Trinity Changing System

Wenn das alte Muster wieder anklopft

Wenn das alte Muster wieder anklopft

Dein Begleiter **nach der Strichmännchen-Technik:**
Du hast alles richtig gemacht und die Veränderung schon während der Technik gespürt. Du fühlst dich sicher.
Doch dann fällt ein blöder Satz, eine Begegnung mit einem bestimmten Menschen und schon fällst du in das alte Muster zurück.

Erkenne früh genug - die Momente, in denen du dich wieder anpassen willst.
Finde in einem schwierigen Alltagsmoment zurück in deine Klarheit und bereite einen kleinen nächsten Schritt für deinen Alltag vor.

AUF DIESEN SEITEN

01 SICHERHEIT - den Moment bemerken und ankommen

02 FÜHRUNG - das alte Muster erkennen und wählen

03 VERÄNDERUNG - eine kleine neue Handlung ausprobieren

Für sensible Menschen, die nach einer Erkenntnis im Alltag bei sich bleiben möchten.

Eine eigenständige Alltagshilfe von Manuela Karras.
Die Strichmännchen-Technik geht auf Jacques Martel zurück. Dieses Heft verändert oder ersetzt die Technik nicht.

© Copyright by Chain-Elle Art's

Du warst klar,

und plötzlich ist es wieder da

DIE AUSGANGSLAGE

Vielleicht hattest du nach der Zeichnung Mut und ein neues Gefühl für dich selbst bekommen.
Dann kommt eine Nachricht, ein Blick oder eine Bitte von jemand
- und der alt vertraute Impuls ist zurück.

Das bedeutet nicht automatisch, dass du die Strichmännchen-Technik falsch durchgeführt hast. Auch eine wichtige Einsicht macht geübte Reaktionen im nächsten Kontakt nicht einfach unsichtbar. Oder macht die Technik unwirksam.

Entscheidend ist jetzt: **Was kannst du tun, wenn du den Impuls bemerkst?**

EIN BEISPIEL:
Nach der Übung weißt du: „Ich muss nicht für die Stimmung meiner Mutter/Partner/Chef verantwortlich sein."
Sie/Er schreibt: „Du meldest dich nie." oder "Warum tust du nicht was ich dir sage." Sofort willst du dich rechtfertigen und wirst vielleicht wieder zum kleinen Mädchen/Jungen.
Genau hier zwischen Nachricht und Antwort beginnt dein neuer Handlungsspielraum.

So benutzt du die Seiten

Wähle eine aktuelle, überschaubare Szene. Auf den nächsten Seiten gehst du durch Sicherheit, Führung und Veränderung. Dass was dein Nervensystem jetzt benötigt.
Du brauchst dafür keine perfekte Antwort und musst auch niemanden überzeugen.

Ein Rahmen, der dir gut tut:
Wenn dich die Übung überfordert, pausiere. Bei Drohungen, Druck oder Angst um deine Sicherheit hat Schutz immer Vorrang vor einer Aussprache
Hol dir Unterstützung bei einer vertrauten Person oder einer geeigneten Beratungsstelle.

© Copyright by Chain-Elle Art's

Komm erst im Moment an

01 SICHERHEIT

Du musst nicht sofort entscheiden. Bemerke zunächst, was gerade geschieht.

Die kurze Unterbrechung

1 **Benennen**
„Das ist mein altes Muster. Ich muss es jetzt nicht sofort ausführen.“

2 **Orientieren**
Sieh dich um oder spüre, wo dein Körper die Unterlage/Boden berührt. Atme so, wie es angenehm ist.

3 **Zeit gewinnen**
Wenn eine Antwort erwartet wird, antworte: „Ich melde mich später dazu.“

DEIN ERSTER ANKER

Ein innerer Satz reicht: **„Ich bin hier. Ich darf einen Moment warten.“**
Du brauchst in dieser Pause weder deine Gefühle wegzumachen noch das Problem zu lösen.

Was löst den Impuls bei dir aus? (z. B. eine Bitte, Kritik, Funkstille)

Woran erkennst du ihn zuerst? (Gedanke, Körperempfindung oder Verhalten)

© Copyright by Chain-Elle Art's

Erkenne,
wohin der alte Weg führt

02 FÜHRUNG

Das Muster will oft schnell Erleichterung schaffen. Du kannst seinen Impuls bemerken und trotzdem wählen.

