

Fight,
Flight,
Freeze,
Friend &
2 * Fuck

Leitfaden inkl. Selbsttest, Detail- und Hintergrundinfo

“The 6F Framework: Decoding Human Responses”

Hier werden die 6F-Reaktionsmuster anschaulich entschlüsselt.

Du verstehst die unbewussten Schutzreaktionen deines Nervensystems in Stresssituationen und kannst deine individuellen Reaktionen richtig zuordnen.

Fight,
Flight,
Freeze,
Friend &
2 * Fuck

WORUM GEHTS?

Das 6F-Framework **entschlüsselt die 6F-Reaktionsmuster.**

Du verstehst die unbewussten Schutzreaktionen deines Nervensystems in Stresssituationen und kannst deine individuellen Reaktionen richtig zuordnen.

Fight,
Flight,
Freeze,
Friend &
2 * Fuck

WOZU IST DAS GUT?

Wir holen deine versteckten Reaktionsmechanismen aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche, denn die Erkenntnis ist der erste Schritt.

Was in deinem Bewusstsein ist, lässt sich auch verändern.

WER SPRICHT HIER?

Transformationscoach

Hallo, ich bin Esther

Zeit meines Seins auf dieser Erde bin ich eine Forscherin. Ich liebe das aufmerksame Hinhören und das tiefe Wahrnehmen im gemeinsamen Miteinander.

Neben meiner persönlichen Erfahrung habe ich zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Coaching, Transformationsbegleitung, Persönlichkeitsentwicklung, agiles Projektmanagement und Change Prozesse.

Doch mein großes Anliegen ist immer, die Menschen mit ihren facettenreichen Innenwelten zu unterstützen.

Mit großer Passion widme ich mich der Begleitung von Menschen auf ihrem Weg, den oft negativen Kreislauf von Denkweisen, Verhaltensmustern oder belastenden Situationen zu durchbrechen.

Mein zu diesem Zweck kreierte Programm heißt **„Breaking-The-Cycle“**.

Deine Esther



WAS WIRD BELEUCHTET?

“Das 6F Framework: Decoding Human Responses”

- Im Fokus dieses Leitfadens steht, die oft automatisiert ablaufenden **Stressreaktionen differenziert** zu betrachten.
- Dazu wird **das klassische Fight-Flight-Freeze Model** um 3 weitere Reaktionsmuster **erweitert** und somit zeitgemäß aktualisiert.
- Mithilfe des **Selbsttests** kannst du deine eigenen Verhaltensweisen besser einordnen und dein **Nervensystem so leichter entschlüsseln**.



Fight,
Flight,
Freeze,
Friend &
2 * Fuck

FRAGE

Hintergrund zum Nervensystem

Das Nervensystem **steuert alle Körperfunktionen** und besteht aus dem **zentralen Nervensystem** (Gehirn & Rückenmark) und dem **peripheren Nervensystem** (alle übrigen Nerven).

Dann gibt es noch das **vegetative Nervensystem**, das unbewusste Prozesse wie Atmung, Herzschlag und Verdauung reguliert.

Ein wichtiger Teil vom vegetativem Nervensystem ist der **Vagusnerv**. Der Vagusnerv ist der **Hauptnerv des Parasympathikus**. Er wirkt beruhigend, senkt Puls & Blutdruck und fördert Regeneration.

Die **Amygdala**, auch Mandelkern genannt, ist Teil des limbischen Systems und bewertet emotionale Reize, v.a. Gefahr. Sie spielt eine Schlüsselrolle bei Angst und Aktivierung von Stressreaktionen.

Bei Stress aktiviert der Körper den Sympathikus:

- **Adrenalin** ist das zentrale Hormon der "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion und erhöht bei akutem Stress Herzfrequenz und Blutdruck.
- **Noradrenalin** wirkt ähnlich, fokussiert sich aber stärker auf die Blutdruckregulation.
- **Cortisol** aus der Nebennierenrinde dient als Langzeit-Stresshormon, erhöht den Blutzucker und dämpft das Immunsystem.



KUNDENSTIMMEN

„Vor der Coaching-Session wusste ich nicht, wie sehr meine traumatischen Kindheitserfahrungen mein Leben beeinflussen.“

Esther beeindruckte mich durch ihre Fähigkeit, den Kern meiner Probleme zu erkennen und mir Sicherheit zu geben.

Sie schenkte mir Empathie und Verständnis und zeigte mir, dass ich auch die schmerzvollsten Erinnerungen annehmen darf. Ich würde jederzeit wieder mit ihr arbeiten.“

Olivera

„Meine Unsicherheit war über viele Jahre ein vertrauter Begleiter, und meine Selbstblockade hat mich viel Kraft gekostet.“

Du hast es geschafft, mich schnell zu meiner Blockade zu führen. Ich fühlte mich feinfühlig und mit Leichtigkeit begleitet, während wir tief in das Thema eingetaucht sind. Es tat gut, mit diesem Teil von mir in Kontakt zu treten.

Seit unserem Coaching fühle ich mich gestärkt, und dieser Teil ist nun ganz anders an meiner Seite. Die Intervention war perfekt, obwohl ich das Thema vorher nicht so klar in Worte fassen konnte.“

Stephi

„Esther hat mich in einer sehr einfühlsamen und stabilisierenden Weise begleitet, sodass ich tief in mir auf Entdeckungsreise gehen konnte.“

Durch ihre Unterstützung durfte ein sehr alter Schmerz endlich gesehen und geschützt durchfühlt werden.

Ihre musikalische Begleitung mit Gesang und Gitarre ist ebenso etwas ganz Besonderes und macht Heilung auf ansonsten unerreichbaren Schwingungsebene möglich.“

Elisa

01

Die 6F im Überblick

Die 3 bekannten und die 3 neuen F

02

Selbsttest

Finde heraus was dein stärkstes Reaktionsmuster ist

03

Die 6F im Detail

Reaktionsmuster plus Reaktionen auf 4 Ebenen, inkl. Beispiele

04

Ressourcenliste

Übungen & Techniken für dich zusammengestellt

05

Methodik

Nach diesem Ansatz arbeite ich

01

Die 6F im Überblick

Die 3 bekannten und die 3 neuen F

DAS "6F FRAMEWORK: DECODING HUMAN RESPONSES"

Der Fight-Modus

Die **Kampfreaktion** wird primär durch das sympathische Nervensystem gesteuert und aktiviert die Amygdala.

Das führt zu einer Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Diese Hormone bereiten den Körper auf **Konfrontation** vor.

Der Flight-Modus

Die **Fluchtreaktion** wird ebenfalls vom sympathischen Nervensystem gesteuert. Es aktiviert die für **Rückzug** und Distanzierung verantwortlichen Bereiche.

Dabei wird Energie in die Extremitäten geleitet, um **schnelle Bewegung** zu ermöglichen.

Der Freeze-Modus

Das parasympathische Nervensystem führt eine Art **Notabschaltung** durch, wenn weder Kampf noch Flucht als Option erscheinen.

Endorphine werden ausgeschüttet, Körperreaktionen heruntergefahren, Immobilisierung und **Dissoziation** treten auf.

Der Friend-Modus

Dies ist ein evolutionär neueres System, welches **soziale Verbindung als Überlebensstrategie** nutzt.

Bei sozialem Kontakt und verbindungs-förderndem Verhalten wird das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert und **Konfliktlösung und Anpassung** erzielt.

Der Fuck-Modus (Bindungs-/ Sexualreaktion)

Als **Bindungs- & Sexualreaktion** ist das Belohnungssystem mit Vergnügen und Bindung gekoppelt.

Diese Reaktion kann entweder Bindungs- oder **Ablenkungsstrategie** sein. Das Gehirn „nutzt“ diese Reaktion zu Regulierung und **Spannungsabbau**.

Der Fuck Modus (Selbstsabotage)

Hier ist das Nervensystem durch Hormone mit **Selbstsabotage** und **Selbstschädigung** in Denken & Verhalten verbunden.

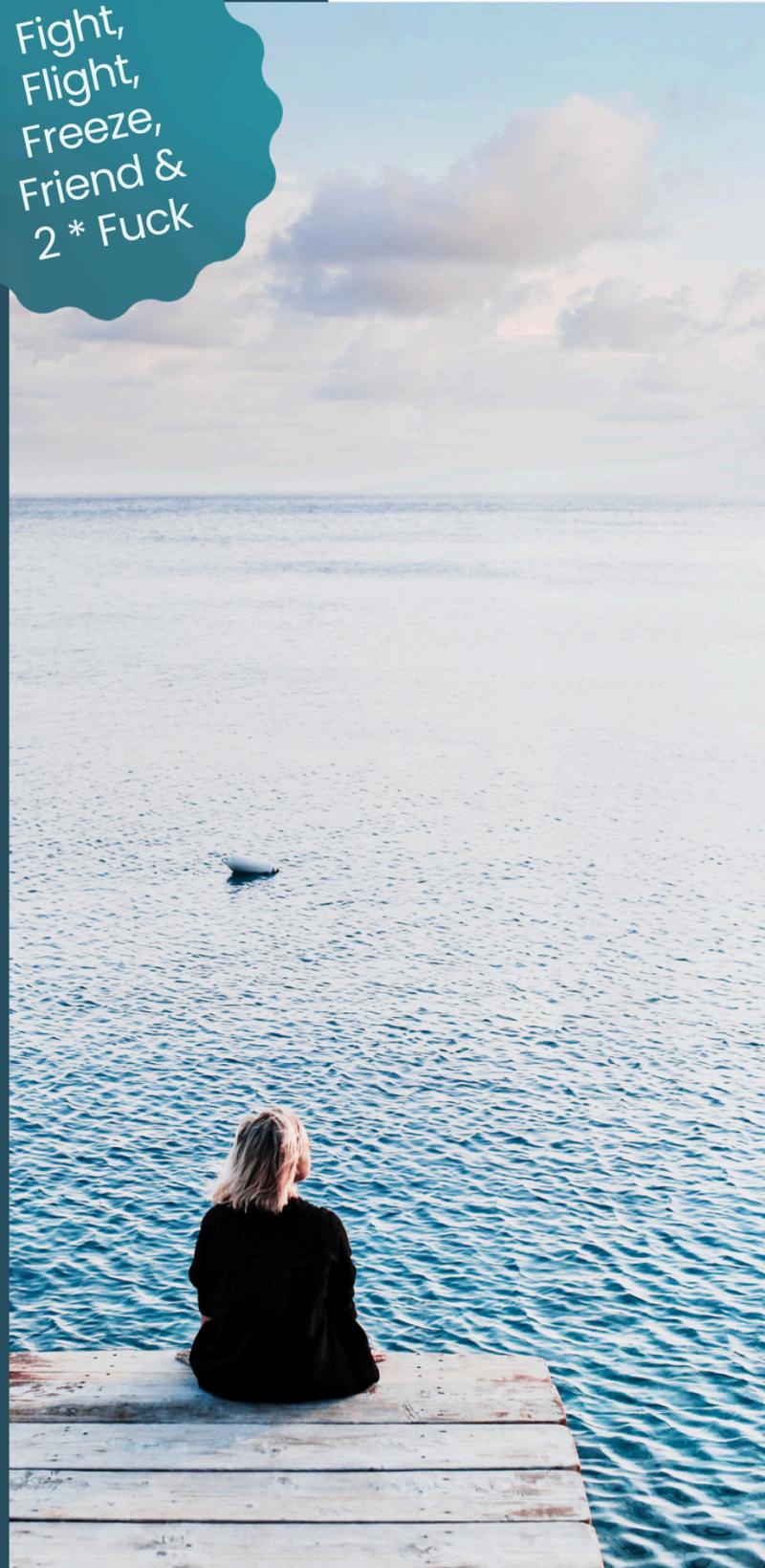
Sie dient oft als unbewusster Schutz-mechanismus oder „Notbremse“, um in der Situation wieder vermeintliche Sicherheit herzustellen.

