

Schutzmuster

Wenn wir automatische Reaktionsmuster und Verhaltensweisen als Schutzmassnahme verstehen können, können wir uns ihnen von einer neuen Perspektive annähern.

Diese Verhaltensweise von mir, dieses Muster oder diese Blockade stören mich...

In diesen Situationen wird dieses Reaktionsmuster aktiviert, zum Beispiel als Blockade, als Verhaltensweise, als wiederkehrendes Gefühl...

Wie könnte dieses Muster / diese Verhaltensweise mich schützen? Wo war ich früher auf diesen Schutz angewiesen?

Bin ich heute noch auf diesen Schutz angewiesen oder wäre es ok, diese Schutzmassnahme zu verändern?