Welchen Impuls kennst du?

ANPASSUNG
„Ich sage Ja, obwohl es nicht passt."

KONTROLLE
„Ich überprüfe, plane oder erkläre immer weiter."

SELBSTZWEIFEL
„Ich brauche sofort die Bestätigung von jemand anderem."

BETÄUBEN
„Ich greife zu Essen, Scrollen oder Ablenkung, ohne innezuhalten."

Mein Impuls in dieser Szene: „Ich will jetzt sofort …"

Was erhoffe ich mir davon? (z. B. Ruhe, Zugehörigkeit, Gewissheit)

Was möchte ich eigentlich schützen oder ernst nehmen?

Du musst das Muster nicht bekämpfen. Die Frage ist, welche Entscheidung dir jetzt tatsächlich entspricht.

© Copyright by Chain-Elle Art's

Wähle eine Handlung, die heute möglich ist

03 VERÄNDERUNG

Die neue Handlung darf kleiner sein als dein großer Vorsatz nach der Strichmännchen-Technik.

Vier Wege für vier typische Impulse:

Bei Anpassung
Gewinne Zeit,bevor du zusagst.

„Ich prüfe erst, ob das für mich passt.“

Bei Kontrolle
Lege eine überprüfbare Grenze für die nächste Runde fest.

„Ich schaue morgen einmal nach.” (nicht heute Abend noch fünfmal)

Bei Selbstzweifel
Formuliere deine eigene Sicht, bevor du andere fragst.

„Ich denke gerade ..., und ich darf mir Zeit lassen.“

Bei Betäuben
Halte kurz inne und frage freundlich: Was brauche ich gerade?

„Habe ich Hunger, brauche ich Ruhe - oder beides?“

Meine kleinste neue Handlung für die Szene auf Seite 3:

Diese Vorschläge sind Einladungen, keine Regeln.
Essen kann Hunger stillen und zugleich Trost sein; du musst dich dafür nicht verurteilen.

© Copyright by Chain-Elle Art's

Der Rückweg beginnt ohne Selbstvorwurf

WENN ES SCHON PASSIERT IST

Vielleicht hast du schon Ja gesagt, dich erklärt, wieder kontrolliert oder dich abgelenkt. Du kannst trotzdem einen nächsten Schritt wählen.

Der freundliche Rückweg

1 **Feststellen**
„Ich habe gerade das alte Muster bemerkt - vielleicht erst hinterher."

2 **Einordnen**
Was war der Auslöser? Was hat der Impuls mir kurzfristig gegeben?

3 **Nachjustieren**
Was ist jetzt noch möglich, ohne mich zu bestrafen oder etwas zu erzwingen?

ZUM BEISPIEL
Du hast zugesagt und merkst, dass es zu viel ist. Prüfe ehrlich, was du zugesagt hast und ob du es fair ändern kannst. Falls nicht, kannst du beim nächsten Mal erst Bedenkzeit nehmen. **Beides ist ein Lernschritt.**

Was möchte ich an dieser Situation beim nächsten Mal früher bemerken?

Ein erneuter Impuls ist keine Aussage über deinen Wert.
Und diese Seiten versprechen nicht, dass ein Muster nach einer Übung dauerhaft verschwindet.

© Copyright by Chain-Elle Art's

Mach aus der Einsicht einen Plan

DEIN TRANSFER

Eine konkrete Szene und eine kleine Handlung sind hilfreicher als der Vorsatz, ab jetzt immer anders zu reagieren.

Wenn diese Situation wieder auftaucht …

… erkenne ich mein Muster an diesem ersten Zeichen:

Mein Satz zum Zeitgewinnen oder Innehalten lautet:

Meine kleinste neue Handlung ist:

Falls ich es erst hinterher merke, kann ich dann:

EIN GUTER MASSSTAB

Erfolg bedeutet hier nicht, nie wieder ins alte Muster zu geraten. Beobachte, ob du es **bemerkst** und ob du bei einer Gelegenheit einen **kleinen eigenen Schritt** wählst.