02

Selbsttest

Finde dein stärkstes Reaktionsmuster heraus

Fight,
Flight,
Freeze,
Friend &
2 * Fuck



WAS SIND DEINE HAUPTREAKTIONSMUSSTER?

SELBSTTEST

Der folgende Link führt dich zu einem speziell von mir vorbereiteten Reaktionsmuster-Test, welcher dein stärkstes Reaktionsmuster oder die bei dir präsenste Kombination von Stressreaktionen identifiziert.

Für die Beantwortung wirst du circa 10–15 Minuten benötigen. Teilnahme und Analyse sind selbstverständlich **kostenfrei** und die Ergebnisse **vertraulich**.

Die Auswertung bekommst du im Anschluss an den Test zur Verfügung gestellt.

[JETZT TEST STARTEN](#)

Finding Trust -
Feeling Safe

Being Connected And
Fully Alive

Feeling The Ground...
IN YOU

Das Breaking-The-Cycle Programm

Eine tiefe persönliche Transformationsreise um den tiefsten Schmerz in dir zu erlösen.
Für verantwortungsbewusste Leader, die sich nach echtem inneren Frieden sehnen.

<https://breaking-the-cycle.rocks>

03

Die 6F im Detail

Reaktionsmuster plus Reaktion auf 4 Ebenen

DISCLAIMER

Wichtiger Hinweis zum 6F-Stressreaktions-Selbsterfahrungstool

Dieses Tool dient der Selbsterforschung deiner Stressreaktionen.

Es unterstützt dich dabei, eigene Muster besser zu verstehen – liebevoll, achtsam und ohne Bewertung.

Es ersetzt jedoch keine psychotherapeutische Begleitung und ist nicht zur Aufarbeitung tiefer Traumata gedacht.

👉 Bitte nutze dieses Tool nur, wenn du dich aktuell innerlich stabil fühlst und in der Lage bist, mit emotionalen Impulsen sicher umzugehen.

Du solltest dich selbst regulieren können und in einem Zustand sein, in dem du dich nicht selbst oder andere gefährdest.

Wenn du spürst, dass dich einzelne Fragen oder Themen zu stark aktivieren oder überfordern, bitte nimm Rücksicht auf dich:

- ◆ Pausiere.
- ◆ Hole dir Unterstützung.
- ◆ Wende dich an erfahrene Begleiter:innen oder Therapeut:innen.

💛 Du musst nicht alles allein tragen. Deine Sicherheit und dein Wohlergehen stehen an erster Stelle.



Das „Fight“ Reaktionsmuster

DAS “FIQHT” REAKTIONSMUSTER

Der neurobiologischer Hintergrund

Die **Kampfreaktion** wird primär durch das sympathische Nervensystem gesteuert und aktiviert die Amygdala.

Das führt zu einer Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol führt.

Diese Hormone bereiten den Körper auf **Konfrontation** vor, indem sie die Herzfrequenz erhöhen, die Muskeldurchblutung steigern und die Atmung beschleunigen.



Die tiefere Bedeutung

Hinter der Fight-Reaktion stehen oft wichtige Bedürfnisse, wie zum Beispiel:

- der Schutz persönlicher Grenzen
- das Eintreten für Gerechtigkeit und Fairness
- Selbstbehauptung und Respekt ...
- die Kontrolle über die eigene Situation wieder herstellen
- Klarheit und Struktur herzustellen

Das Transformationspotential

Die Energie der Fight-Reaktion kann deshalb auch sehr konstruktiv genutzt werden, zum Beispiel um:

- Gesunde Durchsetzungsfähigkeit zu praktizieren
- Für wichtige Werte und Grenzen einzustehen
- den Mut, schwierige Gespräche zu führen
- Engagement für Veränderung und Gerechtigkeit zu finden
- Entschlossen zu sein und Fokus zu setzen

WIE SICH DER „FIGHT-MODUS“ ÄUSSERN KANN

Physische Reaktionen

- Erhöhte Muskelspannung, besonders in Schultern, Nacken und Kiefer
- Geballte Fäuste oder angespannte Hände
- Vorgebeugter Körper, leicht nach vorne geneigte Haltung
- Schnelle, flache Atmung
- Erweiterte Pupillen & gerötetes Gesicht

Kognitive Reaktionen

- Schwarz-Weiß-Denken oder Polarisierung
- Fokus auf Ungerechtigkeiten oder Bedrohungen
- Kreisende Gedanken über Konfrontationen
- Rechtfertigungsgedanken und Schuldverschiebung
- Eingeengte Wahrnehmung (Tunnelblick)

Emotionale Reaktionen

- Gefühle von Wut, Ärger, Frustration oder Empörung
- Reizbarkeit und niedrige Toleranzschwelle
- Plötzliche emotionale Ausbrüche
- Innerliche Anspannung und Unruhe

Verhaltensreaktion

- Direkte verbale Konfrontation, erhöhte Lautstärke
- Unterbrechen und Übertönen anderer
- Sarkasmus, Zynismus, verbale Angriffe
- Passive Aggression oder subversives Verhalten
- Übermäßige Kritik an anderen oder Systemen
- Kontrollversuche der Situation oder anderer Menschen



Das „Flight“ Reaktionsmuster

DAS “FLIGHT” REAKTIONSMUSTER

Der neurobiologischer Hintergrund

Die **Fluchtreaktion** wird ebenfalls vom sympathischen Nervensystem gesteuert, aktiviert jedoch vorwiegend motorische Bereiche, die auf Rückzug und **Distanzierung** ausgerichtet sind.

Adrenalin und Cortisol bereiten den Körper auf schnelle Bewegung vor, indem sie **Energie in die Extremitäten** leiten und die kognitive Verarbeitung auf Fluchtoptionen fokussieren.



Die tiefere Bedeutung

Hinter der Flight-Reaktion stehen oft wichtige Bedürfnisse, wie zum Beispiel:

- Sicherheit und Kontrolle
- Raum für Verarbeitung und Reflexion
- Freiheit und Autonomie
- Selbstschutz vor Überforderung
- Zeit und Raum zur Regeneration

Das Transformationspotencial

Die Energie der Flight-Reaktion kann deshalb auch sehr konstruktiv genutzt werden, zum Beispiel für:

- Gesunde Abgrenzung und Selbstfürsorge
- Abstand zu gewinnen für Perspektivwechsel
- Kreative Problemlösung durch neue Blickwinkel
- Eigeninitiative und Handlungsfähigkeit
- Sensibilität für Überforderungssignale

WIE SICH DER „FLIGHT-MODUS“ ÄUSSERN KANN

Physische Reaktionen

- Unruhe in den Beinen, Zappeln
- Erhöhte Herzfrequenz
- Flache, schnelle Atmung
- Weiter, suchender Blick
- Körperliche Distanzierung oder Abwendung
- Anspannung für plötzliche Bewegung

Emotionale Reaktionen

- Überwältigung, Überreizung
- Nervosität, Unruhe, Rastlosigkeit
- Angst, Sorge, Besorgnis
- Gefühl von Enge oder Eingeschlossensein
- Sehnsucht nach Freiraum und Entlastung

Verhaltensreaktionen

- Physisches Verlassen unangenehmer Situationen
- Themen- oder Gesprächswechsel bei Unbehagen
- Prokrastination und Vermeidungsverhalten
- Übermäßige Geschäftigkeit und Multitasking
- Suche nach Ablenkung (Medienkonsum, Arbeit)
- Aufschieben wichtiger Entscheidungen oder Gespräche

Kognitive Reaktionen

- Gedankenrasen und kreisende Sorgen
- Fokus auf Auswege und Escape-Pläne
- Übermäßiges Planen und Durchdenken von Szenarien
- Ablenkungssuche und Gedankensprünge
- Schwierigkeit, im Moment zu bleiben

ECHTE BEISPIELE FÜR DEN „FLIGHT-MODUS“

Aus dem beruflichen Umfeld

Michael bekommt eine kritische E-Mail von seinem Vorgesetzten. Sofort spürt er ein Flattern im Magen und ein Engegefühl in der Brust. Statt die E-Mail zu beantworten, klappt er seinen Laptop zu und erklärt, er müsse "dringend noch Unterlagen aus dem Archiv holen".

In den folgenden Tagen vermeidet er den direkten Kontakt mit seinem Vorgesetzten, arbeitet länger an weniger wichtigen Projekten und verschiebt die Antwort immer weiter, was seine innere Anspannung nur verstärkt.

