



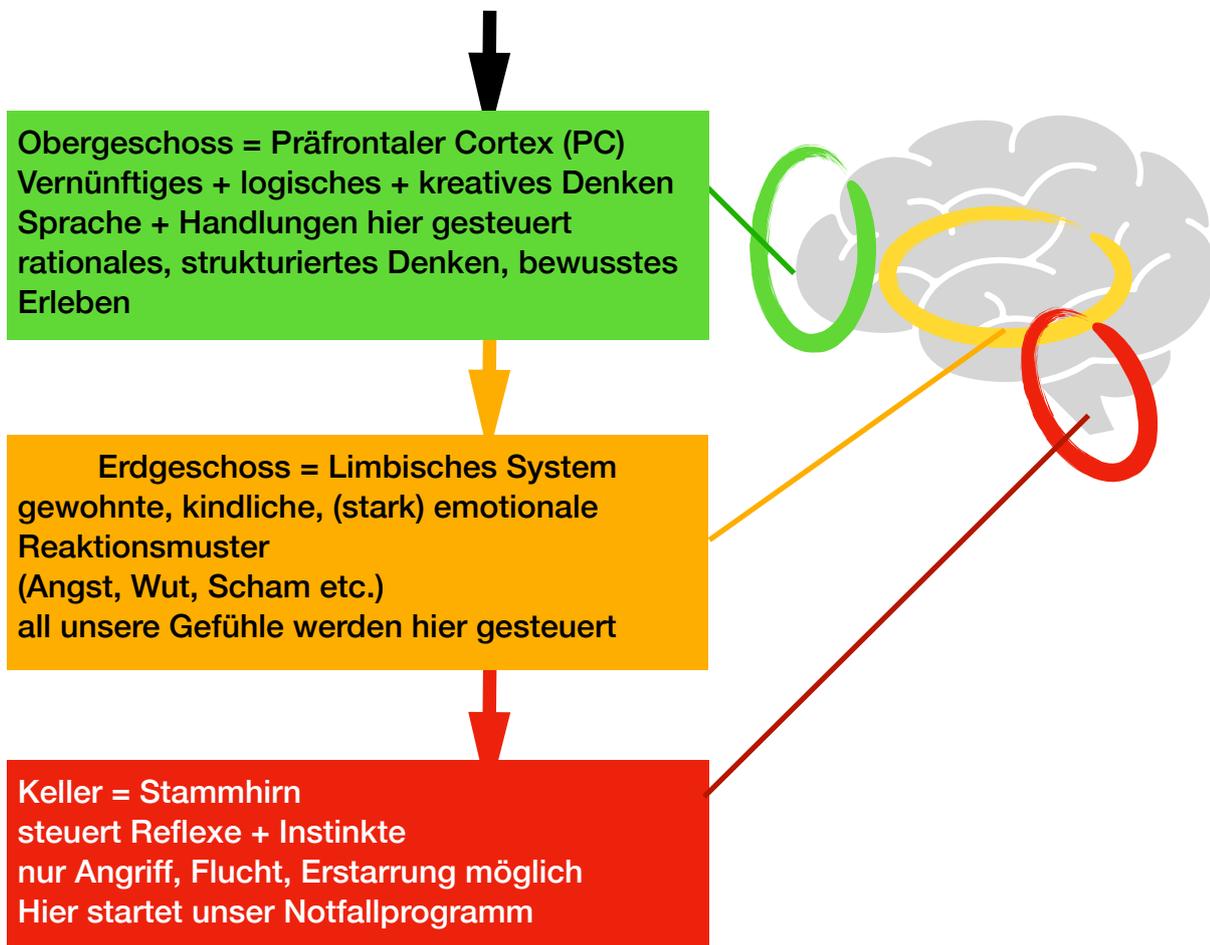
Warum fallen wir so oft in alte Muster zurück?

Mit dem folgenden Modell lässt sich das gut erklären.

Wenn wir einem stärkeren oder längerem Stress, belastenden Erfahrungen, falschen oder nicht überprüften Überzeugungen, Bewertungen, Schlussfolgerungen ausgesetzt sind, fallen wir wesentlich schneller aus dem präfrontalen Cortex (logisches Denken) in das limbische System (emotionales Denken). Im limbischen System fällt es uns schwerer, uns vernünftig oder lösungsorientiert zu verhalten.

Wenn der Stress oder die Belastung weiter zunehmen, können wir sogar im Stammhirn gelangen. Hier sind nur noch 3 Verhaltensmuster möglich: Flucht, Angriff, passive Erstarrung

BELASTUNGEN, ERFAHRUNGEN, STRESS, SCHLUSSFOLGERUNGEN



Wenn wir uns also bspw. in einer stressigen Situation befinden, dann bewegen wir uns häufig im limbischen System, wodurch wir in kindliche Muster fallen können (z.B. Arme verschränken, Tür knallen, trotzen usw.). Mit dem X-Prozess können wir unsere Muster unterbrechen, uns entspannen und wieder ins logische Denken zurückfinden.

Ziel ist es zu lernen aus dem Keller oder Erdgeschoß ins Obergeschoß zu gelangen. Denn nur im Präfrontalen Cortex ist es möglich, dass wir aus dem automatischen, häufig stark emotionalem und kindlichen Mustern uns lösen und befreien können.