



EMOTIONS IN 3D® | TRAINER-SET 1

INHALT:

- (A) 10 UNSICHERHEIT | UNCERTAINTY
- (B) 13 EINSAMKEIT | LONELINESS
- (C) 14 ZWIESPALT | CONFLICT
- (D) 15 TRÄGHEIT | LETHARGY
- (E) 18 HASS | HATRED
- (F) 19 NEUGIER | CURIOSITY
- (G) 20 VERÄNDERUNG | CHANGE
- (H) 21 AKTIVITÄT | ACTIVENESS
- (I) 22 FLEXIBILITÄT | FLEXIBILITY
- (J) 23 VERTRAUEN | CONFIDENCE
- (K) 25 HILFSBEREITSCHAFT | HELPFULNESS
- (L) 27 FREUNDSCHAFT | FRIENDSHIP
- (M) 30 MITGEFÜHL | SYMPATHY



SPIELERISCHE INSPIRATION.

Mit den EMOTIONS IN 3D® erhalten Sie ein universelles, sprach- und kulturübergreifendes Analyse- und Lehrmedium, um mit Menschen über die Gefühlswelt, menschliches Verhalten oder Werte in Dialog zu treten, damit sich wichtige Schlüsselqualifikationen entwickeln können. Für schnelle und nachhaltige Lernerfolge ist das Eigeninteresse besonders wichtig, das am besten mit plastischen Methoden oder Visualisierungen geweckt wird. Die Inspiration mit den unbekanntem „EMOTIONS IN 3D®-Bausteinen“ regt hierbei die Neugier und den Spieltrieb besonders gut an.

OPTISCHE ANALYSE

Jeder Form mit ihrem Titel liegt ein Themenkomplex zugrunde, der individuelle Wahrnehmungen, kollektive Verhaltensweisen und einen latent-globalen Wertecode berücksichtigt und soweit vereinfacht, dass die „Essenz“ aus all diesen Bereichen optisch in dreidimensionalen Formen dargestellt werden kann. Eine Form für sich - ohne Nennung des Titels - schafft Raum für Interpretation und Konzentration. Kognitive als auch intuitive Bewusstseins Ebenen werden aktiviert. Bei der Gegenüberstellung verschiedener Formen wird die Abgrenzung, Vergleichbarkeit oder Unterscheidbarkeit einzelner Themen deutlich. Individuelle Sichtweisen und das bereits vorhandene Potenzial von Schlüsselkompetenzen, wie auch zwischenmenschliche Wechselwirkungen können analysiert werden.

NEUTRALER AUSTAUSCH

Nicht jeder kann oder will über intime Details sprechen. Die Formen fungieren als Avatar für subjektive Wahrnehmungen, Lebenserfahrungen oder Einstellungen. Dadurch entsteht eine neutrale, bewertungsfreie Dialogbasis, die Menschen motiviert Ihre Meinung zu den Einzelthemen der EMOTIONS IN 3D® zu sagen. Auch sagen Bilder bekanntlich mehr als tausend Worte. In unserem Falle überwinden die dreidimensionalen

Formen mit piktografischem Charakter verschiedene Sprachbarrieren (Sprachbegabung, Alters- oder Bildungsunterschiede, interkulturelle Differenzierungen oder Einschränkungen bei emotionalen Akutsituationen).

VISUALISIERBARE HANDLUNGSKOMPETENZ

Je komplexer ein Thema ist, umso weniger Menschen sind an einer Wissensvermittlung interessiert. Schlüsselqualifikationen sind zur fachliche Entsprechung wie Mathematik und Deutsch ein wichtiges berufliches, gesellschaftliches und soziales Gut. Als einfaches Lernmedium sind die Formen wie eine Alphabeth aufgebaut. Einzelne Buchstaben können gelernt werden. Buchstabengruppen ergeben einen neuen Kontext oder Zusammenhang. So komplex und ungreifbar „Emotionen“ mit den dazugehörigen Verhaltensweisen, Werten, Wahrnehmungsunterschieden und tagtäglichen Interaktionen und Empfindungen erscheinen, die EMOTIONS IN 3D® zeigen relativ einfache Regeln und Strukturen auf, die die meisten Menschen bereits frühkindlich verstehen. Kinder und Erwachsene erkennen schnell eine nachvollziehbare Logik. Die Merkbarkeit der Formen ist exzellent.

EINFACHE INTEGRATION

Die EMOTIONS IN 3D® wurden bei über 8000 Personen in ca. 1000 Gruppen- oder Einzelanwendungen in unterschiedlichen Bereichen getestet. Die Formen ergänzen alle bekannten pädagogischen, didaktischen, und therapeutischen Methoden. Im beruflichen und privatem Umfeld werden sie als Grundlagen spielerisch und inspirierend eingesetzt. Aufbauend sind Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Interaktionstrainings gut abzuleiten. Für den internationalen Einsatz müssen nur die Titel in die gewünschten Sprachen übersetzt werden. Ab 12 Jahren ist die Sprachfähigkeit soweit vorgeschritten, dass ein allgemeiner Austausch möglich ist.



(A) TO UNSICHERHEIT | UNCERTAINTY

Vielen Entscheidungsprozessen läuft die Energie der Unsicherheit voraus. Die Form zeigt essenziell, wie ein einzelner Unsicherheitsprozess aussehen kann. Die Form steht aber auch für eine gesamte Lebensspanne, die sich aus vielen Unsicherheitsszenen zusammensetzt, die uns mehr oder weniger stark aus unserer Mitte bringen können. Bei der Energieentfaltung der Unsicherheit werden vielfältige Informationen relativ bewusst wahrgenommen. Erinnerungen, Erfahrungen, Prägungen aber auch versteckte Wünsche, Ahnungen, Erwartungen und Bedürfnisse kommen zu Tage. Die vielfältigen Impulse können dabei aber in zwei wesentliche Gruppen unterteilt werden: kognitive und intuitive Informationen. Im Wesentlichen sind wir zwischen Kopf- und Herzimpulsen hin und her gerissen, da wir nicht wissen, was passieren wird. So kann ein Bauchgefühl oder eine Ahnung gewichtiger sein als eine Reihe von vernünftigen Gründen. Wir kommen immer wieder in Phasen, die von der Unsicherheit geprägt ist, weil es viele Situationen gibt, in denen wir das Bestmögliche für uns wünschen - oder für unsere Nächsten. Jede Unsicherheit wird dabei mit einer Entscheidung abrupt und zeitweilig beenden, egal wie viel Argumente wir für ein Pro oder Kontra gesammelt haben. Vor Fehlentscheidungen und Enttäuschungen möchten wir uns zwar schützen aber „falsche“ Entscheidungen können früher oder später korrigiert werden und manche „falschen“ Entscheidungen erweisen sich später als sehr