Aus dem Beziehungskontext

Claudia spürt, dass in ihrer Partnerschaft ein wichtiges Gespräch über die gemeinsame Zukunft ansteht. Wann immer ihr Partner das Thema anschneidet, wechselt sie geschickt das Thema: „Das besprechen wir später.“

Abends lenkt sie sich in den sozialen Medien ab und sie hält sich immer beschäftigt, z. B. mit Aufräumen, Freunde treffen, zusätzliche Aufgaben übernehmen – alles, um nicht stillstehen und sich dem Konflikt stellen zu müssen.

Eine kleine Alltagssituation

Paul fühlt sich in großen Menschengruppen unwohl. Bei einer Netzwerkveranstaltung spürt er nach 20 Minuten zunehmende Anspannung und Unruhe. Seine Gedanken kreisen um Möglichkeiten, den Raum zu verlassen.

Er positioniert sich näher am Ausgang, checkt ständig sein Handy und kommuniziert nur oberflächlich, während er mental schon seinen Rückzug plant.

Nach dem Event fühlt er sich erschöpft und frustriert über die verpassten Chancen.

DU MÖCHTEST MEHR?

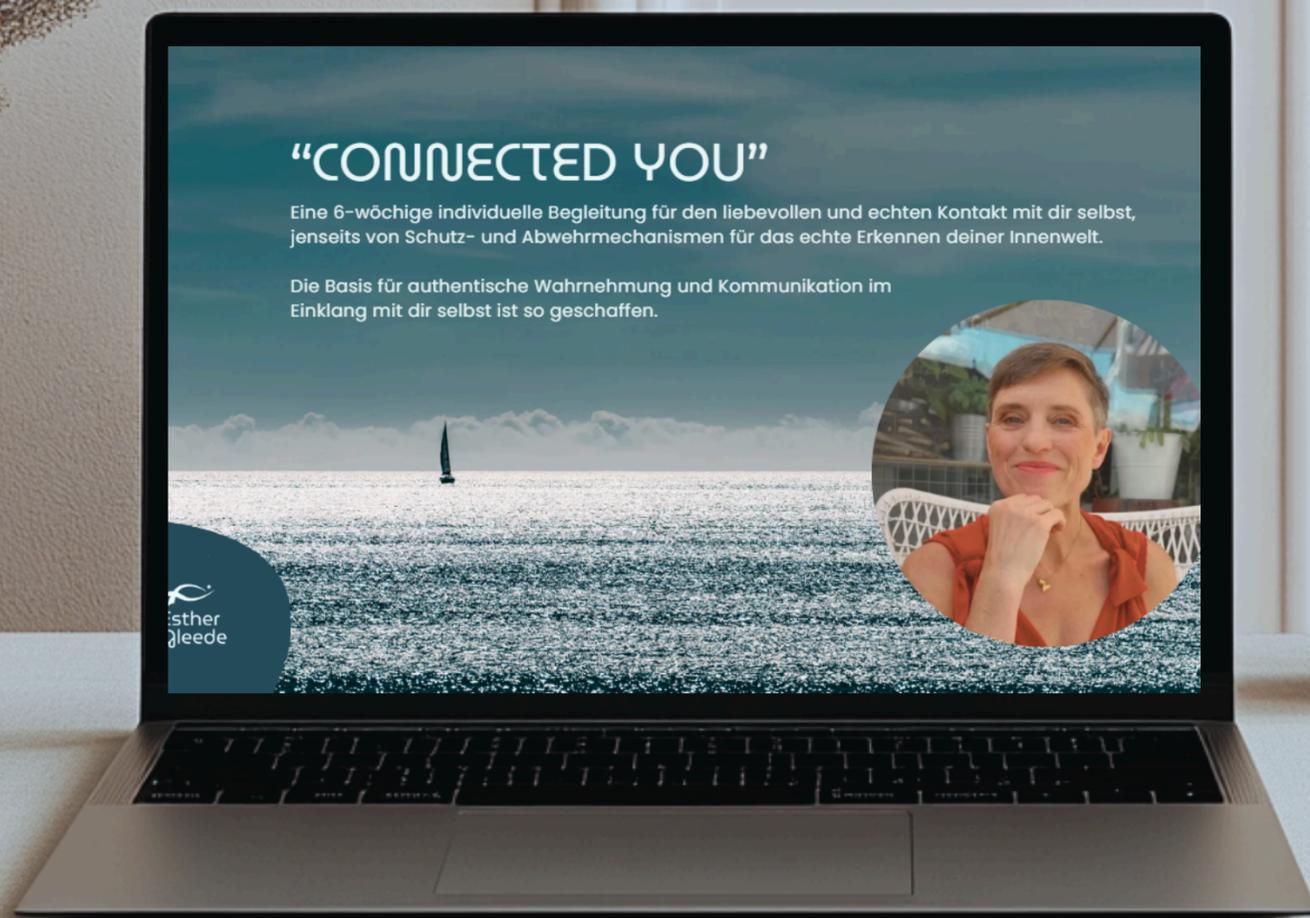
“CONNECTED YOU”

Jenseits von Schutz-, Abwehr- und Ablenkungsmechanismen.

[HIER MEHR ERFAHREN](#)

Diese 6-wöchige individuelle Begleitung ermöglicht dir den liebevollen und echten Kontakt mit dir.

Denn das tiefe Erkennen deiner Innenwelt ist die Basis für authentische Wahrnehmung und Kommunikation im Einklang mit dir selbst.



Das „Freeze“ Reaktionsmuster

DAS “FREEZE” REAKTIONSMUSTER

Der neurobiologischer Hintergrund

Die Freeze-Reaktion entsteht, wenn weder Kampf noch Flucht als mögliche Optionen erscheinen.

Das parasympathische Nervensystem (v.a. der dorsale Vagus-Komplex) wird aktiviert. Es kommt zu einer Immobilisierung, einer Art **Notabschaltung**.

Die Körperfunktionen werden heruntergefahren und Endorphine ausgeschüttet, um Schmerzen zu betäuben und eine **Dissoziation** zu ermöglichen.



Die tiefere Bedeutung

Hinter der Freeze-Reaktion stehen oft wichtige Bedürfnisse, wie zum Beispiel:

- Schutz vor Überwältigung
- Innere Sammlung und Verarbeitung
- Reduktion von Reizüberflutung
- Zeit zum inneren Sortieren
- Selbstschutz vor emotionaler Überflutung

Das Transformationspotential

Die Energie der Freeze-Reaktion kann deshalb auch sehr konstruktiv genutzt werden, zum Beispiel für:

- Tiefe Präsenz und Achtsamkeit
- Fähigkeit zur Beobachtung ohne sofortige Reaktion
- Innere Ruhe in chaotischen Situationen
- Tiefes Zuhören und Empathie
- Bewusstsein für subtile innere Prozesse

WIE SICH DER „FREEZE-MODUS“ ÄUSSERN KANN

Physische Reaktionen

- Körperliche Erstarrung oder Bewegungslosigkeit
- Flache, kaum wahrnehmbare Atmung
- Kältegefühl, vor allem in den Extremitäten
- Muskuläre Anspannung oder extreme Entspannung
- Starrer Blick oder "durch etwas hindurchschauen"
- Verändertes Zeitempfinden (Zeitlupe oder Zeitraffer)

Emotionale Reaktionen

- Emotionale Taubheit oder Leere
- Abgetrennt sein von den eigenen Gefühlen
- Lähmende Angst oder Hilflosigkeit
- Überwältigung und Ohnmachtsgefühle
- "Neben sich stehen" oder Unwirklichkeitsgefühle

Verhaltensreaktionen

- Handlungsunfähigkeit trotz Handlungsbedarf
- Unvermögen, Nein oder Ja zu sagen
- Aufgeschobene oder ausbleibende Reaktion
- "Deer in the headlights"-Phänomen
- Schweigen in wichtigen Momenten
- Rückzug in eine innere Welt

Kognitive Reaktionen

- "Leerer Kopf" oder "Blackout"
- Gedankenstillstand oder Verlangsamung
- Entscheidungsunfähigkeit
- Schwierigkeiten, Infos zu verarbeiten
- Verwirrung oder Orientierungslosigkeit
- Dissoziation oder Derealisation

ECHTE BEISPIELE FÜR DEN „FREEZE-MODUS“

Aus dem beruflichen Umfeld

Sarah wird in einer wichtigen Teambesprechung unerwartet nach ihrer Meinung zu einem neuen Projekt gefragt. Obwohl sie sich zuvor Gedanken dazu gemacht hatte, fühlt sie plötzlich, wie ihr Kopf völlig leer wird. Sie spürt, wie ihr Körper kühl wird, ihre Hände sich kalt anfühlen. Die Zeit scheint sich zu dehnen, während alle auf ihre Antwort warten.

Sie bringt nur ein "Ähm..." heraus und merkt, wie ihr Gesicht erstarrt. Die Worte, die ihr später einfallen werden, bleiben jetzt unerreichbar. Nach dem Meeting ist sie frustriert und ärgerlich über sich selbst.

Aus dem Beziehungskontext

Daniel befindet sich in einem eskalierenden Konflikt mit seiner Partnerin. Als die Vorwürfe intensiver werden, spürt er plötzlich, wie er innerlich "abschaltet".

Er hört die Worte, aber sie erreichen ihn emotional nicht mehr. Sein Gesichtsausdruck wird neutral, seine Körperhaltung starr.

Er sitzt einfach da, unfähig zu antworten oder sich zu verteidigen. Er kann die Verbindung zu seinen Gefühlen oder Worten nicht wiederherstellen.

Eine kleine Alltagssituation

Emma erlebt einen Autounfall – nichts Schwerwiegendes, nur ein Auffahrunfall an einer Ampel. Doch während der andere Fahrer aussteigt und aufgebracht auf sie zukommt, spürt sie, wie ihr Körper völlig erstarrt.

