



# Codierungen und Entscheidungen im

dein Fragen und Begleitkatalog zum Kurs

*morphischen Feld*

## Codiertes oder verstecktes Lesen

Codiertes Lesen oder verstecktes Lesen eignet sich ausgesprochen gut dazu, um den Kopf bewusst auszuschalten.

Oft sind wir dem Gedanken ausgesetzt, dass wir unserer Wahrnehmung zu wenig Vertrauen schenken. Da kann es schon mal sein, dass sich Zweifel breit machen. Ob wir dem, was wir wahrnehmen beim Einsteigen, denn auch wirklich trauen können.

Ja! Das können wir, wir sind es nur nicht gewohnt, auf diese Art und Weise die Dinge zu sehen/zufühlen,/ zu erkennen. Das braucht einfach, wie so viele andere Dinge auch, Übung! Übung, wieder Vertrauen in deine Wahrnehmung zu bekommen.

Das codierte oder versteckte Lesen lässt uns dieses Gedankenkarussell verlassen, denn wir WISSEN NICHT, was sich hinter der Frage verbirgt.

Das kann für uns im Sinne eines Entscheidungsgehens sein, oder aber auch für andere Menschen, die ihre Frage hinter einem Symbol verstecken! Wir schalten, wenn wir Symbole statt Fragen verwenden, unsere gemachten Erfahrungen, unsere Ansichten darüber, sowie unsere Logik aus.

Ein Symbol stellen kann, dass so quasi als Platzhalter fungiert. Das kann der Fragestellende machen und der Lesende steigt in das Symbol ein, ohne zu wissen, was sich dahinter verbirgt.

Du steigst ein als das Symbol und bist die Nachricht oder die Botschaft:

Ich steige ein ins Feld für xy und bin die Nachricht/Botschaft hinter dem Symbol xy.

## Codiertes oder verstecktes Lesen

Codiertes Lesen im Feld eines anderen Menschen lässt dich noch mehr auf deine wahrnehmenden Sinne achten.

Frage auch hier wie gewohnt weiter, wenn dir sich etwas nicht direkt erschließt.

- Achte immer zu Anfangs darauf, wie du dich dabei fühlst und beginne damit, das zu benennen.
- Stelle weitere Fragen, wie wir sie auch in allen anderen Themenbereichen bereits gestellt haben.
- Vertrau darauf, dass sich immer das richtige und im Moment wichtige zeigen wird.

Nach Beendigung dieser Lesung, frag nach, was es für den Fragesteller bedeutet hat. Gemeinsam könnt ihr dann noch einmal kurz durchgehen, was sich gezeigt hat.

Bitte achte darauf:

Zerredet das Gesehene nicht, manche Dinge brauchen auch ein wenig Zeit, um klar zu werden, wie es gemeint ist!

Vieles im Feld ist ein Prozess, und darf auch als solcher gesehen werden.

# Entscheidungen lesen

Oftmals stehen wir in unserem Leben vor Entscheidungen.

Wir haben oft die Qual der Wahl und wissen nicht welcher Schritt denn nun, der beste für uns wäre.

Wir haben unsere Vorstellungen davon, wie etwas ausgehen könnte, aber in Wahrheit ist es so, dass wir es einfach nicht wissen können, denn wir haben nur unsere Erfahrung, auf die unser Verstand aufbaut.

Entscheidungen lesen, bietet es uns eine Möglichkeit, verschiedene Wege oder Varianten zu erspüren. Zu erkennen, welche der bessere Weg wäre. Ob und wie wir uns dann entscheiden, wie wir handeln, obliegt wiederum uns, oder unserem Fragesteller.

In Entscheidungen einzusteigen bedeutet erstmal uns Gedanken zu machen, welche Möglichkeiten wir denn zur Verfügung haben, auch die, die uns vielleicht zu hoch gepokert erscheinen. Nehmen wir sie einfach mit auf die Möglichkeiten Palette.

Entscheidungen werden verdeckt gelesen.

Du schreibst dir verschiedene Varianten auf einzelne Zettelchen, faltest sie zusammen, dass du deren Inhalt nicht mehr sehen kannst und mischst sie durch.

Dann ist der nächste Schritt, dir ein Zettelchen auszusuchen und einzusteigen.

Dein Einstieg schaut so aus:

**Ich bin die Konsequenz aus der Entscheidung, die auf dem Zettel steht.**

Alles was dazu kommt, ob Bilder, Gefühle, Körperempfindungen nimmst du wahr und am besten du notierst diese für dich!

