

Ebene 1 **Lebensfreude**

Spontane, ursprüngliche und ungefilterter Lebensausdruck des Kleinkindes oder inneren Kindes ohne jede Selbstreflektion.

Kind räumt Schrank aus

Ebene 2 **Schmerz, Verwirrung, Angst**

Erfahrungen, die den spontanen Ausdruck der Lebensfreude mit Schmerz verbinden, Du-Erleben, Differenzierung Verletzungen, Traumatische Erfahrungen.

Mutter schreit das Kind an.
Keyword: „Was hast du jetzt wieder angestellt!“
„Du machst immer nur Arbeit“

Ebene 3 **Reglementierung**

Auf der Suche, Abläufe zu begreifen, wird ein Regelwerk erstellt, das zu erkennen versucht, wann es zu den schmerzhaften Erfahrungen kommen wird. Diese Regeln werden wie eine Sprache gelernt und akzeptiert. Glaubenssätze, Antreiber, Traumata,

Schrank ausräumen - Schmerz
„anstellen“ - Schmerz
„Arbeit machen“ - Schmerz

Ebene 4 **Entscheidung**

Aufgrund der Regeln wird eine Entscheidung getroffen, bzw. dient das Regelwerk als Filter, der den freien Selbstausdruck überwacht und anpasst. Beginn der Vermeidung: Abtrennung, Dissoziation, innere Verbote, Taubheitsgefühle, Passivität, Gleichgültigkeit, Verzicht, Resignation.
Kontrolle der Vermeidung: Immer vorsichtig sein.

Nicht mehr:
Schrank ausräumen
,anstellen'
,Arbeit machen'
= ich soll keine Arbeit machen, unauffällig sein.

Ebene 5 **Begründung**

Hier werden einfache Begründungen für die Regeln übernommen und abgespeichert. Ebenso entstehen hier Ansprüche nach innen und außen, indem unter Zuhilfenahme dieser Begründungen kommuniziert wird.

Sonst wird Mama böse.
Sonst kriege ich Probleme.

Ebene 6 **Wissen**

Hier versucht der Intellekt, die Begründungen zu hinterfragen und auf jede Situation einzeln einzugehen.

Meine Mutter war überlastet und hilflos. Sie konnte sich an meinem Werk nicht mitfreuen.

Ebene 7 **freier Selbstausdruck**

Hier findet die Integration und Heilung statt. Der freie Selbstausdruck wird auf die momentane Wirkung nach innen und außen überprüft. Sinn, Kontakt, in Beziehung sein, Freiheit in Achtsamkeit, Gelassenheit, ‚sein dürfen‘, ‚Seine Kraft leben dürfen‘, Integration,