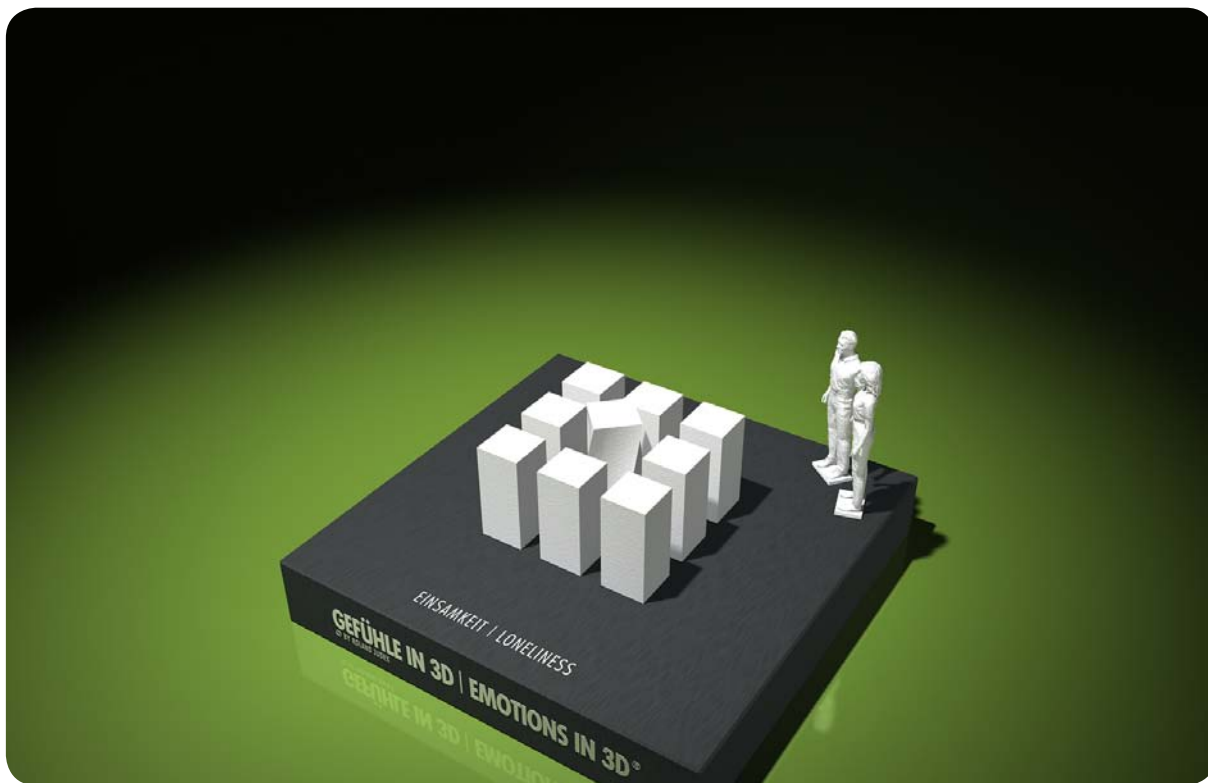
wichtige „positive“ Erfahrung. Mit zunehmenden Alter scheinen die Unsicherheitsprozesse schwieriger zu werden bis sie sich im Hohen Alter wieder vereinfachen. Wir haben mehr Erfahrungen gesammelt, waren mehr Reizen ausgesetzt und uns stehen mehr kognitive Informationen zur Verfügung als in jungen Jahren. Je älter wir werden, umso größer wird die Informationsdichte, die uns zur Verfügung steht, die wir bemerken und berücksichtigen. Man kann dann besonders gut die Polarität beobachten, wie sich bewusste Erfahrungen mit unseren Intuitionen abwechseln, um sich zu Entscheidungen zu ergänzen. Das Leben, die Lebensenergie, jede Energie ist in Schwingung, geprägt von sinusähnlichen Hochs und Tiefs - oder ohne Bewertung ausgesprochen - ein fortwährendes Links und Rechts. Die Unsicherheit ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und hat viel mit unserem individuellen Lebensweg zu tun, der auf die Lebensspanne gesehen, nie statisch oder geradlinig verläuft. Blickt man auf eine lange Lebensspanne zurück oder betrachtet man die Form mit Abstand, erkennt man gut, dass die Stabilität trotz vieler Entscheidungen und temporären Unsicherheiten nicht verloren geht. Gibt man sich dieser Energie hin, bleibt das Leben dynamisch, stabil und lebendig. Die Form zeigt, dass Leben „Bewegung“ ist und wie ein Rechts oder Links durch unsere Entscheidungen begrenzt werden kann.

Kurze Formenbeschreibung:

Eine Säule, die in Höhenrichtung stufenförmig nach links und rechts unterschiedlich stark ausschlägt und dennoch stabil steht.

Formenbegriffe:

stufig, verschoben, hin- und hergerissen, unsymmetrisch, lebendig, unruhig, unstill, hoch, eckig, schwingend, dynamisch ...



(B) 13 EINSAMKEIT | LONELINESS

Als Empfindung und als energetischer Prozess gibt es einen großen Unterschied zwischen dem „alleine“ oder dem „einsam“ sein. Sich Einsam zu fühlen, bedeutet in der Regel, dass man eine Leere, Unruhe oder Unzufriedenheit inmitten einer offensichtlichen Fülle empfindet. Es gibt ein aussen und ein zentrales innen - das ich. Wir nehmen eine Gruppenprägung wahr, in der wir uns befinden, eine gemeinschaftliche Harmonie, einheitliche Einstellungen oder Verhaltensweisen, die wir bisher als etwas Wertvolles empfunden haben und nicht in Frage stellen „durften“. Nun beginnen wir diese Umgebung zu reflektieren, von der wir uns offensichtlich und zunehmend unterscheiden. Der Prozess ist dynamisch und kann sich im Laufe der Zeit von einer perfekten Integration zu einer regelrechten Abneigung wandeln. Die Form zeigt essenziell, dass das Gefühl der Einsamkeit immer eine Umgebung hat, die wir zunehmend genauer betrachten - aber auch uns selbst. Es geht oft nur um kleine aber entscheidende Unterschiede, die uns bewusst werden. Gründe, die eine immer stärkere Diskrepanz auslösen können. Wenn man im Beruf, der Schule, in der Beziehung, im Verein, der Familie oder einer ganzen Kultur Einsamkeit empfindet, kann uns diese Energie motivieren, zu erkennen, was genau sich verändert hat. Das Individuum ist allgemein hin dynamisch und verändert sich ständig.

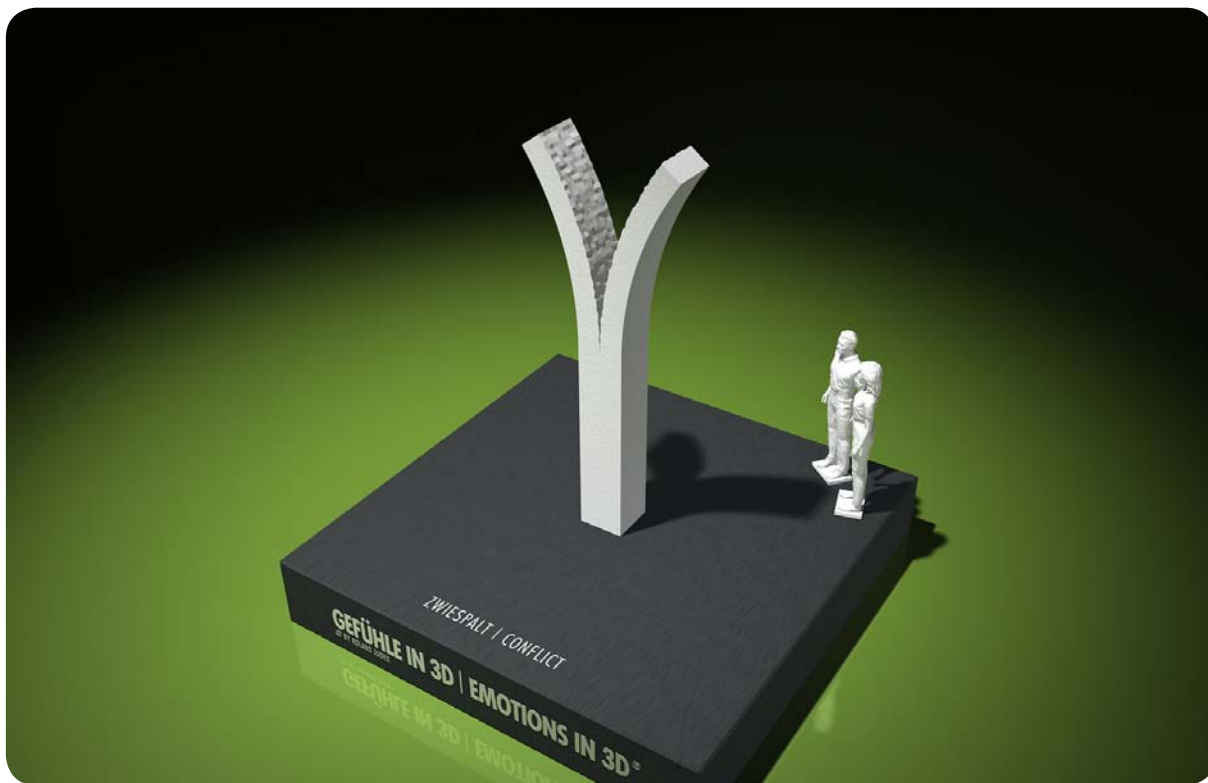
Kurze Formenbeschreibung:

