

Alltägliches:

## Vom Stress umzingelt, Teil 3.

Im sogenannten Drama-Dreieck switchen wir also im Rollenspiel, weil wir irgendein Ziel verfolgen. Der Retter gibt ungefragt Ratschläge, übernimmt Pflichten und Aufgaben bis zum geht nicht mehr, hilft, schlichtet und kann sich behaupten und genießt mit seiner Rolle soziale Anerkennung. Der Verfolger erhebt sich über andere, versucht andere zu kontrollieren, sucht immer nach Fehlern und korrigiert ständig, ist dominant, klagt, hetzt, droht, holt sich den Respekt, den sich niemand zutraut. Das Opfer fühlt sich immer benachteiligt, ungeliebt, hilflos und machtlos. Es sucht nach der Schuld, bei sich und auch gern bei den anderen. Es bekommt ohne grosse Anstrengung viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Weiss man darüber Bescheid, könnte man optimalerweise ins Gewinner-Dreieck wechseln. Anstatt Opfer, könnte man es als die verletzte Person ansehen. Sie bittet Helfer um Unterstützung und Orientierung. Definiert selber, was nötig ist und trifft klare Absprachen. Sie realisiert, dass sie leider ein Problem hat, ohne sich abzuwerten. Der Retter wird zur sorgenden Person. Sie betrachtet die ver-

letzliche Person als mündig, fragt nach den Bedürfnissen und trifft klare Absprachen. Er regt zur Selbsthilfe an indem er Wege aufzeigt. Er ist ehrlich am Wohl der verletzlichen Person interessiert. Und der Verfolger ist eine selbstbehauptende Person. Er steht zu seiner Haltung und gesteht es sich ein, auch Fehler zu machen. Er vertritt seine Meinung, setzt Grenzen und bezieht sich auf Beobachtungen. Er braucht seine Energie für seine eigenen Bedürfnisse und setzt sich für seine Rechte ein. Bestrafen will er nicht. Das Happyend ist da, sobald alle 3 sagen können: „Ich bin ok – du bist ok.“

Sind wir gestresst, verfallen wir in alte Muster. Es ist uns nicht möglich logisch zu denken. Es kommt vor, dass wir uns in Gruselfantasien verstricken. In der Not weichen wir auf Strategien zurück, die uns schon in Kindertagen geholfen haben. Wollen wir vorankommen lohnt es sich „in guten Zeiten“ zu wappnen. Sich seiner Triggerpunkte bewusst werden bedeutet limbische Blockaden zu identifizieren und zu lösen. Also zurückgehen bis zur Entstehung des wunden Punktes. Den Punkt benennen und entschärfen. Z.B.

die Frage: „Hast du zugenommen?“ könnte uns unverhältnismässig treffen, weil wir früher dick waren und deswegen gehänselt wurden. Sich in guten Zeiten zureden mit „Ich akzeptiere mich so wie ich bin.“ kann diesen Stressmoment lindern. Dies bedingt Übung, Übung, Übung. Zusätzlich gibt es Entspannungshilfen, die limbische Blockaden entkoppeln. Das Arbeiten mit ROMPC. Da werden neue Verhaltensoptionen erarbeitet durch eine ganzheitliche Technik, die die Stress-Thematik, derer Gutsprechung, Atmung, kontrollierte Augen- und Blinzelbewegungen und Abklopfen gewisser Meridian-Punkte einbinden. Das klingt gruselig, ist aber interessant und lohnt sich auszuprobieren. Allerdings sollte man schon zuerst durch einen Coach eingeführt werden. Anwender erzählen, dass sie z.B. damit schneller arbeiten können, da Merkfähigkeit und Konzentration optimiert sind. Und am Wichtigsten; dass es ein Werkzeug zur nachhaltigen Selbstbehandlung ist.

Momo Appenzeller,  
2.8.2018, 117. Jahrgang, Nr. 214.