

Smiley-Konzept-Beispiel-Analyseergebnis (Auszug)

Im Folgenden findest du das Analyseergebnis eines 42-jährigen Beispielpatienten mit Burnout mit seinen Markierungen. Alles was markiert ist – so findet er – trifft auf ihn zu. Später wird dann daraus seine vergangene Lebensgeschichte geschrieben.

Bezogen auf sein 24. und vorausschauend auf sein 45. Lebensjahr ergaben sich folgende Ergebnisse. *Die von ihm gelb markierten Angaben trafen bei ihm zu 100 % zu. Diese hat er dann innerhalb seiner Lebensgeschichte, die zu seinem Burnout geführt, verwendet und so sein Spiel auf seiner Vergangenheitsschneise beschrieben. Mit den grün markierten Angaben hat er sein künftiges Bühnenspiel beschrieben und dieses schon real im Bild gesehen. Er hat dem zu 100% zugestimmt und gesagt, dass es werden soll.*

Mögliche Themen

Gefühl, **man schafft nicht mehr das Tagespensum (Burnout-Syndrom)**, verliert den Mut, verliert die Lust, weiterzumachen, **hat zunehmend Angst vor Misserfolgen**, Enttäuschung, verstoßen zu werden, **nicht geliebt zu werden**, seine Sicherheit, seinen Schutz, seine Hoffnung zu verlieren, **keine Anerkennung zu bekommen**.

Mögliche Symptome

Schmerzen im Bereich des 5. Lendenwirbels, Störungen der Venen/Lymphgefäße und daher: Durchblutungsstörungen der Ober-, Unterschenkel und Füße, **kalte Füße, Wadenkrämpfe**, Schwellungen der Füße und Beine durch Flüssigkeitseinlagerung.

Mögliche Probleme

Hat das Gefühl, **man schafft nicht mehr das Tagespensum und verliert all seinen Mut**, weiterzumachen. **Bringt nicht mehr die Lust und den Mut auf, seinen Weg (bei der Arbeit bzw. an der Arbeitsstelle, im Verein, in der Partnerschaft ...)** weiterzugehen. **Hat zunehmend Angst vor Misserfolgen.**

Hat Angst davor, Erwartungen nicht erfüllen zu können. Erlebt den eigenen Machtverlust und gerät immer häufiger in Wut bzw. Hass gegenüber sich selbst und anderen -> man wird neidisch auf andere. Erträgt sich selbst und andere nicht mehr. Empfindet nur noch wenig bis keine Lust und Lebensfreude mehr. Ist voller Wut, Hass und Frustration. Beschuldigt andere für seinen Misserfolg und seine enge Sicht der Dinge -> es mangelt an Freude/Lust am Leben.

Diese 5 Konflikte stehen im Vordergrund der Probleme

Angst-Konflikt: **Angst vor Selbstaufgabe. Angst nicht verstanden zu werden. Angst nicht mehr zum (Lebens-)Fluss der Gemeinschaft dazuzugehören. Hat Angst, nicht mehr geliebt zu werden. Hat Angst die Sicherheit, den Schutz, die Hoffnung zu verlieren.**



Brocken-Konflikt: Etwas (den Brocken) loswerden ((über den Darm) ausführen) wollen.

Revier-Konflikt: Seinen Standort (-punkt) nicht kontrollieren bzw. verteidigen zu können.

Trennungs-Konflikt: Kann sich nicht mehr vom Fremd-Ich trennen, um das Eigen-Ich zu leben. Kann sich nicht von denjenigen trennen, die einen ausnutzen und ausbluten lassen (hat Angst nicht mehr geliebt, verstoßen zu werden).

Selbstwertgefühl bzw. Selbstwerteinbruch: Seinen Standort nicht bestimmen zu können. Opfert seine Lebensfreude den traditionellen, ethische-moralischen Pflichten einer Gemeinschaft bzw. Gesellschaft (Aufgabe des Eigen-Ichs). Verzicht wird zum Lebensinhalt. Lläuft der Liebe anderer hinterher.

Aus den Konflikten ableitbare Wandlung und Entwicklung, die schon als Bild in der Wandlungs- und Entwicklungs-Bibliothek hinterlegt ist:

Angst-Konflikt: Du solltest im Bild sehen, dass du nur dann aufgibst, ein Problem, eine Aufgabe, eine Herausforderung, einen Konflikt, ein Thema, eine Frage, ..., zu lösen, wenn du vorher sorgfältig geprüft hast, dass sie deine Kräfte, deine Energie, dein Wissen, deine Möglichkeiten und Fähigkeiten übersteigen. Dass du das dann offen und ehrlich kommunizierst. Dass du jederzeit Bereitschaft zeigst an Neuem mit teilzunehmen, um Neues lernen zu können, auch wenn es deine derzeitigen Fähigkeiten übersteigt, um Neues lernen zu können. Dass du dich jederzeit wandeln und entwickeln willst und dazu solche Herausforderungen von dir gebraucht werden. Dass du dafür jederzeit von anderen geliebt und anerkannt wirst. Dass du so immer in Sicherheit und geschützt und auch in Hoffnung lebst. Dass du Lust zu leben hast, weil du genügend Lebensfreude erlebst und dir gönnst.

Brocken-Konflikt: Du solltest im Bild sehen, dass du bereit bist, im Fluss der anderen mit schwimmen zu wollen und deinen Beitrag an den Herausforderungen leisten willst. Dass du für dich einen gesunden Rhythmus und eine gute Strukturierung und damit eine Ordnung besitzt, etwas mitzutragen (transportieren).

Revier-Konflikt: Du solltest im Bild sehen, dass du jederzeit deinen Standpunkt vertreten kannst mit allen deinen Gefühlen und deinem Wissen wie Ideen und Kreativität.

Selbstwertgefühl bzw. Selbstwerteinbruch: Du solltest im Bild sehen, dass du zu jederzeit deinen moralisch, ethischen Pflichten nachkommst. Du jeden achtest und anerkannt und Achtsamkeit gibst, wenn man dir das gleiche auch entgegenbringt. Dass du ansonsten mutig und stark genug bist dich zu trennen und auszusteigen. Dass du deine Freiheit liebst und leben möchtest.

Positive Gedanken für die Visualisierung

- Ich schaffe alles mit Freude und Liebe und bin sehr dankbar dafür.
- Ich zeige mit Freude und Achtsamkeit meine Stärke und Mut mir selbst wie auch anderen.



- Ich bin Autorität und Vorbild mit der entsprechenden Fürsorge und Liebe sowie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für mich selbst und allen anderen in meiner Umgebung.
- Ich bin in allem, was ich tue, sehr erfolgreich und bin dafür aus vollem Herzen sehr dankbar.
- Ich bin voller Freude und Lebenslust. Freude und Lebenslust durchströmen mich mit jedem
- Pulsschlag meines Herzens.
- Ich bin offen für Freude, Liebe und Leben und sehe alles mit dem Auge der Liebe.
- Ich habe mit dem Leben Frieden geschlossen.
- Ich weite und öffne jeden Tag meinen Blick auf alles, was mir neue geistige wie körperliche Erfüllung gibt.
- Mit Freude entwickle ich mich immer weiter.