Neun kurze Säulen stehen mit kleinen Abständen symmetrisch in Dreierreihen, wobei die eine, zentrale Form etwas höher und in Achsrichtung verdreht ist.

Formenbegriffe:

statische, symmetrische, neutrale Formengruppe, eine Form ist anders, hervorragend, einzigartig, höher, gedrehter, umringt, eingeschlossen, beschützt, ...

Auch wenn das beim einen langsamer und beim anderen schneller geht, scheint unsere Umgebung oft statische oder träge Züge zu haben. Es kann auch umgekehrt sein, wenn man die technische Entwicklung bei zunehmenden Alter betrachtet. Eine frühzeitige und dadurch auch weitestgehend neutrale Analyse hilft zu erkennen, was man selbst ist, was man selbst will und welche Verhaltensdetails andere kennzeichnet. Gegaart mit dem Herzenswunsch nicht mehr einsam zu sein, können sich die wichtigen Unterschiede offenbaren. Die Beobachtung kann Ihnen zum Beispiel auch eine Umgebung aufzeigen, in der sie sich nicht mehr unterscheiden. Die Einsamkeit zeigt uns, dass wir uns als Individuum manchmal nicht anpassen können oder wollen. Da dieses Gefühl eine hohe Reflexionskomponente aufweist, erzeugt das Gefühl auch eine Energie, die von anderen wahrgenommen wird. Die Energie der Einsamkeit fördert ein Löse- oder Distanzierungsprozess des Ichs und kann auch Gegen- oder Abwehrreaktion der Gruppe auslösen. Trotz aller Individualität weisen wir Menschen ein sozial-abhängiges Wesen auf, das über die richtige Gruppenzugehörigkeit starke Glücksgefühle, Schutz und Stabilität erhält. Insofern sind viele Bemühungen des Individuums und der Gruppe vorhersehbar, um die Gruppe nicht leichtfertig zu verändern, zu verkleinern oder in Frage zu stellen.



(C) 14 ZWIESPALT | CONFLICT

Die Energie des Zwiespalts führt zu einem Prozess, der irgendwann im Lebensverlauf meist unmerklich beginnt. Kaum wahrnehmbar entstehen zwei Bereiche, in die verschiedene Informationen oder Argumente, wie bei einer Waage, abgelegt werden. Die zwei Bereiche entwickeln sich zur inneren Pro- und Kontra-Haltungen, die sich gleichwertig gegenüber stehen. Kommt eine Information in den Pro-Bereich, dauert es in der Regel nicht lang bis eine gleichgewichtige Information den Kontra-Bereich ergänzt. Dies geht solange bis eine Entscheidung getroffen wird, die zu einer Tat führt. Immer dann endet ein Zwiespalt. Dabei ist es unerheblich ob wir eine „richtige“ oder „falsche“ Entscheidung treffen. Der Zwiespalt hört unmittelbar auf. Falsche Entscheidungen können wir meistens kurzfristig korrigieren. Die Zeit-, Energie- und die Ablenkungsverluste sind schwer zurück zu gewinnen. Die Form zeigt essenziell, wie sich ein Zwiespalt aufbaut, wie unscheinbar die Entstehung sein und wie zerreisend sich ein Zwiespalt mit der Zeit auf unser Wohlbefinden auswirken kann. Unabhängig wie schwerwiegend die subjektiven Auswirkungen sind und unabhängig welche inhaltliche Überschrift über einem Zwiespalt steht, wie zum Beispiel: „Gehe ich

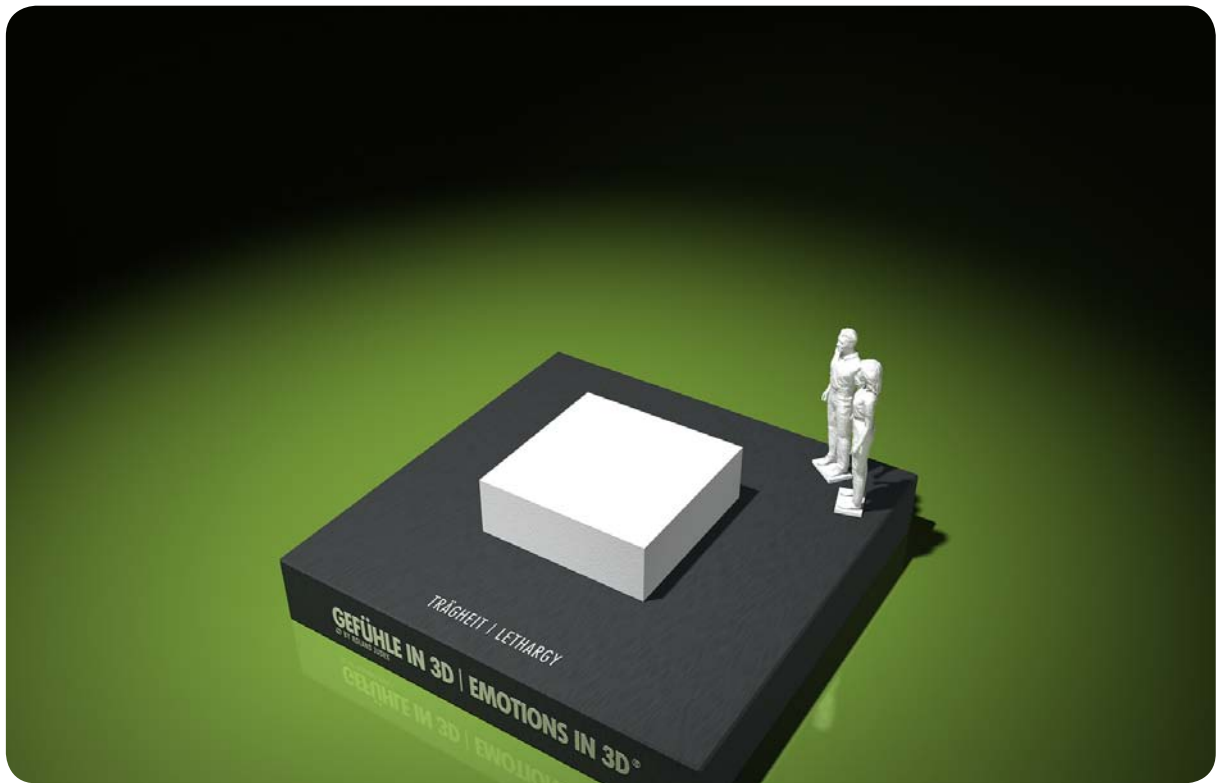
heute noch mal raus?“, „Zieh ich nach Berlin oder München?“, „Verlasse ich meinen Mann?“ oder „Akzeptiere ich einen geringeren Lohn?“, beim Zwiespalt stehen sich letztendlich immer nur zwei gleichwertige Informationskomplexe gegenüber, deren schmerzhaft Entwicklung sich mit einer Entscheidung nach einem „Links oder Rechts“ zeitlich einschränken lässt. Der Prozess bzw. ein solch mechanischer Ablauf hinter den individuellen Argumenten, bleibt immer bestehen, auch wenn jeder Zwiespalt durch die jeweilige Lebenssituation einzigartig ist. Das Thema und die inneren Argumente, vernünftige Gründe, Ahnungen, Befürchtungen oder Intuitionen wechseln. Ab einem gewissen Moment nützt es wenig, noch mehr Wissen in einen solchen Informationskomplex anzusammeln. Der Prozess des Zwiespalts neigt dazu immer mehr in den Kopfbereich zu wandern. Die Form soll zeigen, dass wir uns von einer Herzensentscheidung immer mehr entfernen, je länger der Prozess dauert. Menschen, wie Unternehmer, die auf Ihr Bauchgefühl hören und häufig Entscheidungen treffen müssen, weisen in der Regel sehr viel kürzere Zwiespalt-Prozesse auf und nehmen diese Energie selbstverständlich oder als willkommene Herausforderung an.