Sie bleibt im Auto sitzen, unfähig auszusteigen oder das Fenster herunterzukurbeln. Es ist, als würde sie einen Film beobachten. Erst als eine hilfsbereite Passantin sie anspricht und sanft aus ihrer Starre holt, kann sie langsam wieder handeln

Das „Friend“ Reaktionsmuster

DAS “FRIEND” REAKTIONSMUSTER

Der neurobiologischer Hintergrund

Dies ist ein **evolutionär neuere Reaktion**, die vor allem durch das Oxytocinystem und den ventralen Vaguskomplex aktiviert wird.

Hier werden **soziale Verbindung als Überlebensstrategie** genutzt.

Das Belohnungszentrum im Gehirn reagiert auf sozialem Kontakt und fördert Verhalten, das auf Verbindung, Kooperation und Konfliktlösung durch Anpassung ausgerichtet ist.



Die tiefere Bedeutung

Hinter der Friend-Reaktion stehen oft wichtige Bedürfnisse, wie zum Beispiel:

- Zugehörigkeit und Verbindung
- Sicherheit durch soziale Einbindung
- Harmonie und friedliches Miteinander
- Wertschätzung und Anerkennung
- Vermeidung von Konflikten und Ablehnung

Das Transformationspotencial

Die Energie der Friend-Reaktion kann deshalb auch sehr konstruktiv genutzt werden, zum Beispiel für:

- Authentische Beziehungsfähigkeit
- Empathie und soziale Intelligenz
- Mediations- und Vermittlungsfähigkeiten
- Teamarbeit und Kooperationsfähigkeit
- Sensibilität für Gruppendynamiken

WIE SICH DER „FRIEND-MODUS“ ÄUSSERN KANN

Physische Reaktionen

- Offene, zugewandte Körperhaltung
- Vermehrtes Lächeln und Nicken
- Spiegeln der Körpersprache des Gegenübers
- Weiche Gesichtszüge
- Erhöhte Oxytocin- und Serotoninausschüttung
- Flache, schnelle Atmung (bei ängstlicher Anpassung)

Emotionale Reaktionen

- Starkes Verbundenheitsgefühl
- Empathie und Mitgefühl
- Sorge um das Wohlbefinden anderer
- Angst vor Ablehnung oder Konflikten
- Unsicherheit über eigene Bedürfnisse
- Schuldgefühle bei Abgrenzung

Verhaltensreaktionen

- Übermäßiges Nachgeben und Kompromissbereitschaft
- "People Pleasing" und Konfliktvermeidung
- Übermäßiges Entschuldigen
- Häufiges Nachfragen und Absichern
- Vermittlerrolle in Gruppen einnehmen
- Überverantwortung für die Gefühle anderer

Kognitive Reaktionen

- Fokus auf die Bedürfnisse anderer
- Antizipation möglicher Konfliktpunkte
- Harmonisierungsstrategien
- Vernachlässigung eigener Prioritäten
- Überdenken eigener Aussagen/Handlungen im Nachhinein

ECHTE BEISPIELE FÜR DEN „FRIEND-MODUS“

Aus dem beruflichen Umfeld

Andreas ist in einer Teambesprechung und hat eine Idee, die dem Vorschlag seiner Vorgesetzten widerspricht. Als er beginnt, seinen Gedanken zu äußern, bemerkt er subtile Anzeichen von Missfallen in ihrer Mimik.

Sofort passt er seinen Ton an, relativiert seine Aussage mit "Das ist nur ein Gedanke..." und endet mit "...aber Ihr Vorschlag ist natürlich auch sehr gut." Obwohl er überzeugt ist, dass seine Idee effektiver wäre, nimmt er sich zurück, nickt zustimmend und bietet an, zusätzliche Arbeit zu übernehmen, um "das Team zu unterstützen".

Aus dem Beziehungskontext

Maria hat einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich und braucht eigentlich Ruhe. Als ihr Partner vorschlägt, spontan Freunde einzuladen, verspürt sie inneren Widerstand, sagt aber lächelnd: "Natürlich, klingt gut!"

Während der Vorbereitungen ignoriert sie ihre Erschöpfung, fragt wiederholt nach, ob alles in Ordnung ist, und übernimmt den Großteil der Arbeit.

Sie sorgt dafür, dass sich alle wohlfühlen – während sie innerlich immer erschöpfter wird.

Eine kleine Alltagssituation

Thomas steht an der Kasse eines Cafés und bekommt das falsche Getränk. Obwohl er bei der Bestellung sehr explizit war.

Seine erste Reaktion: Ein freundliches Lächeln und ein "Macht nichts, ist schon okay" – obwohl er weiß, dass er von Koffein Herzrasen bekommt.

Er möchte keine Umstände machen und den Barista nicht in Verlegenheit bringen. Erst auf dem Heimweg ärgert er sich über sich selbst und das bezahlte Geld.



**“Wenn deine tiefen
Wunden geheilt sind,
bist du wahrhaftig
bereit, dein
authentisches Leben
zu leben.”**

Esther Qleede

Das „Fuck“ Reaktionsmuster

Als Bindungs- und Sexualreaktion

DAS “FUCK” REAKTIONSMUSTER

Der neurobiologischer Hintergrund

Das Fuck-Muster als **Bindungs- oder Sexualreaktion** aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn durch Dopamin und andere Neurotransmitter, die mit **Vergnügen** und Bindung assoziiert sind.

Sie kann sowohl als Bindungs- als auch als **Ablenkungsstrategie** dienen.

In Stresssituationen tritt diese Reaktion zur Regulierung und **Spannungsabbau** auf.



Die tiefere Bedeutung

Hinter der Fuck-Reaktion stehen oft wichtige Bedürfnisse, wie zum Beispiel:

- Tiefe Verbindung und Intimität
- Bestätigung des eigenen Wertes
- Trost und körperliche Nähe
- Spannungsabbau und Stressreduktion
- Ablenkung von Schmerz oder Angst

Das Transformationspotencial

Die Energie der Fuck-Reaktion kann deshalb auch sehr konstruktiv genutzt werden, zum Beispiel für:

- Authentische Intimität & Verbindungsfähigkeit
- Gesunde Körperlichkeit und Emotionalität
- Bewusstsein für die eigene Anziehungskraft
- Kreativität & Leidenschaft in Lebensbereichen
- Fähigkeit zur tiefen Verbindung mit sich selbst und anderen

WIE SICH DER „FUCK-MODUS“ ÄUSSERN KANN

Physische Reaktionen

- Erhöhte körperliche Erregung
- Veränderung der Stimme (tiefer oder höher)
- Verstärkter Blickkontakt oder gezieltes Vermeiden von Blickkontakt
- Subtile oder offensichtliche Veränderung der Körperhaltung
- Verstärktes Bewusstsein für den eigenen Körper
- Physische Nähe suchen oder anbieten

Verhaltensreaktionen

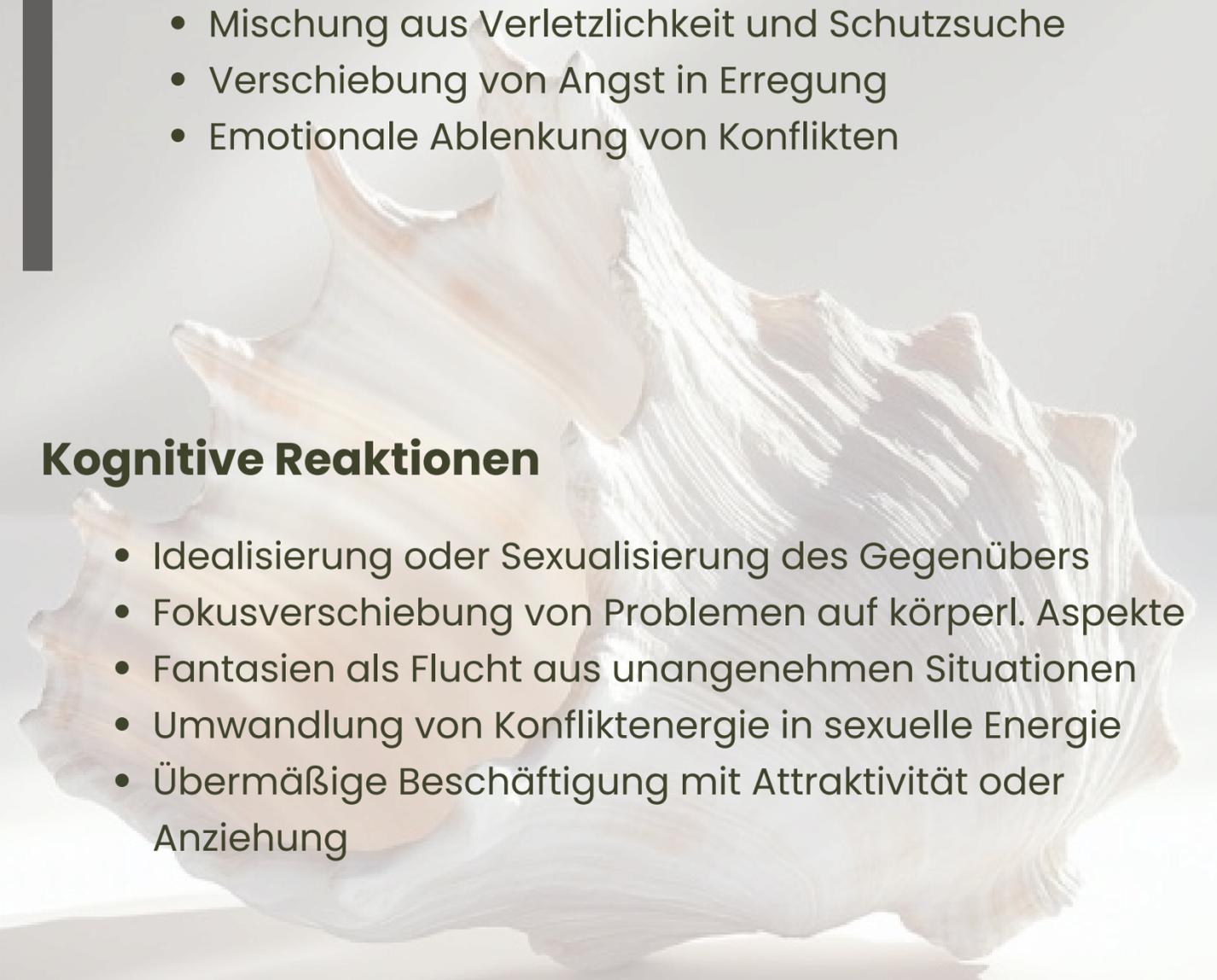
- Unpassendes Flirten & sexualisierte Kommunikation
- Übermäßige Betonung von Attraktivität oder Äußerem
- Nutzung von Intimität zur Konfliktumgehung
- Suche nach Bestätigung durch sexuelle Anziehung
- Übermäßige Selbstdarstellung oder Selbstoptimierung
- Flucht in romantische oder sexuelle Fantasien
- Verstärkter Konsum von Pornografie oder erotischen Inhalten in Stresssituationen