Das machst du auch mit allen anderen Varianten und dadurch erhältst du ein Gespür der einzelnen Möglichkeiten für dich!

# Entscheidungen lesen

Nehmen wir an du hast 2 Möglichkeiten, die du dir notiert hast zu einem Thema:

Variante A: ich fühlte, dass mein Atmen schneller ging, aufgeregt, aber nicht negativ aufgeregt, eher in positiver Erwartungshaltung, dann zeigte sich ein Bild von....., dies wiederum steht auf mein Nachfragen hin für....., meine Hände fühlten sich unruhig an, auf mein Nachfragen hin zeigte es mir, dass es hier viel mit den Händen zu tun gibt, das wiederum lässt mich lächeln.

Zusammenfassend zu A: positive Nervosität, Aufbruchstimmung, körperliche Arbeit (hier mit den Händen), dass Freude aufkommen lässt.

Variante B: ich fühlte mich wie feststeckend, mein Atem ging schwerer, insgesamt konnte ich bemerken, dass ich das Gefühl von Enge verspürte, Druck im Kopf machte sich breit (Gedankenlastig)

Zusammenfassend zu B: diese Entscheidung fühlte sich nicht gut an, im Sinne von zu vielen Gedanken die Druck ausübten im Kopf und es mir schwerfiel, mich fortzubewegen.

Somit hast du mithilfe deiner Körperintelligenz (unser Körper weiß immer besser Bescheid als unser Verstand) beide Entscheidungen angesehen und kannst dir ein besseres Bild bei Unklarheiten in der Entscheidungsfindung machen.

Deine gefühlten Erfahrungen werden dir die Entscheidung leichter machen.

# Ziele definieren im Feld

Ziele zu definieren im Feld bedeutet, ein Ziel ins Auge zu fassen, um zu sehen, wie der Weg dorthin gehen kann.

Beachte aber, jedes Mal, wenn du etwas im Außen veränderst, ändert sich auch der Weg zum Ziel.

Das heißt, dass nach jedem Schritt den du setzt, ein wiederholtes Einsteigen ratsam wäre, inwieweit es sich nun verändert hat.

Das mag jetzt erstmal umständlich oder langwierig klingen, ist es aber nicht, es geht ganz flott!

Du steigst ein mit: Ich bin xy (dein Ziel) und sehe mir die Schritte an, die ich getan hab.

Wir sehen uns also das Ziel von hinten an und gehen retour! Du kannst dir jeden Schritt ansehen, den es dort zu gehen gibt.

## Fragen hierzu können sein:

- Wie habe ich es geschafft, zu xy zu kommen?
- Was habe ich gemacht, um an xy zu kommen?
- Was habe ich weggelassen oder hinzugefügt?
- Hat mir jemand dabei geholfen?
- Bin ich diesen Weg alleine gegangen?
- Wer oder was hat mir dabei geholfen?
- Wie hat sich mein Weg nach einem Monat/2 Monaten/1Jahr angefühlt?
- Welche Dinge waren in dieser Zeit wichtig?
- Was habe ich bis jetzt noch nicht beachtet, wenn ich an mein Ziel gedacht habe?
- Welche Dinge haben zu dieser Zeit Priorität gehabt?
- Was ist für mich wichtig zu wissen, um diesen Weg jetzt zu starten?

## Ziele definieren im Feld

Ziele zu definieren im Feld bedeutet vor allem, dass ein Weg eingeleitet wird. Ein Weg, der zu dir passen darf.

Deshalb bitte ich dich, wenn du startest, überprüfe in gewissen Abständen immer wieder und richte dich neu aus. Schau, was es gerade braucht. Denn jedes Mal, wenn du eine neue Aktion setzt, verändert es sich auch im Feld.

Sieh es als deine ganz persönliche Anleitung!

Verbinde deine Vorhaben direkt mit dem Lesen als Beziehung. Das sind wunderbare Kombinationen.

- Schau dir zu Beginn die Beziehung zwischen dir und deinem Vorhaben an.
- Frag auch, ob es dir entspricht, deinem Weg, deiner Persönlichkeit, deinem Ziel.
- Dann frag nach, was es braucht, um wachsen zu können.
- Nach dem Visualisieren steig ein in dein Ziel in einem Jahr und sieh es dir an.
- Wie geht es dem Ziel jetzt, möchte es dir etwas mitteilen?

So kannst du deine Ziele herunterbrechen, um wie einen Fahrplan zu erhalten, der allerdings immer wieder überprüft gehört!

Viel viel Freude wünsche ich dir beim Ziele kreieren im Feld!!