Kurze Formenbeschreibung:

Eine Säule, die sich irgendwann im Verlauf unmerklich teilt und sich dann in zwei gleich starke Bögen verformt, die sich nach oben hin symmetrisch immer weiter von einander entfernen.

Formenbegriffe:

Y-Form, Gabelung, Trichter-förmig, gespalten, zwei gebogene Schenkel gehen aus einem Fuß, innen rau, ...



(D) 15 TRÄGHEIT | LETHARGY

Nicht nur in der Physik gibt es ein Naturgesetz, das die Trägheit der Masse thematisiert. Auch in der Gefühlswelt gibt es eine Energie, die den Ruhezustand in uns und für unseren Körper anregt und für die es eine weitere Energie bedarf, um den Ruhezustand wieder zu verlassen. Es gibt Phasen der Aktivität und Phasen der Passivität, ein auf und ab, ein Harmonie zwischen Spannung und Entspannung. Leben wir beide Komponenten in natürlicher Weise aus, regeneriert sich der Körper in den Pausen. Geben wir der Schwerkraft von Ruhephase all zu sehr nach, bedarf es zumindest einer größeren Energie, um die Masse wieder in Bewegung zu setzen. Die Form stellt diese Wechselwirkung essenziell

dar, indem sie hauptsächlich die Wucht der Schwerkraft aufzeigt und gleichzeitig den Wunsch nach einer Aktivierung suggeriert. Die Form und Energie der Trägheit dient dazu sich an die Wichtigkeit der Ruhe zu erinnern, die als Fundament für andere Energien verstanden werden kann. Der Begriff „Masse“ verbindet hier besonders gut physikalische und psychologische Muster, die ähnlich Aspekte der Energiefrage aufwirft. Je länger die Trägheit über eine natürliche Dauer aufrecht erhalten wird, umso mehr Masse scheint sich zu sammeln. Der Widerstand erhöht sich eine solche Masse zu bewegen.

Kurze Formenbeschreibung:

Ein flacher, massiver Quader, der auf der einer der größten Fläche liegt und sich nur schwer zu bewegen lassen scheint.

Formenbegriffe:

Quader, massiv, wuchtig, schwer, schwerfällig, stabil, Fundament, langweilig, ruhend, unbeweglich, Basis, ...



(E) 18 HASS | HATRED

Der Hass ist eine Energie, die im Alltagsgebrauch nicht gerne gesehen wird und in unserem Empfinden durch ihre oft starke Intensität sehr unwillkommen ist. Solch starke Energien, wie auch die Angst oder die Eifersucht polarisieren und haben einen dominanten Einfluss auf unser Verhalten. Durch die extreme Energieentfaltung dringt eine solche Emotion massiv in unser Bewusstsein. Die Form Hass zeigt essenziell eine energetische Entfaltung, die unsere eigene Substanz in Sekundenbruchteilen so verzerren kann, dass sie sich in einem ganz bestimmten Fokus weit ausserhalb unserer ruhenden Mitte konzentriert. Setzt man energetische Substanz mit Aufmerksamkeit gleich, wird deutlich, dass durch diese Energie andere Probleme, Sorgen und Nöte in solchen Phasen wie weggeblasen sind. Die gesamte Aufmerksamkeit ist in eine Richtung gelenkt. Kaum dringt dann auch noch Vernunft, Berechnung oder Kontrolle durch diese Energie- und Wahrnehmungshülle. Die Energie des Hasses ist mit ihren unterschiedliche Intensitäten und Abstufungen sehr weit verbreitet, da sie, wie die Angst, überlebenswichtig sein kann. Der Hass macht uns mit starker Vehemens auf eine große persönliche Ungerechtigkeit aufmerksam, die uns im Aussen als Ursache zuvor erreicht. Es gibt einen Auslöser, der uns zutiefst nicht gefällt. Einem Kind wird das Spielzeug weggenommen, die Ehefrau wird inflagranti erwischt oder ein Mitarbeiter mobbt oder beleidigt einen Kollegen. Solche Ungerechtigkeiten kann eine große, innere Energie erzeugen, die man körperlich deutlich spürt. Da die Möglichkeit besteht emotionale

Energien abzuleiten, setzen wir oft die Ursache mit einem Schuldigen gleich, der diese Energie abbekommen soll. Folgt man der Energie des Hasses allerdings über diesen offensichtlichen Auslöser hinaus, finden wir immer einen tieferen Grund - in uns selbst - und in eigenen Defiziten. Der betrogene Ehemann wird zum Beispiel mit unhaltbaren Besitzansprüchen konfrontiert, mit jahrelangen Oberflächlichkeiten, zu wenig Feingefühl oder der Ignoranz für Hilferufe. Der entsetzte Mitarbeiter kann zum Beispiel mit seiner Würde konfrontiert werden, Angst vor Verlust, unbefriedigter Ehrgeiz oder dem eigene Minderwertigkeitskomplex. Der Hass zeigt immer auch auf eine sehr persönliche Richtung. Dies wird im Akutfall leicht übersehen, da uns die Intensität der Energie bedroht und ablenkt. Der Hass ist ein gutes Beispiel, wie man Gefühle schnell kategorisch negativ bewertet und am liebsten verschweigt, wobei das wesentlich mit den Auswirkungen von Energien zu tun hat - Die Tat. Im Affekt kann jemanden verletzt werden, was allgemein eine Verurteilung vor Gericht nach sich zieht. Im Affekt könnten wir uns aber auch weinend zurückziehen oder sind tatenlos entsetzt. Die Tat als Ergebnis der Hassenergie kann kulturell als gut oder schlecht bewertet werden, nicht aber, dass solche Energien in uns entstehen und was vor einer solchen Entscheidung in uns passiert. Der Hass ist insofern ein gutes Beispiel dafür, dass es viele Wahrnehmungsebenen gibt und dass eine wertneutrale Betrachtung unserem Persönlichkeitswachstum und unserer Charakterstärke sehr zugute kommen kann.