© Copyright by Chain-Elle Art's

Deine Trinity Karte

ZUM MITNEHMEN

Schneide sie aus oder fotografiere sie dir ab. So hast du deinen Plan beim nächsten Auslöser griffbereit.

WENN DAS ALTE MUSTER WIEDER ANKLOPFT

SICHERHEIT	Ich bemerke:
FÜHRUNG	Mein alter Impuls:
VERÄNDERUNG	Mein nächster kleiner Schritt:

„Ich darf zurück zu mir finden - auch wenn ich den Moment erst später bemerke.“

© Copyright by Chain-Elle Art's

Du brauchst mehr Unterstützung

Wenn ein altes Muster plötzlich auftaucht:

Vielleicht hast du mit der Strichmännchen Technik etwas erkannt oder gelöst – und merkst später im Alltag: Da ist es schon wieder. Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst. Du ziehst dich zurück oder versuchst, alles unter Kontrolle zu halten.
Das kann auch noch nach diesen Seiten immer mal wieder passieren.

Doch das bedeutet nicht, dass deine Arbeit umsonst war. Gerade in solchen Momenten kann es helfen, kurz innezuhalten, bevor du automatisch reagierst:
Wie geht es mir gerade wirklich? Was spüre ich in meinem Körper? Was brauche ich jetzt?

Und manchmal sind wir schon fast in einem Zustand, dass wir uns selbst nicht mehr zu helfen wissen oder rational reagieren können.

Einen Moment, dich zurückzuziehen, ein wenig Zeit um dich zu sammeln - geht immer.

Dafür gibt es den ***Trinity Somatic Tracker***.
Sechs kurze Fragen helfen dir, deinen aktuellen Zustand wahrzunehmen. Anschließend bekommst du einen sanften Impuls für deinen nächsten Schritt.
Eine webbasierte App, jederzeit wieder neu Einsatzbereit. Sie speichert keine deiner Eingaben. Du bist sicher.

Du musst nicht warten, bis du wieder völlig in diesem haltlosen Zustand feststeckst.
Du darfst schon beim ersten leisen „Oh, das kenne ich“ - einchecken.

Hier findest du den ***Trinity Somatic Tracker:***

bitly

Vielleicht wird daraus dein kleiner Check-in für zwischendurch.
Ein Moment, in dem du dich fragst:
Wo bin ich gerade – und was brauche ich?

Oder besuche: https://chain-elle.systeme.io/trinity_somatic_tracking

© Copyright by Chain-Elle Art's

Eine Einladung an dich

Wenn du tiefer und weitergehen möchtest

Natürlich darfst du auch spüren “Hier brauche ich jetzt Unterstützung”.
Das darf sein - jederzeit.

Vielleicht hast du auch mit der Strichmännchen Technik eine Verbindung oder ein altes Muster betrachtet, das dich schon lange begleitet. Und vielleicht war dann dabei auch ein Moment von Erleichterung.

Doch dann kommt eine alte, vertraute Situation – und du merkst, wie du wieder Ja sagst, obwohl du Nein meinst. Wie du dich zurückziehst oder versuchst, alles im Griff zu behalten.

Ja, das kann in dem Moment enttäuschend sein. Das heißt aber nicht, dass du etwas falsch gemacht hast.
Ein Muster zu erkennen ist ein Schritt. Im Alltag zu bemerken, wann es wieder auftaucht und was du dann brauchst, ist ein weiterer.

Genau dabei begleite ich feinfühlige Menschen. Wir schauen gemeinsam auf die Momente, in denen deine alten Schutzreaktionen anspringen, und verbinden dann Körperwahrnehmung, Nervensystem Wissen und energetische Arbeit mit dem, was du bereits über dich weißt und lenken es dann in für dich alltags starke Bahnen.

Wenn du nach diesem Freebie weitergehen möchtest, findest du auf meiner Website meine aktuellen Angebote und Möglichkeiten zur persönlichen Zusammenarbeit:

https://www.chain-elle.de/
Manuela Karras · Trinity Frequency

Diese Seiten dienen der Selbstreflexion.
Es ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Unterstützung und macht keine Heilversprechen. Wenn du dich stark belastet oder unsicher fühlst, hol dir passende Hilfe.

© Copyright by Chain-Elle Art's