswert.

Im Gehirn sorgt sie dafür, dass der Aufmerksamkeitszustand in Kraft tritt (arousal). Erst dadurch sind wir bereit zu lernen und spüren die Aufregung.

Erst, wenn genug Ungewissheit vorhanden ist, wirst du dich nach getaner Arbeit ein Gefühl von Erfolg verspüren können. Wenn immer nur das erwartete Ergebnis eintritt, wird es bald uninteressant.

Unser gesamter Dopamin-Haushalt baut auf Erwartung und Ungewissheit auf. Je gewisser ein Ergebnis wird, desto weniger Glückshormone schüttet unser Gehirn aus, wenn es eintritt. Wenn aber eine Erwartung nicht erfüllt wird, werden wir ebenso wenig belohnt – zumindest wenn wir uns zu sehr in ein Ergebnis festgebissen haben und keine unerwartete Überraschung zulassen wollen.

Pole-Dance



NEGATIV-POL | VORHERBESTIMMUNG & SCHEMA „F“

Jeder einzelne Schritt ist vorbestimmt und das Schlimmste daran ist – du weißt davon und kennst dein komplettes Leben bereits in und auswendig. Immerhin musst du dich so nicht anstrengen.

Dopamin bekommst du höchstens noch dann von deinem Gehirn verabreicht, wenn du dich jede halbe Stunde wie ein Verhungernder auf Facebook und Instagram stürzt. Da wirst du dann von so vielen Eindrücken überhäuft, dass du vor Erschöpfung zurück in den Sessel fällst.

Wenn ein Ergebnis nicht so aussieht, wie du es erwartet hast, haut dich das so vom Hocker, dass du dir dabei fast das Genick brichst – oder du bist einfach nur davon enttäuscht, dass du dich frustriert abwendest. Deshalb bleibst du lieber im sicheren Hafen, wo alles so ist wie gehabt.

Irgendwann bist du deine Routinen so gewohnt, dass du vor Schreck deinen 1.000.000 € Lottoschein in die Luft jagst.

POSITIV-POL | FREIER FALL & NEBEL

Das Abenteuer ruft dich! Du liebst das Risiko etwas zu sehr und dir brennt es nur noch dann unter den Fingernägeln, wenn du deine Seminararbeit eine halbe Stunde vor Schluss anfängst zu schreiben.

Du wagst dich soweit vor, wie du nur kannst und auf einmal bist du nur noch von Nebel umgeben – und du fällst und fällst...

Leider weißt du jetzt überhaupt nicht mehr, wo du andocken sollst. Entweder gibt es zu viele Möglichkeiten oder du kannst erst gar keine wahrnehmen. Hast du es diesmal übertrieben?

Dein Leben ist so voller Ungewissheit, dass du dich ganz verloren fühlst. Wäre da doch nur ein kleiner Leuchtturm, der dir den Weg weisen könnte. Du hast echtkeine Ahnung mehr, was dich erwartet – und diese Stimme im Kopf sagt dir zum tausendsten Mal: „Du willst gar nicht wissen, was da hinter der nächsten Ecke lauert...“



Feedback

Ohne Feedback geht gar nichts. Du kannst dein Leben nicht meistern, wenn du die Rückmeldungen, die du von allen Seiten bekommst, nicht lesen kannst – oder möglicherweise erst gar nicht wahrnimmst.

Regeln verlieren ohne Feedback komplett ihre Bedeutung, was wiederum in fassungsloser Ungewissheit endet.

Unsere Fähigkeit Feedback zu lesen hängt davon ab, wie wir die Welt wahrnehmen und interpretieren. Erst daraus können Handlungen entstehen. Diese Wahrnehmung lernen wird erst, wenn wir uns trauen, das Ungewisse mit dem Wissen oder den Ahnungen zu erforschen, die wir bereits gefunden haben.

Wenn du dich in ein unbekanntes Gebiet wagst, ohne nur ein Quäntchen Ahnung vom Gelände zu haben, müssen deine anderen Essenzen sehr stark aufgestellt sein, damit du dabei nicht verrückt wirst. Gefährlich wird es dann, wenn du Feedback falsch deutest...

Pole-Dance



NEGATIV-POL | TAUB, BLIND & STUMM

Kein Signal... Für die nächsten paar Stunden bist du völlig auf dich allein gestellt, denn du kannst weder nach außen kommunizieren, noch gelangt eine Nachricht bei dir an, die nicht zwanzig Mal verschlüsselt wurde.

Wenn du dich mal bewegst, dann läufst du gegen den nächstbesten Baum. Das hilft dir dann aber auch nicht weiter, denn um dich herum sind gefühlt eintausend weitere Bäume – alle in den selben Abständen (oder auch nicht...?).

Wenn du versuchst, etwas Neues zu lernen, dann gelangst du nie über den Punkt hinweg, an dem es anfängt, dir Spaß zu machen.

Irgendwie fühlst du dich isoliert – aber nicht unbedingt, weil niemand da ist, sondern weil du deine Umwelt nicht verstehst...

POSITIV-POL | LÄRM & SCHMERZ

Du hast gelernt, dass abwechslungsreiches Feedback super ist – vor allem, wenn es oft hintereinander auftritt. Dein Problem ist nur, dass es nicht mehr aufhört.

Ständig bekommst du neue Nachrichten, Hinweise und tolle Angebote. Langsam weißt du nicht mehr, welches Feedback wirklich brauchbar ist, weil du dich erst einmal durch 100 E-Mails durchwühlen musst.

Dein Kopf brummt und alle schreien sie auf dich ein. Es ist zu viel aber du kannst auch nicht ohne, denn wenn du nur eines der Signale nicht mitbekommst, könnte es sein, dass du ja etwas verpasst!

Nicht mehr lange und deine Sicherung brennt durch – aber auch dann machst du weiter und hältst all deine Kanäle offen...