Kurze Formenbeschreibung:

Eine Säule, die sich fast in der gesamten Höhe extrem in eine Richtung wie ein Keil verzerrt, der an der spitzen Kante ausgerissen und ausgefrant ist, die durch viele Furchen auf den beiden Keilflächen entstanden sind.

Formenbegriffe:

Messerartig, verzerrt, ausgerissene Schneide, schneidend, keilförmig, Segel, Fähnchen, lebendige Oberfläche, ...



(F) 19 NEUGIER | CURIOSITY

Die Neugier ist nicht nur Kindern vorbehalten. Wir können bei ihnen aber am besten beobachten, wie leicht sich diese Energie entfaltet. Die Neugier ist ein sehr ursprünglicher Motor des Lernens und unserer Entwicklungsfähigkeit. Es bedarf der Fähigkeit eine starre Basis - also unsere bekannte Umgebung - beweglich zu halten - also Neues zu entdecken. Die Neugier ist eine Emotion, eine Energie, die uns ab unserer Geburt reizt, über unsere Grenzen hinauszugehen. Die Form zeigt essenziell die Fähigkeit zu dieser speziellen Beweglichkeit und suggeriert, dass es einen Punkt der „zuviel Neugier“ geben kann, wenn man sich all zu weit heraus lehnt. Die Statik der Form kann sich dann in eine Instabilität wandeln. Man spricht dann davon, dass man sich eine blutige Nase holen kann oder die Finger verbrennt. Auf effektivste Weise weist man dann aber, was heiß ist. Auch zeigt die Form in eine bestimmte Richtung und löst sich von Ihrer Mittelachse. Dabei liegt die auffällige Beweglichkeit bewusst im Kopfbereich, was symbolisieren soll: Die Energie sucht immer neue Reize im außen. Wir wollen unsere Sinne stimulieren. Wir lernen durch Erfahrung und das Erleben von Neuem, um Neues verarbeiten und speichern zu können. Dazu müssen wir

beweglich sein und die Neugier befriedigt uns, wenn man sie auslebt. Im Erwachsenenalter füllen sich unser Informationsspeicher und es kann sein, dass die Beweglichkeit der Neugier nachläßt oder seltener auftritt. Dennoch ist diese Energie ein deutlicher Indikator und Wegweiser, der uns immer wieder stimuliert. Da wir als Kinder bereits mit der Neugier geboren wurden, könnte man sagen, dass die Neugier eng mit unserem „Lebensweg“ verbunden ist. Wenn wir unseren Lebensweg verlassen meldet sich unsere Neugier-Energie mit verstohlenen Blicken in eine Richtung, die uns von Herzen anzieht. Veränderungen, die wir uns wünschen werden wieder bewusst. Etwas, das uns beglücken könnte weckt Bilder in unserer Phantasie, die zeigen: was wäre wenn?! Die Neugier zeigt uns Aspekte unserer Bestimmung und spornt uns an, über unser Wissen hinaus neue Wege zu gehen und nicht nur darüber nachzudenken. Es geht um tätige Entscheidungen. All jene, die dieser Stimme oft nachgehen, können bestätigen, dass es zentral die Energie der Neugier ist, die uns in unserer Entwicklung Spaß, Stimulation und Befriedigung liefert. Doch es geht vor allem um eine „persönliche“ Entwicklung, die nicht immer allzuviel mit dem Leben anderer zu tun hat.

Kurze Formenbeschreibung:

Ein vertikale Säule, die sich im oberen Bereich in eine horizontale Richtung biegt.

Formenbegriffe:

gebogen, oben abgerundet, Form macht eine Kurve, überwinden, Stock, Richtungsänderung,...



(G) 20 VERÄNDERUNG | CHANGE

Die Veränderung steht allgemein für eine Energie die wesentlich mit der Entwicklungsfähigkeit eines Menschen oder der Menschheit in Verbindung gebracht wird. Das Auffällige an der Veränderung ist, dass diese Energie oft eine lange Zeit braucht, um einen gewohnten Zustand zu verändern. Die Form zeigt essenziell, dass die Vorgeschichte bis zur Beginn der Verformung massiv, zäh und träge sein kann. Als Symbol wirkt die Form nicht sonderlich dynamisch, denn sie steht für einen durchdachten, gewichtigen Prozess, der erst mit dem aktiven, tätigen Lösen von bekannten Prägungen endet. Dieses Lösen von Prägungen oder statischen Zuständen nehmen wir dann sehr bewusst wahr. Mit dem Gefühl der Erleichterung und/oder der Sicherheit etwas all zu Bekanntes hinter uns zu lassen, dokumentiert die Veränderung unser Bedürfnis nach Entfaltung und bedankt sich innerlich mit dem Gefühl der Freiheit und liefert frische, vitale Energie. Die Veränderung ist wie eine Brücke zu verstehen, die zwei Zustände verbindet. Sehr gut passt diese Form

zwischen die Formen „Trägheit“ und „Aktivität“. Eine solche Brücke lässt uns ahnen, dass es ein anderes Ufer gibt. Lange bevor wir den ersten Schritt auf diese Brücke tun, keimt die Motivation, die intuitive Grundlage, der Sinn und der Willen einen neuen Weg überhaupt erst zu gehen. Ohne die Energie der Veränderung, wäre die Wahrscheinlichkeit, der Impuls und die Sehnsucht nach neuen (besseren) Zuständen unsinnig oder gar unmöglich. Der Prozessbeginn kann viele Jahre zurückliegen. Manche Impulse entsteht in unserer frühesten Kindheit. In manchen Charakteren scheint die Leichtigkeit für Veränderungen verankert zu sein. Neigt jemand dazu, Veränderungsprozesse häufig zu durchleben, wie es bei Selbstständigen oft der Fall ist, fallen diese Prozesse leichter oder laufen schneller ab. Man kann bei diesen Menschen beobachten, dass die Prozesse mit Hilfe der kindlichen Neugier bereits sehr früh ausgelebt worden sind und als Erwachsenen-Prozesse in Fleisch und Blut übergegangen sind.

Kurze Formenbeschreibung:

Eine massive, dafür aber kürzere, vertikale Säule, die sich ganz oben leicht in Achsrichtung verdreht.

Formenbegriffe:

stabil, massiv, leichte axiale Verdrehung, langweilig, langwierig, kleiner, dicker,...



(H) 21 AKTIVITÄT | ACTIVENESS

Zur heutigen Zeit, die von Leistungsdruck, Erfolgsorientierung und schnell aufkommenden Veränderungen geprägt ist, nimmt die Energie der Aktivität eine besondere Rolle ein und es ist sinnvoll die Form „Aktivität“ näher zu betrachten. Die Form Aktivität repräsentiert essenziell eine Energie, bei der eine stetige Beweglichkeit zu einer gleichförmigen Dynamik wird. Der Prozess steht für ein „ständig in Bewegung“ zu sein, der in der Regel vielfältige und überwiegend positiv besetzte Empfindungen auslöst. Durch Hormonausschüttungen und die Konzentration auf das jeweilige Tun (Zen, Yoga) empfindet unser Körper Leichtigkeit, Agilität, Befreiung, Vitalisierung, Stolz oder Selbstbestimmung. Die Form zeigt, dass die Emotion den ganzen Körper einnimmt. Der Energieprozess lässt sich gut mit einem Sportler vergleichen, der täglich seine Strecke läuft, der jeden Morgen und bei jedem Wetter aus dem Haus geht und sein Training absolviert. Dies setzt eine hohe Konsequenz voraus und eine hohe Durchsetzungskraft. Durch die Form erkennt man eine sehr hohe Statik, die durch diesen permanenten Prozess erzeugt wird. Dabei