Emotionale Reaktionen

- Sehnsucht nach Verbindung und Nähe
- Suche nach emotionaler Entlastung
- Mischung aus Verletzlichkeit und Schutzsuche
- Verschiebung von Angst in Erregung
- Emotionale Ablenkung von Konflikten

Kognitive Reaktionen

- Idealisierung oder Sexualisierung des Gegenübers
- Fokusverschiebung von Problemen auf körperl. Aspekte
- Fantasien als Flucht aus unangenehmen Situationen
- Umwandlung von Konflikten in sexuelle Energie
- Übermäßige Beschäftigung mit Attraktivität oder Anziehung



ECHTE BEISPIELE FÜR DEN „FUCK-MODUS“

(Bindungs-/
Sexualreaktion)

Esther
Qleede

Aus dem beruflichen Umfeld

Julia fühlt sich in ihrem neuen Job unsicher und überfordert. In Meetings bemerkt sie, wie sie unbewusst ihren Kommunikationsstil ändert – ihre Stimme wird weicher, sie lächelt mehr und nimmt subtil eine offener Körperhaltung ein, besonders gegenüber Autoritätspersonen.

Sie ertappt sich dabei, wie sie mehr über ihr Aussehen nachdenkt als über ihre fachlichen Beiträge und wie sie Komplimente über ihr Erscheinungsbild aktiv sucht, um sich sicherer zu fühlen.

Aus dem Beziehungskontext

Markus und seine Partnerin befinden sich in einer angespannten Phase mit vielen ungelösten Konflikten. Anstatt die schwierigen Themen anzusprechen, initiiert er vermehrt körperliche Nähe und Intimität.

Nach einem besonders intensiven Streit sucht er sofort körperlichen Kontakt, ohne dass die eigentlichen Probleme besprochen wurden.

Die kurzfristige Nähe und Entspannung weicht bald dem Gefühl, dass grundlegende Konflikte unter der Oberfläche schwelen.

Eine kleine Alltagssituation

Rebecca fühlt sich nach einer Reihe beruflicher Rückschläge verunsichert und gestresst. Sie bemerkt, wie sie in dieser Zeit verstärkt Dating-Apps nutzt, obwohl sie eigentlich keine neue Beziehung sucht.

Die Aufmerksamkeit und Bestätigung, die sie durch Matches und Chats erhält, gibt ihr ein kurzfristiges Gefühl der Wertschätzung und lenkt sie von ihren Sorgen ab. Als ein Kontakt ernster wird, zieht sie sich zurück.

Das „Fuck“ Reaktionsmuster

Im Sinne von Selbstsabotage und -schädigung

DAS “FUCK” REAKTIONSMUSTER

Der neurobiologischer Hintergrund

Diese Art der setzt Cortisol und andere Stresshormone frei, die zu **selbstschädigenden Verhaltensmustern** führen.

Sie dient oft als unbewusster **Schutzmechanismus** vor Erfolg, Verantwortung oder Veränderung.

In Situationen, die Wachstum oder Erfolg erfordern, kann das Gehirn diese Reaktion als **"Notbremse"** aktivieren, um in der vermeintlichen Sicherheit des Bekannten zu bleiben.



Die tiefere Bedeutung

Hinter der Fuck-Reaktion stehen oft wichtige Bedürfnisse, wie zum Beispiel:

- Schutz vor Versagen und Enttäuschung
- Kontrolle und selbst herbeigeführtes Scheitern
- Vermeidung von Verantwortung für Erfolg und dessen Konsequenzen
- Erhalt des bekannten Selbstbildes/der Identität
- Unbewusster Wunsch nach Sicherheit und Vorhersehbarkeit

Das Transformationspotencial

Die Energie der Fuck-Reaktion kann deshalb auch sehr konstruktiv genutzt werden, zum Beispiel für:

- Gesunder Umgang mit Erfolg und Wachstum
- Überwinden limitierender Glaubenssätze
- Aufbau authentischer Selbstwirksamkeit
- Umgang mit Unsicherheit & Wandel lernen
- Tieferes Verständnis der eigenen Schutzmechanismen und deren Transformation

WIE SICH DER „FUCK-MODUS“ ÄUSSERN KANN

Physische Reaktionen

- Plötzliche Energielosigkeit oder körperliche Unruhe
- Zusammengesunkene Prokrastinationshaltung
- Körperliche Anspannung vor wichtigen Terminen oder Deadlines
- Schlafstörungen oder übermäßiges Schlafbedürfnis
- Vernachlässigung der Selbstfürsorge und des äußeren Erscheinungsbildes
- Psychosomatische Symptome vor dem Ereignis

Verhaltensreaktionen

- Aufschiebendes Verhalten bis zur letzten Minute
- Sabotage von Beziehungen kurz vor tieferer Bindung
- Kündigung oder Konfliktsuche kurz vor Beförderungen
- Übernehmen zu vieler Aufgaben als Ausrede
- Selbstmedikation oder Substanzkonsum vor wichtigen Ereignissen
- Plötzliches Desinteresse an zuvor wichtigen Zielen
- Bewusstes Verpassen von Fristen oder Terminen

Emotionale Reaktionen

- Diffuse Angst vor dem eigenen Erfolg
- Gefühl der Unwürdigkeit oder des Betrugszustands (Impostor-Syndrom)
- Überflutung mit Selbstzweifeln in entscheidenden Momenten
- Unterdrückte Wut, die sich gegen sich selbst richtet
- Emotionale Leere nach Sabotage eigener Chancen

Kognitive Reaktionen

- Katastrophisierendes Denken ("Es wird sowieso nix")
- Selbsterfüllende negative Prophezeiungen
- Übermäßiger Perfektionismus als Vorwand, nicht zu beginnen
- Schwarzweiß-Denken ("Entweder perfekt oder wertlos")
- Verzerrte Selbstwahrnehmung der eigenen Fähigkeiten
- Rationalisierung von selbstschädigendem Verhalten

ECHTE BEISPIELE FÜR DEN „FUCK-MODUS“

(Selbstsabotage)



Aus dem beruflichen Umfeld

Thomas arbeitet seit Monaten an einem wichtigen Projekt und erhält durchweg positive Rückmeldungen. Kurz vor der entscheidenden Präsentation, die seine Beförderung sichern könnte, verbringt er die Nacht mit Videospiele statt mit der finalen Vorbereitung.

Während der Präsentation wirkt er unvorbereitet und macht vermeidbare Fehler. Später erzählt er Kollegen, dass "diese Position sowieso nicht zu ihm gepasst hätte", obwohl er insgeheim enttäuscht ist.

Aus dem Beziehungskontext

Marie hat nach mehreren gescheiterten Beziehungen endlich einen Partner gefunden, mit dem sie sich eine gemeinsame Zukunft vorstellen kann.

Als die Beziehung ernsthafter wird, beginnt sie unbewusst, Streit zu suchen und Fehler in ihrem Partner zu finden. Sie ertappt sich dabei, wie sie nach Problemen sucht, obwohl sie eigentlich glücklich ist.

Die Angst vor Verletzung führt sie dazu, die Beziehung zu sabotieren, bevor sie verletzt werden könnte.

Eine kleine Alltagssituation

Stefan hat sich für einen Halbmarathon angemeldet und monatelang trainiert. In der Woche vor dem Lauf ändert er plötzlich seine Ernährung und trainiert übermäßig hart – alles Verhaltensweisen, die er als erfahrener Läufer normalerweise vermeiden würde.

Am Tag des Rennens fühlt er sich erschöpft und erreicht nicht annähernd seine Trainingszeiten.

Dies gibt ihm die "Erklärung" für sein Scheitern und schützt ihn vor der Angst, trotz optimaler Vorbereitung nicht gut genug zu sein.

WAS? ES GIBT NOCH MEHR?

Bonus für die Tieftaucher

Tatsächlich finden sich in der Literatur noch weitere Begriffe über die hier im "6F Framework: Decoding Human Responses" beschriebenen Begriffe hinaus. So zum Beispiel die "Fawn-Reaktion" oder das "Flop-Muster".

Dabei bezeichnet die "**Fawn-Reaktion**" ein Verhalten, das mit Beschwichtigung und Aufgabe des eigenen Willens einhergeht. In Abgrenzung zur "Friend-Reaktion" steht hier der Aspekt der **Unterwerfung** als Überlebensstrategie und um Konflikte zu vermeiden im Mittelpunkt. So sollen Konflikte vermieden und Bedrohungen abgewendet werden.

Das "**Flop-Muster**" hingegen ist gekennzeichnet durch einen vollständigen körperlichen und energetischen **Kollaps**. Es ist somit eine tiefergehende Version der "Freeze-Reaktion". Bei Flop schaltet das System quasi komplett ab, was zu extremer Erschöpfung, vollständiger Dissoziation oder tatsächlicher Ohnmacht führen kann.

Falls du noch tiefer gehen möchtest, hier ein paar Literaturhinweise von mir für dich:

1. "**Autonomic Nervous System: Basic and Clinical Aspects**" von Daniela Kaufmann - Wissenschaftliche Grundlagen des autonomen Nervensystems und Stressreaktionen.
2. "**CPTSD: From Surviving to Thriving**" von Pete Walker - Diskutiert das 4F-Modell (Fight, Flight, Freeze, Fawn) im Kontext komplexer PTBS.
3. "**Der Körper vergisst nicht**" (Original: "The Body Keeps the Score") von Bessel van der Kolk - Ein Standardwerk über Trauma und dessen Auswirkungen auf Körper und Geist.



