

ausgedrücktes Verhalten

ehrl
demütig
anziehend
empfangend
zärtlich
mitfühlend
empathisch
akzeptierend
loslassen
selbst respektvoll
lustig
intuitiv
instinktiv
hingebungsvoll
verantwortlich
Sex für Intimität & Heilung



Aufwärtsspirale Freiheit & Leichtigkeit

Reifes, Liebe & Energie generierendes & verbindendes Verhalten

fühlt sich DANACH gut an

mit sich in Kontakt sein und sich moralisch richtig verhalten, sich im Window of Tolerance aufhalten
Stress- & Emotionsmanagement betreiben, No Drama, gefasst,
Fähigkeit zur Selbstreflexion, offen sein für andere Sichtweisen, tolerant, dialogfähig, den Konflikt aushalten - wieder den Anschluss zueinander finden,
authentisch, gleichwürdig, integer, verantwortungsbewusst, selbstfürsorgend, zugewandt,...
Sex = Play



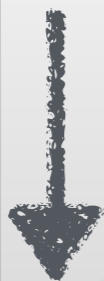
Ich bin in mir.

ausgedrücktes Verhalten

kommunikativ
geerdet
geduldig
inkludierend
klare Grenzen
klares Ja - Nein
präsent
selbstermächtigt
souverän
selbstbestimmt
authentisch
Sicherheit gebend
gewahr & klar
verehrend
verantwortlich & beantwortend
Sex für Bewusstheit

verstecktes/ verschleiertes Verhalten

Überfürsorglich, -behütend
Verantwortung vermeidend
Andere beschuldigen
Kollusion & Tratsch
andere sozial ausgrenzen
sich zum Opfer machen
sich unterwerfen
verdeckte Vorurteile
passiv aggressiv
„nett sein“ & einschmeicheln
„um den Finger wickeln“
provozierend
Mangel an Grenzen
verzerrend & neurotisch
manipulierend & verführend
selbst- oder fremdbeschuldigend
fordernd
„Steht mir zu!“



Unreifes, Liebe & Energie entziehendes & trennendes Verhalten

fühlt sich vielleicht währenddessen gut & lustvoll an - danach nicht unbedingt

Ich bin ausser mir!

über/hyper

bedürftig -> nicht verfügbar ->
-> Co-Abhängigkeit <-
<- Geschlechterrollen ->



unter/hypo

trotzen, schmollen, nachtragend, Augen rollen, nörgeln, keifen, vorwerfend, gehässig, Worte im Mund verdrehen, sarkastisch, quälend, besserwisserisch, Seitenhiebe verteilen, gedankenlos sein (oblivious)
mauern, kritisieren, genervt sein, Drama machen, sich (emotional) betäuben, recht haben wollen, ironisch sein, lügen, beleidigend, rechtfertigend, die Antwort verweigern, schweigen, ...Gehirn im Autopilot-Modus, Sex - um nicht verlassen zu werden, Sex ist instrumentalisiert (= um zu)

Abwärtsspirale

Inhalt geht verloren

offensichtliches Verhalten

überverantwortlich
verurteilend
Zugehörigkeit durch Ausschluss
vermeidend & überwältigt
offene Vorurteile
aktiv aggressiv
sich über andere erheben
Doppelbotschaften
kontrollierend
dominierend
stur zielorientiert
kopflastig - rationalisierend
projizierend
wetteifernd, ins Wort fallen
selbst- oder fremdbeschämend
besitzergreifend
arrogant, übertriebener
Selbstwert
Sex für Stressabbau oder sexuell dissoziierend