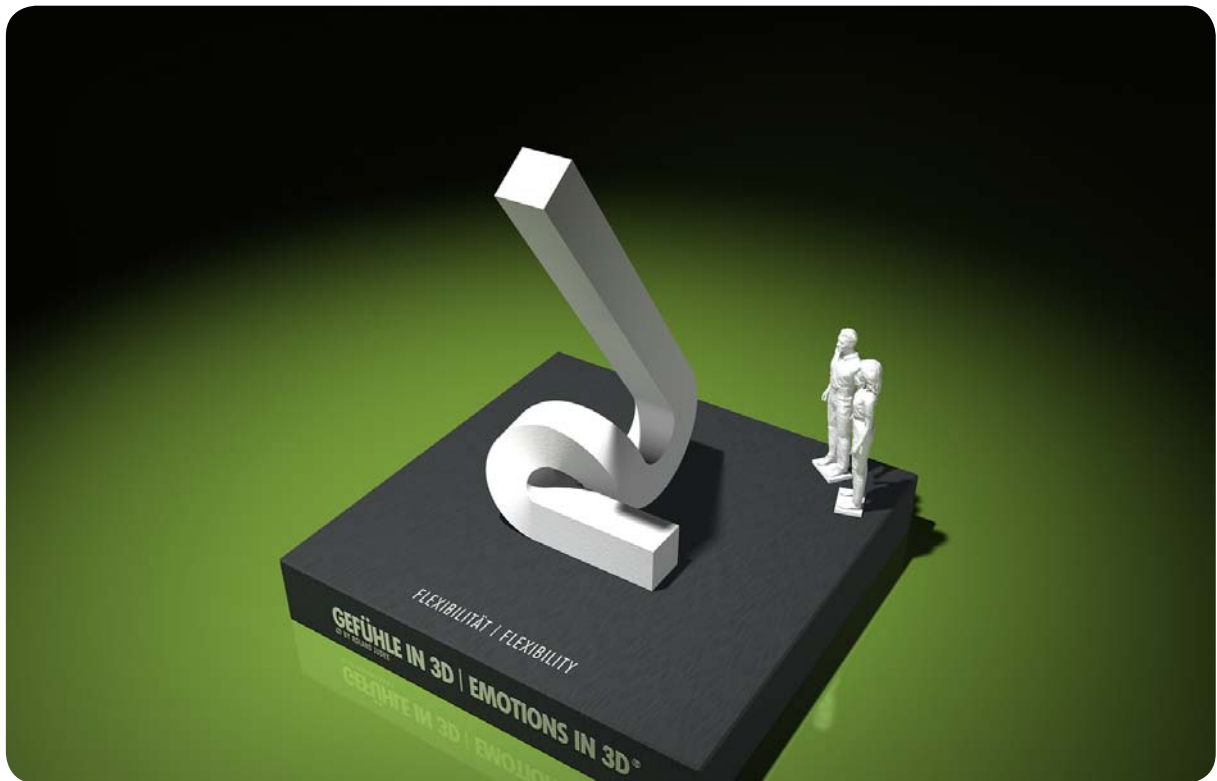
übersieht man schnell, dass der Sportler diese Strecke irgendwann auch laufen muss. Ansonsten fehlt ihm etwas. Der Wunsch zur Aktivität mit der Belohnung der gefühlten Leichtigkeit kann einen Suchtcharakter auslösen, der im Extremfall kaum Platz für andere Aktivitäten lässt. Die Aktivität neigt dazu, zur Gewohnheit zu werden, dem Grundbaustein jeder Sucht oder Passion. Die Aktivität wird in unserer heutigen Leistungsgesellschaft selten hinterfragt, da sie allseits anerkannt wird, eine hohe Eigenbefriedigung auslöst und häufig eine Vorbildfunktion genießt. In Fragen der Work-Life-Balance kann die übermäßige oder ungebremste Aktivität zur Belastung werden, speziell, wenn Sie zum unfreiwilligen Muss wird. Ein solches Muss kann von aussen gesteuert sein, wie der Leistungsdruck in Schule, Beruf und Beziehung oder aus dem Inneren heraus durch ein selbstloses Verantwortungsbewusstsein, Ehrgeiz, Verlangstete, Status- und Konsumwunsch oder Geltungsdrang. Im Vergleich zur Form „Flexibilität“ kann eine schöne Diskussion über die Vor- und Nachteile der Aktivität entstehen.

Kurze Formenbeschreibung:

Eine vertikale Säule, die in axialer Richtung von unten bis oben gleichmäßig verdreht ist.

Formenbegriffe:

verdreht, gewunden, Bohrer, Spirale, axiale Drehung, immer in Bewegung, dynamisch ...



(I) 22 FLEXIBILITÄT | FLEXIBILITY

Viele Lebensprozesse, menschliche Eigenschaften oder Verhaltensweisen sind mit Aspekte der Flexibilität verbunden, warum man den Begriff schnell und vielseitig nutzt. Auch schmücken wir uns gerne mit diesem Begriff, denn intuitiv möchte jeder von uns mehr oder weniger flexibel sein. Die Energie der Flexibilität hat eine charakteristische Wirkung auf uns, die man am schnellsten sichtbar macht, indem man die Formen: Trägheit, Veränderung, Aktivität und Flexibilität in eine Reihe stellt. Die Flexibilität ist eine Energie, die mehrere Verhaltensbewegungen in einem unvorhersehbaren Wechsel ablaufen lassen kann. Die Form „Flexibilität“ zeigt essenziell, dass man eine Zeit ruhend verbringen kann, um sich im geeigneten Moment zu bewegen oder gar extrem zu winden. Im harmonischen Sinne behält sie dabei immer ausreichend Bodenkontakt und kennzeichnet sich somit durch eine ausserordentliche Stabilität (Statik). Man hat das sichere Gefühl, immer im richtigen Moment das Richtige zu tun. Das hat viel mit Unabhängigkeit, Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zu tun. Diese Energie ist mit einem starken Charakter gleichzusetzen, der kann aber nicht muss. Man reagiert auf Ereignisse von aussen wann immer man das selbst für angemessen hält und in einer Stärke und Richtung, die man selbst für notwendig erachtet. Diese Energie sorgt auch nach aussen hin für eine hohe Anziehungskraft - und

für eine gewisse Unnahbarkeit, denn die Form und der energetische Prozess der Flexibilität benötigt viel Raum. Auf Ausserstehende kann das oft als willkürlich oder unentschlossen wirken. Nicht alle Bewegungen sind nachvollziehbar, da Reaktionen zu äusseren und inneren Reizen für andere zeitversetzt stattfinden können. Mit inneren Reizen ist die Intuition, Vorahnungen, Weitsicht oder das Füllen von Sehnsüchten und latent bewussten Bedürfnissen gemeint, die vor einem rationalen Reiz zur Reaktion motiviert. Da die Flexibilität in der Regel die Erdung nicht verliert, gibt es hinter und für jede Wendung ein triftiges Argument. Wenn man die unangenehmen Auswirkungen der Flexibilität im sozialen Kontext sieht, entstehen im Zusammenleben häufig Diskrepanzen. Vom selbstbestimmenden Unternehmer bis zum Teenager, der sich in seiner Pubertät von den sozialen Gebräuchen seiner Familie und seiner Umgebung ablösen möchte, entsteht ein gewisser Hang zum Egoismus. In solchen Situationen wird die Wechselwirkung und die Intensität der Energie mit anderen Personen besonders deutlich. Dem Wunsch nach Austausch und Kommunikation wird schwerlich oder überhaupt nicht nachgegeben, was nicht selten Frust, Ignoranz oder Aggressivität auslöst. Die Energie sorgt für eine hohe Präsenz und Aufmerksamkeitsverzerrung, die wesentlich über eine neutrale Kommunikation harmonisiert werden kann.