04

Ressourcenliste

Übungen & Techniken für jedes Reaktionsmuster

Die hier genannten Techniken möchten dir helfen, mit jedem Reaktionsmuster bewusster umzugehen und idealerweise eine gesündere Reaktionsalternative zu entwickeln.

ÜBUNGEN FÜR DAS “FIGHT-REAKTIONSMUSTER”

Ressourcen

Achtsamkeitsübung: “Körpersignale erkennen”

Nimm dir täglich 5 Minuten Zeit, herauszufinden, wie sich Ärger und Kampfbereitschaft in deinem Körper anfühlen. Achte besonders auf:

1. Anspannung im Kiefer oder in den Fäusten
2. Beschleunigte Atmung und Herzschlag
3. Hitze oder Röte im Gesicht
4. Drang, dich zu bewegen oder zu handeln

Notiere dir diese Empfindungen, um ein Frühwarnsystem zu entwickeln.

Kommunikationstechnik: “Die Pause-Methode”

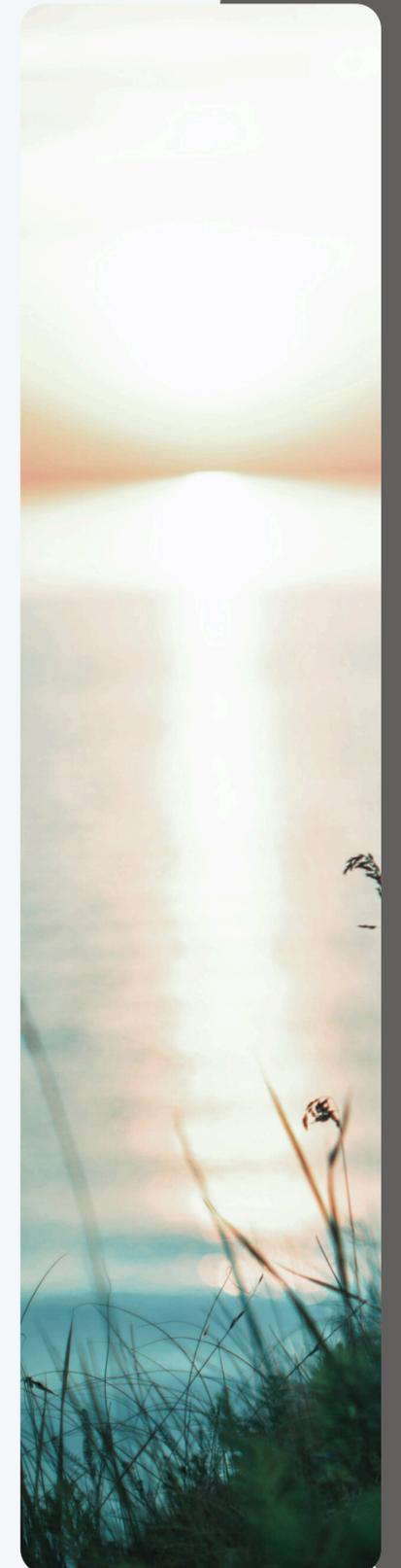
Bei einer aufkommender Fight-Reaktion wählst du aktiv folgendes Vorgehen:

1. Pause – Halte inne, bevor du reagierst.
2. Atmung – Nimm drei tiefe Atemzüge.
3. Untersuchung – Betrachte deine Emotionen: “Ich fühle mich...”
4. Standpunkt wechseln – Versuche die Situation aus anderer Perspektive zu sehen.
5. Engagement – Wähle eine bewusste Reaktion statt einer impulsiven.

Progressive Muskelentspannung

1. Beginne im Sitzen oder Liegen.
2. Spanne bewusst die Muskeln an, die bei deiner Fight-Reaktion aktiviert werden (oft Kiefer, Nacken, Schultern, Arme).
3. Halte die Spannung für 5 Sekunden.
4. Lasse los und spüre 15 Sekunden lang die Entspannung.
5. Wiederhole den Zyklus dreimal.

Diese Übung hilft dir, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung deutlicher wahrzunehmen.



ÜBUNGEN FÜR DAS “FLIGHT-REAKTIONSMUSTER”

Ressourcen

Grounding-Übung: “5-4-3-2-1 Technik”

Bei aufkommender Fluchtreaktion:

1. Benenne 5 Dinge, die du sehen kannst
2. Berühre 4 Dinge in deiner Umgebung
3. Höre auf 3 verschiedene Geräusche
4. Identifiziere 2 Gerüche
5. Schmecke 1 Sache (z. B. einen Schluck Wasser)

Diese Übung verankert dich im Hier und Jetzt und unterbricht den Fluchtimpuls.

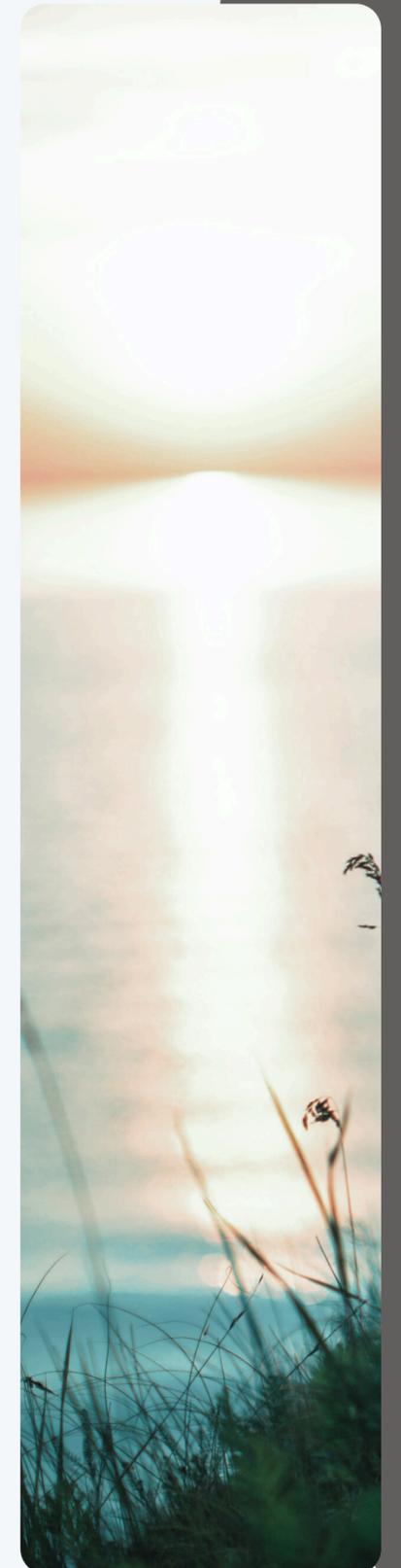
Exposition in kleinen Schritten

1. Identifiziere eine Situation, die Flucht-Reaktionen auslöst.
2. Teile die Annäherung in 10 kleine Schritte.
3. Beginne mit dem am wenigsten beängstigenden Schritt.
4. Übe diesen Schritt mit Achtsamkeit, bis die Angst nachlässt.
5. Gehe erst dann zum nächsten Schritt über.

Zeitbegrenztes Arbeiten mit Pausen

Für Menschen mit Flight-Mustern durch übermäßige Geschäftigkeit:

1. Nutze die Pomodoro-Technik: 25 Minuten fokussierte Arbeit, 5 Minuten Pause.
2. In den Pausen: Atme bewusst, strecke dich, trinke Wasser.
3. Nach jedem vierten Zyklus: Mache eine längere Pause (15-30 Minuten).



ÜBUNGEN FÜR DAS “FREEZE-REAKTIONSMUSTER”

Ressourcen

Körperliche Aktivierung: “Shake it off”

1. Stehe mit leicht gebeugten Knien.
2. Beginne, deine Hände zu schütteln.
3. Setze das Schütteln an Armen, Schultern, Oberkörper fort.
4. Lasse das Schütteln in die Hüften, Beine und Füße wandern.
5. Schüttele 1-2 Minuten den ganzen Körper.
6. Beende mit einigen tiefen Atemzügen.

Diese Übung hilft, die parasymphatische “Einfrierreaktion” zu lösen.

Schrittweise Handlungsplanung

1. Halte ein spezielles Notizbuch bereit.
2. Bei Freeze-Reaktionen: Schreibe die nächstmögliche, kleinste Handlung auf.
3. Konzentriere dich ausschließlich auf diesen einen Schritt.
4. Nach Ausführung: Schreibe den nächsten kleinen Schritt auf.

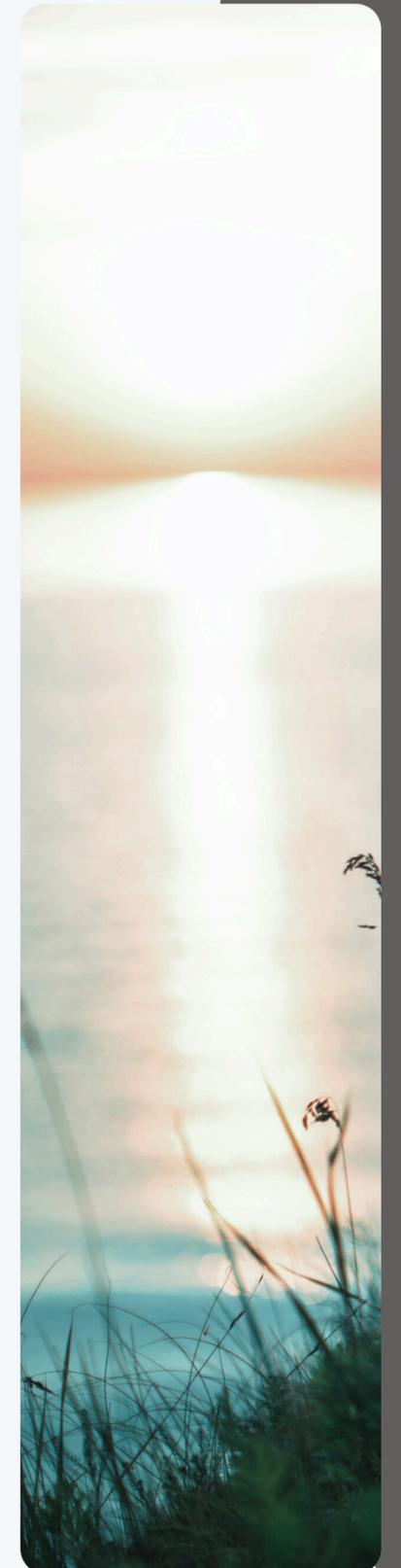
Diese Technik überwindet die Handlungsblockade durch Mikrohandlungen.

