

Gedanken zur Bondingarbeit:

Meine Erwartungen an Bonding erfragen:

d.h. Nähe-Distanzregulierung in einer bestimmten Zeiteinheit.

1. Wie und wo möchte ich angefasst werden und wo und wie nicht.
 2. Was ist meine Angst vor Nähe in der Phantasie oder wirklich ?
 3. was ist mein Bedürfnis und wie erkenne ich das?
 4. Wie melde ich es an , habe ich eine Sprache oder ein Zeichen dafür
 5. Unerfüllte Bedürfnisse machen „Hunger „, wie spüre ich das und wie befriedige ich das Bedürfnis ?
 6. Verstehe ich was nehmen und geben heißt ?
 7. Wie ist meine Beziehung zu Schreien ?
 8. Wie erlebe ich Flucht- Kampf- oder Totstellmechanismen ?
 9. Wie spüre ich die Mechanismen und was ist mein gewohntes Muster (dysfunktionale Muster) ?
- Der Schrei ist ein natürlicher gesunder Weg um gestaute (geschluckte) Gefühle (Beispiel vom Baby oder Eisschrank) loszuwerden.
 - Der Schrei lässt Spannungen besser fühlen, lässt klarer denken, Temper tantrum (Wutmatte) üben.
 - Der Schrei hilft in der Gruppe an die eigene Kraft zu kommen und dem anderen sich näher fühlen.
 - Der Schrei hilft eine enorme Menge von Wut, Schmerz, Angst und Freude zu lösen und den anderen näher zu kommen, still sein bewirkt meist das Festhalten von alten negativen Einstellungen und von selbstzerstörerischen Verhaltens.
 - Der Schrei hilft Not auszudrücken und Distanz zu überwinden, das Zurückgehen in die Vergangenheit in der Erinnerung ist nicht in das Trauma zu gehen, sondern hilft die Emotionen von den Bildern zu lösen, die im Trauma abgespalten wurden.
 - Der Schrei bringt Kontakt zur eigenen emotionalen Energie z.B. „ Das ist meine Wut, ich nutze sie für mich.“ „, die Wut ist für mich und nicht gegen Dich“
 - Die Du-Botschaften im Schreien verletzen nicht der Schrei

BP hilft Ärger in Liebe, Entfremdung in Nähe, Intimität und Einsamkeit in Zusammengehörigkeit zu transformieren.

BP hilft alte (historische) oder starke Emotionen von Ärger, Schmerz, Angst und Freude zu managen,

BP hilft darunter liegende negative Glaubenssätze und körperlich fixierte Einstellungen zu lösen und mit einer neuen Einstellung zu korrigieren.

BP hilft mehr Verbindung und Nähe zu sich selbst und anderen zu spüren und mehr Freude und Sinn und Orientierung im täglichen Leben zu erfahren, wenn ich die Neuerfahrungen und damit verbundenen positiven Einstellungen regelmäßig üben

BP hilft durch in dem dynamischen Prozess Gefühle (Energien) von Wut, Zorn, Angst, Traurigkeit, Schmerz, Scham und Freude sicher und konstruktiv zu verändern und Klarheit und mehr Innensicht über eine Situation im Leben zu entwickeln, die neu gefundene emotionale Intelligenz zu integrieren und dadurch positive Handlungen zu erlernen

Die Logik der emotionalen Energie.

Sensible Meßskala für Freude, Angst und Schmerz geht von der Amygdala aus, im Bauch und im Körper wirkt das ANS, ohne im Denken zu wissen, was los ist..

Acting out meint:

Eher sich gewalttätig verhalten und feindselig zu denken statt WUT auszudrücken

Sich eher panisch zu verhalten und verwirrt zu denken statt ANGST auszudrücken.

Sich eher „zumachen“ wegmachen, dichtmachen Angst vor abgelehnt zu werden, wieder verletzt zu werden statt SCHMERZ auszudrücken, meist Kopf- und Nackenschmerzen.

Acting in meint :

Ein Gefühl (Affekt) wird verleugnet ins Unbewusste verdrängt als nicht vorhanden, Gefühl bleibt an das Erlebnis (fixiert)gebunden, so verfestigen sich alte Einstellungen und alte Bilder bleiben wahr und alte Glaubenssätze wirken auf das Körpererleben mit Flucht, Kampf oder Totstellreflex als endgültige Wahrheit, daher entstehen dann Symptome vielfältiger Art.

06. März 2011