

Blockaden Diagnose

Erkennen, was Ihre Intuition unter Rauschen begräbt – und den richtigen Weg zur Lösung finden

Bezug: Kapitel 13 – Blockaden neurologisch auflösen

Dauer: 15-20 Minuten

Was Sie brauchen: Einen ruhigen Moment. Stift. Ehrlichkeit.

Ziel: Sie diagnostizieren Ihre wichtigste Entscheidungsblockade und erkennen das „Dreigestirn“ (Bild + Körpergefühl + Glaubenssatz).

DAS DREIGESTIRN IDENTIFIZIEREN

Denken Sie an die Entscheidung, die Sie blockiert. Schließen Sie kurz die Augen.

AKT 1 – Das Bild: Welches Bild kommt? Eine Erinnerung? Eine Szene?

AKT 2 – Das Körpergefühl: Wo spüren Sie es? Wie fühlt es sich an?

AKT 3 – Der Glaubenssatz: Welcher Satz beschreibt, was Sie über sich denken?

Intensität 0-10: ____

SELBSTHILFE ODER PROFI?

LINKS – Selbsthilfe reicht:

- Intensität 2-6
- Bezieht sich auf eine konkrete, aktuelle Entscheidung
- Keine Trauma-Vorgeschichte in diesem Bereich
- Bisherige Selbsthilfe hat geholfen
- Alltag ist nicht dauerhaft beeinträchtigt

RECHTS – Professionelle Begleitung:

- Intensität 7-10
- Blockade besteht seit mehr als 6 Monaten
- Traumatische Erlebnisse involviert
- Frühere Selbsthilfe hat Situation verschlimmert
- Schlaf, Antrieb oder Funktionsfähigkeit dauerhaft betroffen

3+ Kreuze rechts = professionelle Begleitung ist der klügere Weg. Das ist keine Schwäche – das ist Urteilsvermögen.

REFLEXION

Könnte es bei Ihnen ein älteres Ereignis geben, das unter der offensichtlichen Blockade liegt?

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

Mein konkreter nächster Schritt:

Bis wann: _____ **Was genau:** _____

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Shapiro, F. (1987/2001). EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

van den Hout, M. & Engelhard, I. (2012). Arbeitsgedächtnis-Belastung hemmt Amygdala dosisabhängig.

Cowan, N. (2001). Arbeitsgedächtnis: 4 Einheiten bei komplexen Aufgaben.

WHO (2013). EMDR empfohlen für Traumaverarbeitung.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).