



"Wie hole ich mir über mein Kontroll-Drama Energie?"

Autorin: Dr. Yvonne Rutka

Alles ist Energie und alles fließt. Wir sind Energiewesen und brauchen Energie. Wir holen uns Energie durch Essen, Bewegung, Schlaf, etc. und von anderen Menschen durch ihre Aufmerksamkeit. Um Energie in unsere Richtung zu lenken, bemühen wir uns, Leute und Situationen zu kontrollieren. Gelingt es uns, andere durch dieses Energiespiel (Kontroll-Drama) zu dominieren und somit zu manipulieren, fühlen wir uns stärker. Der andere fühlt sich dadurch geschwächt und als Folge davon setzt er sich wiederum uns gegenüber zur Wehr. Es entsteht ein Be-Ziehungs-Drama. Das wiederum führt zu zwischenmenschlichen Konflikten und prägt unser Verhaltensmuster ein Leben lang.

Es gibt vier Formen von Dramen, die sogenannte Energietypen.

Aktiv:

Einschüchterer
Vernehmungsbeamte

Passiv:

Armes Ich
Unnahbarer

1. Einschüchterer / Täter

Dieser bemüht sich aktiv und aggressiv um die Energie. Er zwingt Leute mit direkter Gewalt, ihre Energie an ihn abzugeben.

Mit Hilfe von Lautstärke, physischer Kraft, Drohungen sowie unvorhersehbaren Temperamentsausbrüchen binden diese Menschen Aufmerksamkeit und somit Energie.

Verhalten:

Herumkommandieren, unentwegtes Reden, autoritäres Verhalten, Unflexibilität, fortwährender Sarkasmus, Anwendung körperlicher Gewalt

Ergänzungs-Drama (kreiert ein anderes Drama):

Armes Ich

Gegen-Einschüchterer: wenn Arme-Ich-Verhalten keine Wirkung zeigt

Transformation:

Führungspersönlichkeit



2. Armes Ich / Opfer

Dieses zieht Energie passiv ab, indem es mit dem Mitleid oder der Neugierde anderer Menschen spielt, um auf diese Weise Aufmerksamkeit zu erregen.

Als eingeschwoener Pessimist zieht das Arme Ich mit besorgtem Gesichtsausdruck, lautem Seufzen, Zittern, Weinen, In-die-Ferne-Gestarrte, zögerlichen Antworten und dem Wiedererzählen wehmütig erinnelter Träume und Lebenskrisen die Aufmerksamkeit anderer auf sich.

Das Arme Ich vermittelt uns das Gefühl von Schuld, obwohl es keinerlei Gründe dafür gibt.

Verhalten:

Hilfe leisten (dabei keine Grenzen setzen), defensiv, entschuldigend, geschwätzig, wollen Probleme anderer lösen, lassen sich zu sexuellen Gefälligkeiten hinreißen (anschließend regen sie sich auf, ausgenutzt worden zu sein)

Ergänzungs-Drama:

Einschüchterer

Arme Ichs haben Partner, die sie bedrohen, damit sie ihre Opferrolle einnehmen. Wenn es ganz ins Extreme führt, dass der Einschüchterer körperliche Gewalt anwendet, entschuldigt sich sogar dieser danach, somit bekommt das Arme Ich Energie und der Energiezirkel beginnt von vorne.

Transformation:

Reformer

3. Vernehmungsbeamter / Retter, Helfer

Dieser Typ bedient sich des Verhörs, um Energie auf sich zu ziehen, indem er spezifische Fragen stellt und so in die Welt des anderen eindringt, um dort Fehler zu finden und zu beweisen, dass andere Unrecht haben. Durch ständiges Hinterfragen aller Aktivitäten und Motivationen zerbricht er den Willen und Geist des anderen.

Verhalten:

zynisch, skeptisch, sarkastisch, stichelnd, perfektionistisch, selbstgerecht, böseartig-manipulativ

Ergänzungs-Drama:

Unnahbarer

selten Armes Ich

Transformation:

Berater



4. Unnahbarer

Dieser kreiert eine Situation, in dessen Verlauf er sich zurückzieht und versucht, geheimnisvoll und verschlossen zu wirken.
Er ist in seiner eigenen Welt der ungelösten Konflikte, Ängste und Selbstzweifel gefangen. Oftmals ist er einsam, auf Distanz bedacht, da er fürchtet, einen fremden Willen aufgedrängt zu bekommen oder in seinen Entscheidungen hinterfragt zu werden.

Verhalten:

desinteressiert, unzugänglich, nicht hilfsbereit, herablassend, abweisend, widerspenstig, heimtückisch

Ergänzungs-Drama:

Vernehmungsbeamter

manchmal lassen sie sich auf ein Drama mit Einschüchterern und Armen Ichs ein

Transformation:

Lehrer

Lösung durch Transformation

1. Schritt: eigene Kontroll-Drama bewusst machen
2. Schritt: Zusammenhänge erkennen. Aus Vergangenheit durch Familie eigenes Verhaltensmuster verstehen.
3. Schritt: Akzeptanz der Analyse und somit des Familienmusters
4. Schritt: Lösung durch Transformation
5. Schritt: Danken und bedingungslos das Neue lieben



Impressum

Dr. Yvonne Rutka, +43 676 580 42 13

www.seelennavigator.at

YouTube: <https://www.youtube.com/c/SeelenNavigator>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/seelennavigator.wissensmanufaktur>

Whats App Gruppe: <https://chat.whatsapp.com/Lphr91I7W7vEjog9nAmtBE>

Telegram: <https://t.me/seelennavigator>

Buchbeispiel: <https://amzn.to/3qVWed3>

Thomas Bonneß, +43 699 177 63 652

www.thomas-bonness.at

YouTube: <https://www.youtube.com/c/ThomasBonneß>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/Kalender.Maya>

Whats App Gruppe: <https://chat.whatsapp.com/KrNITBq6uTLGYfoKTX2xSb>

Telegram: <https://t.me/mayabewusstsein>

Forever Living:

Infos: seelennavigator.flp.at

Shop: <https://be-forever.com/at/?partner=seelennavigator>

Das ubuntuische Prinzip

Unsere Publikationen, Informationen, Projekte und Veranstaltungen geben wir nach dem ubuntuischen Prinzip „Zahl.was.du.willst.“

Wir freuen uns über deinen freien Beitrag bzw. über einen Unterstützungsbeitrag.
Herzlichen Dank.

Konto lautend auf Dr. Yvonne Rutka

IBAN: AT51 1420 0200 1775 5162

BIC: BAWAATWW