Sensorische Stimulation

Bei Anzeichen von Dissoziation oder Erstarrung wähle aus den folgenden Möglichkeiten:

- Halte einen Eiswürfel in der Hand oder lege ihn in den Nacken.
- Rieche an intensiven ätherischen Ölen (Pfefferminze, Zitrone).
- Beiße in eine Zitronenscheibe oder scharfe Minzbonbons.
- Schnippe ein Gummiband an das Handgelenk.

Diese intensiven Sinnesreize helfen, ins “Hier und Jetzt” zurückzukehren.



ÜBUNGEN FÜR DAS “FRIEND-REAKTIONSMUSTER”

Ressourcen

Bedürfnis-Unterscheidungsübung

1. Führe ein zweiseitiges Tagebuch:
 - a. Spalte 1: "Wann suche ich Kontakt aus echtem Verbindungswunsch?"
 - b. Spalte 2: "Wann suche ich Kontakt aus Angst oder Unsicherheit?"
2. Notiere täglich deine sozialen Interaktionen und ordne sie zu.
3. Beobachte die unterschiedlichen Gefühle, die mit beiden Arten verbunden sind.
4. Identifiziere Muster: Welche Situationen oder Gefühle lösen die reaktive Verbindungssuche aus?

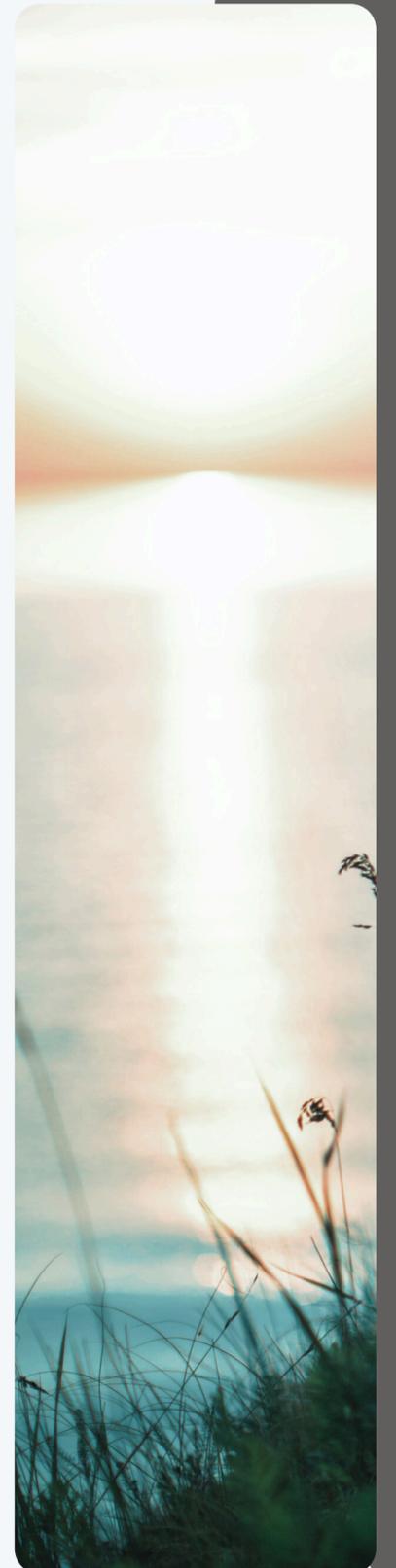
Selbstwert-Verankerung

1. Erstelle eine Liste mit 10 deiner positiven Eigenschaften, die unabhängig von anderen Menschen bestehen.
2. Schreibe zu jeder Eigenschaft ein konkretes Beispiel, bei dem du diese Qualität gezeigt hast.
3. Lies diese Liste täglich und erweitere sie kontinuierlich.
4. Bei aufkommender Friends-Reaktion: Lies mindestens drei Punkte der Liste laut vor.

Diese Übung stärkt dein Selbstwertgefühl unabhängig von äußerer Bestätigung.

Innerer Kreis- Übung

1. Zeichne drei konzentrische Kreise auf ein Papier.
2. Innerer Kreis: Platziere hier Menschen, denen du vertraust und bei denen du authentisch sein kannst.
3. Mittlerer Kreis: Bekannte und Freunde, zu denen du eine positive, aber weniger tiefe Beziehung hast.
4. Äußerer Kreis: Oberflächliche Bekanntschaften.
5. Bei Stress: Wende dich bewusst an Menschen aus dem inneren Kreis statt wahllos Kontakt zu suchen.
6. Überprüfe regelmäßig: Sind deine Beziehungen ausgewogen oder überwiegen oberflächliche Kontakte?



ÜBUNGEN FÜR DAS “FUCK-REAKTIONSMUSTER” 1 (Bindungs- / Sexualreaktion)

Ressourcen

Körperliche Signale erkennen

1. Lerne die körperlichen Anzeichen kennen, die dieser Reaktion vorausgehen (z.B. erhöhter Herzschlag, Kribbeln, plötzliche Wärme)
2. Übe, diese Signale als Warnung zu erkennen, bevor das Verhalten einsetzt
3. Entscheide dich bewusst dem ersten Verhaltensimpuls nicht zu folgen
4. Beobachte deine Gedanken und Gefühle, wenn du das bisher automatisierte Verhalten unterbrichst

Energieumwandlung

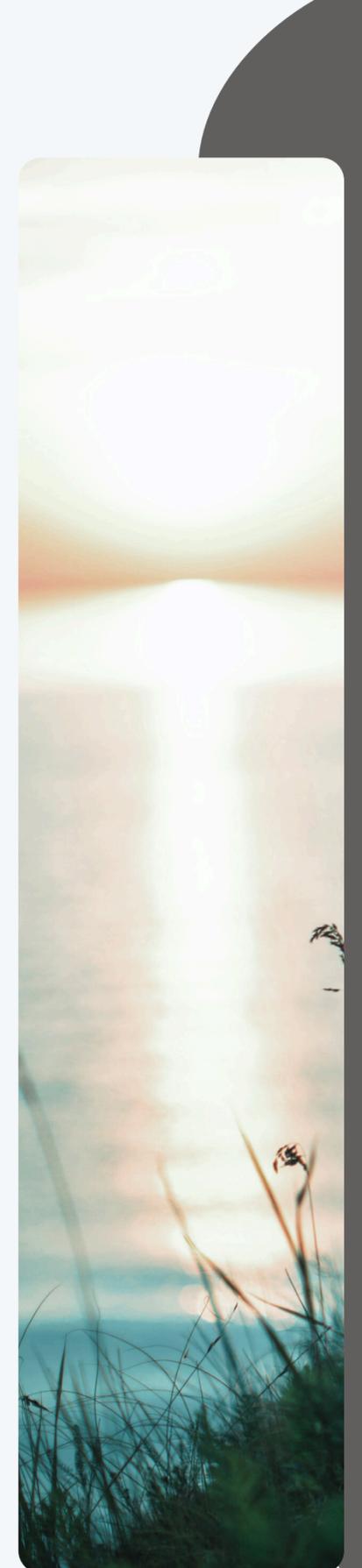
1. Halte kleine Stressbälle oder ähnliche Objekte bereit
2. Kanalisier die aufkommende Energie durch Kneten oder Drücken
3. Bei virtuellen Meetings: Halte die Hände unter dem Tisch beschäftigt

Atem-Übung: “4-7-8 Atmung”

1. Atme 4 Sekunden ein
2. Halte den Atem 7 Sekunden
3. Atme 8 Sekunden aus
4. Wiederhole dies 3-5mal, sobald du Stress bemerkst

Authentische Verbindung

1. Übe bewusst nicht-flirtende, authentische Kommunikation mit verschiedenen Menschen
2. Achte auf Augenkontakt ohne sexuelle Untertöne
3. Konzentriere dich auf den Inhalt des Gesprächs statt auf die Wirkung deiner Person



ÜBUNGEN FÜR DAS “FUCK-REAKTIONSMUSTER” 2 (Selbstsabotage)

Ressourcen

Verzögerungsstrategie

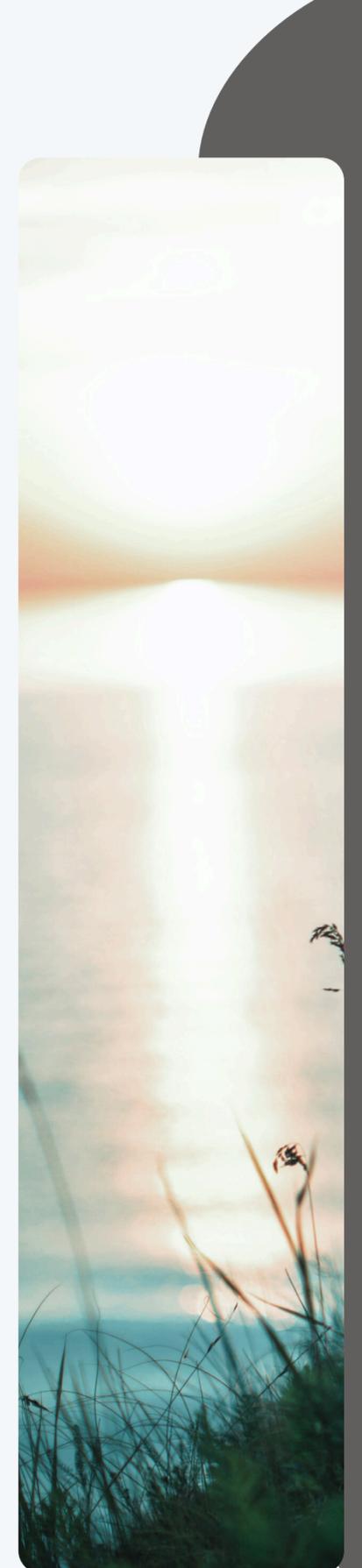
1. Führe eine "Verzögerungsregel" ein: Warte mind. 15 Minuten, bevor du einer sabotierenden Handlung nachgibst.
2. Während dieser Zeit:
 - Mache einen Spaziergang
 - Rufe einen unterstützenden Freund an
 - Schreibe deine Gefühle auf
 - Führe eine Atemmeditation durch
3. Nach den 15 Minuten: Entscheide bewusst neu, ob du der Handlung noch nachgeben möchtest.
4. Verlängere die Verzögerungszeit allmählich.