Kurze Formenbeschreibung:

Eine Säule, die liegend beginnt und sich großzügig im Raum in jede Richtung verbiegt, um eine hohen Standfestigkeit und Dynamik zu erhalten.

Formenbegriffe:

geschwungen, verdreht, von liegend bis aufstrebend, Schlangenartig, viele Richtungen, in jede Richtung dynamisch, raumgreifend, ...



(J) 23 VERTRAUEN | CONFIDENCE

Man vertraut jemanden, man schenkt Vertrauen oder man vertraut in etwas. Dies zeigt, dass die Energie des Vertrauens fast immer wechselseitig mit einer zweiten Komponente, einer anderen Person oder mit einem aussenstehenden Prozess verbunden ist. Die Form „Vertrauen“ zeigt essenziell, wie sich zwei Teile lose zu einem erhabenen, bzw. durch die gemeinsame Höhe herausragenden aber auch sehr instabilen Ganzen zusammenfügt. Die Form steht gleichermaßen für ein kurzer Moment des Vertrauens wie auch für eine lebenslange Haltung. Die energetische Entfaltung des Vertrauens kann man gut mit einem Tanzpaar vergleichen, das eine akrobatische Hebefigur ausführt. Eine Verbindung kann über das gemeinsame Interesse zustande kommen. Bei einem gemeinsamen Erfolg belohnt uns die Energie der Vertrauens überschwänglich, zum Beispiel mit Glücksgefühlen, Verbundenheit, Vertraulichkeit, Sicherheit und Wertschätzung. Herausragende Emotionen, die wir uns wünschen und die wir anstreben. Die Form gibt uns aber auch den Hinweis, dass Vertrauen aus mindestens zwei unterschiedlichen Positionen, Aufgaben und Empfindungsgruppen besteht. Die Tanzpartnerin steht besonders stark im Zentrum der Aufmerksamkeit und hat Raum und Zeit für einen Blick über alle Köpfe hinweg. Sie genießt dann vielleicht die Leichtigkeit oder Euphorie, die in solchen Momenten entsteht. Der Träger freut sich über die Verantwortung, denn er kann Sicherheit, Kraft und Ausdauer demonstrieren, was einen Menschen ehrt, stolz oder wertvoll macht. Eine

Verbindung oder Trennung der Vertrauens findet über die individuellen Empfindung statt. Solange beide Teile über das Gesamtgefühl hinaus auch individuell befriedigt werden, bleibt das Vertrauen bestehen. Im positiven Sinne ist Vertrauen ein Geschenk, das mit einer hohen, bewussten Anerkennung und Aufmerksamkeit stabil bleibt, wenn es nicht enttäuscht wird. Im negativen Sinne kann das Vertrauen ausgenutzt oder entzogen werden. Je nach Standpunkt kann ein Entzug des Vertrauens als Enttäuschung oder als Erleichterung empfunden werden. Erleichterung empfinden wir, wenn wir zum Beispiel die nötige Kraft (Kompetenz) nicht besitzen, nicht mehr aufbringen können oder nicht mehr aufbringen wollen. Enttäuschung erleben wir, wenn die Belohnungs-Emotionen des Vertrauens nicht mehr fließen oder wenn persönliche und egoistische Interessen nicht mehr ausgelebt werden können. Da die energetische Entfaltung des Vertrauens sehr intensiv, komplex und vielschichtig ist, wird diese Energie auch häufig als Hebel für den Machtmissbrauch oder zu Kontrollzwecke genutzt. Dann kann Vertrauen vorgetäuscht werden, das später aus strategischen Gründen entzogen wird. In solchen Fällen kann die wechselseitige Wirkung geprüft werden. Der jeweilige Energieaufwand im Verhältnis zur jeweiligen Belohnung sollte ausgeglichen sein. Sehr schnell erkennt man, ob die fragile Stabilität noch gewährleistet ist und die Quelle der Belohnung noch sprudelt.

Kurze Formenbeschreibung:

Zwei vertikale Säulen stehen lose aufeinander, wobei die obere Säule kürzer ist und leicht versetzt auf der Stirnfläche der Unteren steht.

Formenbegriffe:

gestapelt, aufeinander gestellt, wackelig, sehr hoch, herausragend, getragen, ...



(K) 25 HILFSBEREITSCHAFT | HELPFULNESS

Die Bereitschaft zur Hilfe bedeutet nicht selbstverständlich, dass Hilfe immer angenommen wird oder dass die Hilfeleistung zum Hilfebedarf direkt passt. Die Energie der Hilfsbereitschaft setzt aber offensichtlich zwei Komponenten voraus. Sie benötigt einen gebenden und einem empfangenden Teil. Der Prozess der Hilfsbereitschaft hat weitergehend ein Ziel: Im Idealfall endet die Hilfsbereitschaft in einer harmonischen Hilfeleistung. Die Form „Hilfsbereitschaft“ zeigt essenziell wie dieser Idealfall aussehen kann. Hervorzuheben ist hier die Kerbe des Hilfegebers, der bereit ist, einen Teil von sich einzusetzen und der genau zu dem passt, was ein Hilfesuchender braucht. Der Hilfenehmende nutzt diese „Kerbe“ und füllt sie somit auch aus. Ansonsten ist der Hilfegebende irritiert oder gar unangenehm überrascht. Der „Teil“, der eingesetzt wird, kann als materielles oder immaterielles Gut verstanden werden und schränkt den Gebenden in seiner Gesamtheit kurzfristig ein. Neben einer Spende, Geld oder einem Werkzeug zum richtigen Zeitpunkt kann ein Kraffaufwand, Aufmerksamkeit, Zeit, Konzentration oder Hoffnung eine Hilfeleistung sein, die viel bedeutet. Die Hilfsbereitschaft ist eine Energie, die für ein tief verankertes, soziales Unterbewusstsein steht, da sehr viele Menschen prinzipiell bereit sind zu helfen. Im Alltagsgeschehen ist die Energie der Hilfsbereitschaft aber auch ein guter Indikator, wie schwierig es sein kann

Hilfe anzunehmen, wo Hilfe verweigert oder wo eine nicht passende Hilfeleistung abgelehnt wird. Der Prozess der Hilfsbereitschaft gehorcht einer fragilen Wechselwirkung nach dem Prinzip: „Angebot und Nachfrage regeln den Markt“. Im Begriff „Nachfrage“ steckt insofern die Lösung für eine harmonische Entwicklung. Das verbale Nachfragen, eine klare Kommunikation oder eine aufmerksame Beobachtung begünstigt den Erfolg. Die Entfaltung der Energie kann sich disharmonisch entwickeln, wenn das Angebot - die Bereitschaft zur Hilfe - nicht zur Nachfrage passt. Auch wenn man meint, dass jemand Hilfe benötigt oder wünscht, entstehen deutliche Zeichen wie Abwehrreaktionen, Empörung oder gar Aggressivität vom Hilfesuchenden und die Hilfe wird nicht angenommen. Es gibt mehr Beispiele für eine misslungene Hilfsbereitschaft, als man denkt. Gerade Eltern können in der Pubertät eines Kindes ein Lied davon singen. Ein solches Gut schenkt oder verleiht man. Manche Güter im Sinne der Hilfsbereitschaft werden in der Regel ohne den Wunsch nach einer Gegenleistung erbracht. Im Zweifelsfall und aufgrund einer harmonischen Wechselwirkung sollte man klar kommunizieren, ob es sich um ein Geschenk oder eine Leihgabe handelt.

