

Zusammenfassung: 11.04.23



Heute: Die Kunst der Dilemmas

Livio: Manchmal sind Dilemmas fast schon körperlich als Vor- und Zurück-Bewegung und Spannung spürbar. Je mehr ich mich darauf achte, desto mehr fällt es mir auf.

Offenbar passiert dieser Vorgang bis zu 20'000 Mal pro Tag... 🤔

Wenn Livios Anteile mehr und mehr in die gleiche Ausrichtung kommen, fühlt es sich angenehm an. Genauso, wie wenn er die „Qual der Wahl“ als Einladung zum Bedürfnisse nachspüren wahrnimmt.



Livio: Welches Erleben von Bedürfnissen schwebt mir in meinem Körper vor?

Wenn ich in die Bedürfnisse eintauche, ist es gut möglich, dass sich die Dilemmas auflösen, sich ein weites Feld öffnet und ich mich - mit all meinen Facetten - besser kennenlerne und Frieden / Einklang finde und kreativ werden kann.

Was für ein ganzheitliches Erlebnis („sowohl“, „als auch“) wünsche ich mir?



Malte: Manchmal gibt es so etwas wie vorgefertigte Strategien, die für ein Bedürfnis XY als einzig logische/funktionierende Strategie erscheinen, ohne dass wir die Bedürfnisse in der Tiefe erkundet haben.