Visualisierung: "Film zurückspulen"

1. Stelle dir vor, wie du in der Vergangenheit einer Fuck-Reaktion nachgegeben hast.
2. "Spule" den Film in deinem Kopf zurück bis zu dem Punkt, wo die Reaktion begann.
3. Visualisiere nun einen alternativen Ablauf:
4. Wie du die Warnsignale früh erkennst
5. Welche gesünderen Alternativen du wählst
6. Wie sich das positive Ergebnis anfühlt
7. Führe diese Visualisierung regelmäßig durch, um neue neuronale Pfade zu stärken.

Kosten-Nutzen-Analyse

1. Erstelle eine Tabelle mit vier Feldern:
 - a. Kurzfristiger Nutzen deines Verhaltens
 - b. Langfristige Kosten deines Verhaltens
 - c. Kurzfristige Kosten einer gesünderen Alternative
 - d. Langfristiger Nutzen der Alternative
2. Fülle die Tabelle für typische Fuck-Reaktionen (Selbstsabotage) aus.
3. Lies diese Analyse, bevor du in die Situation kommst.
4. Trage eine Kurzversion bei dir oder speichere sie auf dem Smartphone.



05

Methodik

Nach diesem Ansatz arbeite ich

Einblick in die
Methodik
dahinter

WIE GENAU ARBEITEST DU?

DIE METHODIK HINTER “BREAKING-THE-CYCLE”

Mit diesem Leitfaden bekommst du kompaktes Hintergrundwissen zu unbewussten Verhaltensweisen, die auf Stressreaktionen zurückgehen. Das Ziel ist Erkenntnisgewinn als Voraussetzung für echte Veränderung.

Wenn du jedoch tiefer einsteigen und den **kompletten Prozess** verstehen möchtest, orientiere dich an dem folgenden Wegweiser.

Stabil Sicherheit in deinem Leben erschaffen:

1. Realisation & Bewusstwerdung
2. Den sicheren Raum betreten
3. Die Regulation im Moment
- 4. Wiederkehrende Muster erkennen
5. Den Ursachen auf den Grund gehen
6. Auflösung & Bearbeitung der Ursachen
7. Neue sichere Erfahrungen schaffen
8. Die neue Sicherheit verankern
9. Fokus auf Integration & Wachstum legen
10. Dein neues Leben – die Transformation ist vollendet

WIE KANN ICH STABIL SICHERHEIT IN MIR ERSCHAFFEN?

● **Realisierung** – Werde dir bewusst: Fühle ich mich sicher oder nicht? Welche Signale sendet mein Körper?

Sicheren Raum erschaffen – Suche eine möglichst neutrale oder unterstützende Umgebung, um dich zu stabilisieren.

Regulation im Moment – Nutze gezielte Techniken (Atmung, Körperarbeit, Visualisierung), um dich direkt wieder in Balance zu bringen.

Wiederkehrende Muster erkennen – Beobachte, wann oder mit welchen Menschen du dich besonders unsicher fühlst.

Den Ursachen auf den Grund gehen – Gibt es tiefere Prägungen oder Erfahrungen, die diese Unsicherheit auslösen?

Auflösung & Bearbeitung – Arbeite an diesen Ursachen, sei es durch innere Reflexion, Coaching oder therapeutische Prozesse.

Neue sichere Erfahrungen schaffen – Erschaffe dir Situationen in deinem Leben, die dein Gefühl von Sicherheit stärken.

Sicherheit verankern – Entwickle Rituale und Gewohnheiten, die dich immer wieder stabilisieren.

Integration & Wachstum – Sicherheit wird allmählich zu deinem neuen Normal. Unsicherheiten sind selten und lassen sich leicht regulieren.

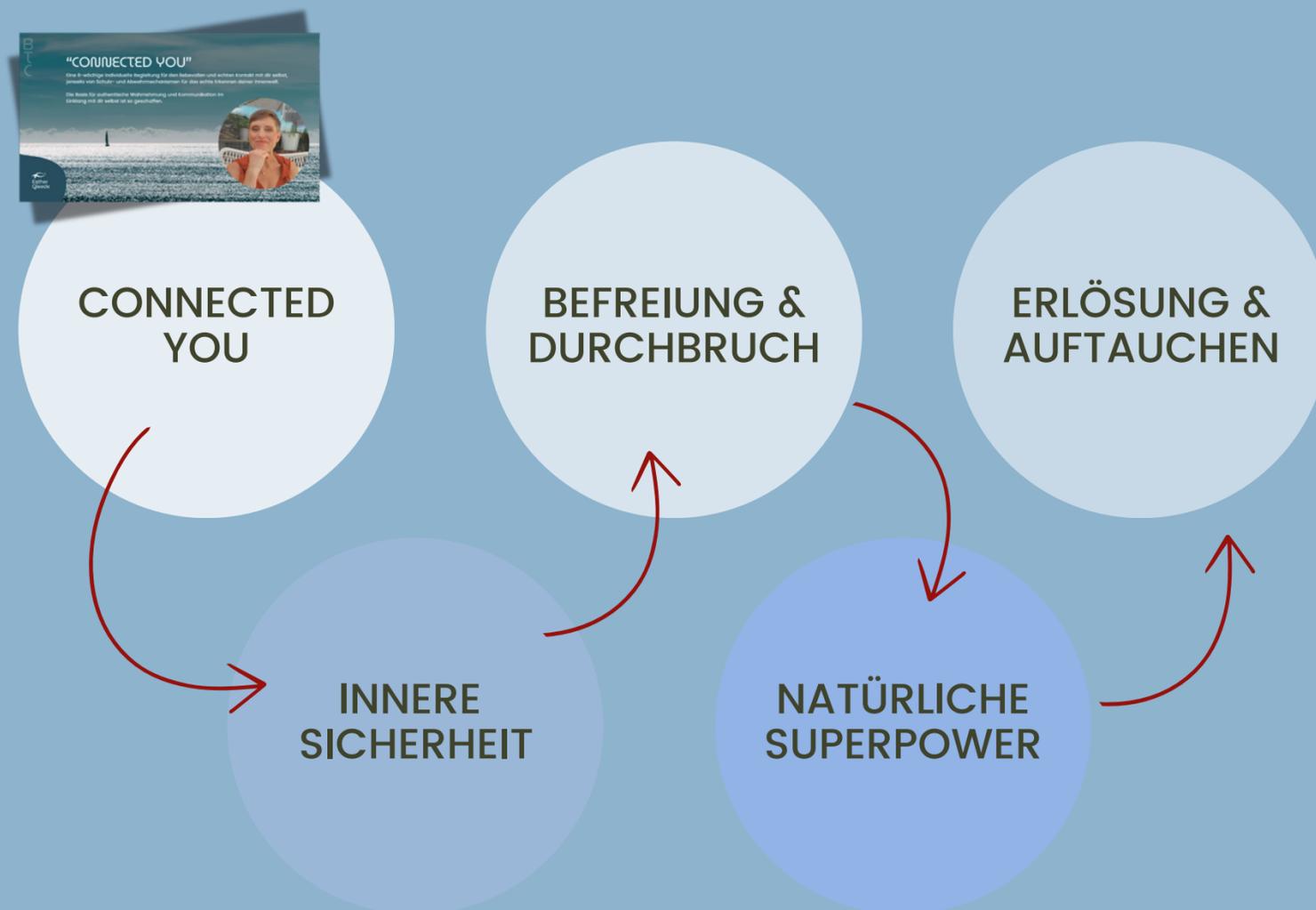
● **Transformation vollendet** – Das Thema "Sicherheit" ist keins mehr. Es rückt in den Hintergrund und du bewegst dich frei durch dein Leben.



WIE SIEHT DER WEG ZU ECHTEM INNEREM
FRIEDEN UND ERLÖSUNG AUS?

Das Breaking-The-Cycle Programm

PHASEN



Ermögliche du dir den liebevollen und echten Kontakt mit dir selbst, jenseits von Schutz- und Abwehrmechanismen für das echte Erkennen deiner Innenwelt.



[Mehr zu "Connected You"](#)



KANNST DU MIR ETWAS MEHR VON DIR
ERZÄHLEN?

MEINE GESCHICHTE

Bereits in frühen Lebensmomenten erfuhr ich Missbrauch & Trauma auf unterschiedlichen Ebenen. Traumata, die mich lange Zeit begleitet haben und einen stetigen inneren Kampf in mir ausgelöst haben.

In meinem Prozess der Selbstheilung habe ich über viele Jahre hinweg nicht nur zahlreiche wertvolle Erfahrungen gemacht, sondern auch vielfältige Aus- & Weiterbildungen in den Bereichen Coaching, Transformationsbegleitung, Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen.

Daraus konnte ich Weisheit, Einfühlsamkeit und große Verständnisfähigkeit entwickeln.

Mir ist es sehr wichtig, meine Ausrichtung auf Ressourcen, Potenziale und Lösungen zu halten. In mir und in meinem Gegenüber.





**“Nach der Enge
kommt die Erlösung.
Genau dort eröffnet
sich echter innerer
Frieden für dich.”**

Esther Qleede



RÜCKFRAGEN ODER WÜNSCHE?

ICH NEHME MIR ZEIT FÜR DICH

esther@gleede-consulting.com

<https://breaking-the-cycle.rocks>

Esther Gleede

Oberreitnauer Strasse 28, 88131 Lindau (Bodensee)

Finding Trust.
Feeling Safe.
Being Fully Alive.