Kurze Formenbeschreibung:

Eine vertikale Säule weist auf einer Seite und etwa auf halber Höhe eine horizontale Kerbe auf, die als Auflagefläche für eine zweite, kürzere Säule dient.

Formenbegriffe:

Verbindung, schräg, aufliegende Form, Kontaktfläche, aufheben, ...



(L) 27 FREUNDSCHAFT | FRIENDSHIP

Der Themenkomplex der Freundschaft ist häufig mit vielen anderen Emotionen wie Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit, Zuneigung oder Liebe und mit Tätigkeitsinteressen vermischt. Die Freundschaft verkörpert eine Energie, mit der sich Menschen gerne und bewusst beschäftigen. So entstehen viele unterschiedlichen Meinungen und unzählige Modelle. In jedem Falle setzt die Energie der Freundschaft zwei Komponenten voraus, die in einer speziellen Wechselwirkung steht. Diese ergänzen sich und passen oder passen in besonderer Weise zueinander. Die Form für „Freundschaft“ zeigt essenziell diese Wirkung und lässt sich auf folgenden Satz reduzieren: Zwei Teile sind auch auf Distanz passgenau. Die Form steht für eine kurze freundschaftliche Auswirkung oder einen Lebensprozess. Meistens wachsen die „besten“ Freundschaft über viele Jahre, manchmal können sie in Sekunden entstehen. Oft ist die Freundschaft ein langer Prozess des Kennenlernens. Kindergartenfreundschaften haben gemeinsam viel erlebt, haben Streits überstanden, Triumphe gefeiert und man hat unzählige gemeinsame Erinnerungen, die verbinden. Wir lernen die Ecken und Kanten zu schätzen und akzeptieren den anderen, so wie er ist - und umgekehrt. Eine solche „passende“ Wechselwirkung besteht auch, wenn sich die Wege trennen. Freundschaften, die spät

entstehen, haben keine historische Verbindung und dennoch fügt sich etwas zusammen, das offensichtlich wie ein Schlüssel-Schloss-Prinzip passt. Lebenswege, Einstellungen und Verhaltensweisen haben sich dann unabhängig von einander entwickelt. Treffen beide Komponenten aufeinander, wird dies als sicheres, stabiles und ergänzendes Gefühl wahrgenommen, das unsere tiefe Sehnsucht nach einem solchen Zustand besonders gut befriedigt. Ein intensives Zusammengehörigkeitsgefühl als Ergebnis der Freundschaft ist unabhängig von erotischen oder kulturellen Einflüssen und dokumentiert im wesentlichen den sozialen Wunsch nach Nähe. Die Freundschaftsenergie ist deshalb für eine Liebesbeziehung unerlässlich und im Verein und im Beruf gewünscht. Umgekehrt können sich gewachsene und innige Freundschaften plötzlich auflösen, ohne dass wir davon erfahren. Wenn eine Seite sich verändert, stimmt die „Passfläche“ von beiden Parteien nicht mehr. Das Verhalten verändert sich und gerade dann fällt es besonders schwer sich gegenüber zu stehen. Man geht sogar häufig einer Konfrontation aus dem Wege und entzieht sich der Kommunikation. Es fällt schwer, diesem Verlust nach Nähe ins Auge zu blicken.

Kurze Formenbeschreibung:

Zwei vertikale Säulen stehen sich mit leichtem Abstand gegenüber. Je eine Seite ist in der gesamten Höhe so eingekerbt, dass die Kerben trotz Distanz passgenau sind.

Formenbegriffe:

Schlüssel-Schloß Prinzip, Führungsschiene, passgenau, Gleitfläche, Matrize und Stempel, gleich groß, gleichwertig, ...



(M) 30 MITGEFÜHL | SYMPATHY

Die Energie des Mitgefühls ist eine gutes Beispiel, wie man über die Formgebung Unterschiede von nahe liegenden oder vergleichbaren Emotionen besser erklären kann. Das Mitgefühl wird im Alltagsgebrauch oft mit Mitleid, Anteilnahme oder Einfühlsamkeit verwechselt. Bei diesen vier Gefühlen gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Die Gemeinsamkeit von Mitgefühl, Mitleid, Einfühlsamkeit und Anteilnahme liegen in einer zweikomponentigen Wechselwirkung. Jede der vier Emotionen benötigt zum Beispiel zwei Personen, die nach dem Sender- und Empfänger-Prinzip interagieren. Über die jeweiligen Entfaltung im Zeitverlauf verhalten sich die vier Energien (Verhaltenssituationen) aber unterschiedlich. Mitleid führt im Prozess eher dazu, dass man sich vor einem fremden Gefühl schützen will, sich abwendet oder eine andere Person von oben herab betrachtet. Die Form des „Mitgefühls“ zeigt essenziell eine Energie, bei der sich zwei Individuen zuneigen, sich zum Teil durchdringen und sich dadurch stabilisieren oder gegenseitig stützen. Eine Person empfindet z.B. eine starke Trauer. Kommt die zweite Person im Sinne des Mitgefühls und der auffälligen Verschmelzung hinzu, entsteht eine energetische Schnittmenge von Emotionen. Die Trauer wird an die zweite Person spürbar übermittelt, als ob es die eigene Trauer wäre. Die zweite Person ist bei einem wirklichen Mitgefühl für die Energie des anderen offen und bereit diese zum Teil aufzunehmen. Die Trauer der ersten Person kann wie durch ein Ventil abgeleitet

werden. Die Verschmelzung der Form suggeriert, dass beide Parteien einen gleichwertigen, gegenseitigen Nutzen erhalten. Der zweite Teil erhält neben der Trauer auch andere Energien, die von der zweiten Person gebraucht, benötigt oder gewünscht werden, zum Beispiel Nähe, Vertrautheit oder Ehrlichkeit. So kann bei der zweiten Person ein Defizit wie in einem leere Gefäß gefüllt werden, während der andere übertoll ist. Beide Seiten gewinnen an Stabilität in gleichem Maße (Symmetrie). Im harmonischen Sinne ist eine kurzfristige Verbindung auch wieder leicht zu trennen und dient zur temporären Erleichterung oder Befriedigung beider Teile. Auch wenn Schmerz übernommen wird, wiegt die Nähe, Verbundenheit und ev. Dankbarkeit vieles auf. Die Energie des Mitgefühls kann sich im Prozess weiter entwickeln, dass unangenehme Auswirkungen auftreten können. Im unharmonischen Sinne verliert sich über eine längere Zeit die Eigenständigkeit der Individuen und eine Abhängigkeit entstehen - im Extremfall sogar ein Suchtcharakter. Eine solche Verbindung kann dann zu Entzugerscheinungen führen, wenn sie getrennt wird - oder getrennt werden muss. Gerade im sozialen oder humanitären Bereich sind die feinen Unterschiede der oben genannten Energien nicht unerheblich. Das Gefühl der Anteilnahme oder das Mitleid führt zu anderen Prozessen. Diese Energien kann man besser mit dem Wort „Verständnis“ umschreiben, bei dem es nicht gewünscht ist, dass die Trauer spürbar übermittelt wird.

Kurze Formenbeschreibung:

Zwei vertikale Säulen mit größerem Abstand neigen sich symmetrisch zueinander und verschmelzen im Kopfbereich wie ein A.

Formenbegriffe:

A-förmig, zugeneigt, zweibeinig, symmetrisch, im Kopfbereich verbunden, stabilisierend, verschmolzen, Überbrückung, breite Standfläche, ...