

Flowchart Berührung ist lebenswichtig

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer es Ihnen fällt, Menschen zu berühren
oder Berührungen zu erhalten.

Hier sind einige Konzepte, die Sie korrigieren können, wenn Sie in diesen Bereichen Defizite festgestellt haben. Sie können auch immer die gegenteiligen Konzepte der unten genannten korrigieren.

1	Sich berühren lassen	22	Solarplexus
2	Sich Berührung erlauben	23	Herzchakra
3	Andere berühren	24	Kehlkopfchakra
4	Von anderen berührt werden	25	3. Auge
5	Tastsinn	26	Scheitelchakra
6	Mit anderen vernetzt sein	27	Sich selbst spüren
7	Haut	28	Andere spüren
8	Härchen auf der Haut	29	Niemanden spüren
9	Sinne als Kommunikationskanäle	30	Gefühl der Berührung
10	Grundbedürfnis nach Berührung	31	Gefühl von Einsamkeit
11	Berührung genießen können/wollen/sollen/müssen/dürfen	32	Berührt sein wollen / können
12	Physischer Körper	33	Abhängigkeit von Ersatzbefriedigungen
13	Mentaler Körper	34	Angst vor Berührung
14	Emotionaler Körper	35	Bedürftigkeit
15	Universelle Energie	36	Liebesentzug
16	Körperenergie	37	Manipulation
17	Berührungen zustimmen	38	Unsicherheit
18	Berührungen weitergeben	39	Unterdrückung
19	Social Distance	40	Ungerechtigkeit
20	Wurzelchakra	41	Lieben können / wollen
21	Sakralchakra	42	Etwas tun, weil man glaubt, sonst nicht gemocht zu werden

43	Regeln befolgen	66	Puls / Pulsieren
44	Regeln brechen / dagegen verstoßen	67	Körpersprache
45	Gefühle ausdrücken	68	Bewegung / sich aufeinander zubewegen
46	Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis	69	Jemanden halten
47	Andere streicheln	70	Anderen Halt geben
48	Sich von anderen streicheln lassen	71	Abstand / Territorium
49	Berührung am Arm / Bein / Kopf / Schulter / Rücken / Bauch / ...	72	Jemand ist (zu) nahe
50	Berührungsrezeptoren	73	Jemand hält (zu) viel Abstand
51	Körperkontakt genießen	74	Jemand bewegt sich zu mir
52	Zuwendung erhalten / geben	75	Jemand entfernt sich von mir
53	Zuwendung einfordern / sich wünschen	76	Aus der Komfortzone herausgehen
54	Sich Nähe wünschen	77	In der Komfortzone bleiben
55	Sich Abstand wünschen	78	Distanz wahren
56	Körperkontakt meiden	79	Auf Abstand bleiben
57	Zärtlichkeiten austauschen können / wollen / sollen / müssen / dürfen	80	Lächeln / lächelnd
58	Ohne Zärtlichkeiten leben müssen	81	Blickkontakt
59	Liebe ist falsch / negativ	82	Offene Körperhaltung
60	Sich anfassen	83	Berührungen aus der Vergangenheit
61	Andere anfassen	84	Berührungen in der Gegenwart
62	Anpacken / angepackt werden	85	Berührungen in der Zukunft
63	Schlagen / Schlag	86	Bewusstsein <-> Körper / Geist / Seele
64	Gänsehaut / Schauer	87	Unterbewusstsein <-> Körper / Geist / Seele
65	Hände / Händedruck	88	Überbewusstsein <-> Körper / Geist / Seele

89	Zellspeicherungen aller Berührungen	95	Ereignisse zu Berührungen (bewusst/unbewusst)
90	Alle bewussten/unbewussten Gedanken an Berührungen	96	In Kontakt zu anderen treten
91	Alle Erinnerungen an Berührungen	97	Für sich und seine Bedürfnisse einstehen
92	Verdrehte Wahrnehmung zu Berührungen	98	Allein und einsam sein
93	Auslöser von Berührungen (bewusst/unbewusst)	99	Vertrauen / Misstrauen
94	Entscheidungen zu Berührungen (bewusst/unbewusst)	100	Zustand des Herzens

Dieses Flowchart dient als Inspiration für mögliche Korrekturen. Es bietet keine Gewähr auf Vollständigkeit.

Nachdem Sie alle Punkte korrigiert haben, schließen Sie die Augen und spüren in sich hinein. Was hat sich verändert? Wo befinden Sie sich jetzt auf der Skala von 1 - 10?

Sie können für sich auch einen Zielsatz erarbeiten, wie sich die Berührung für Sie anfühlen soll. Sobald Sie diesen definiert haben, beginnen Sie wie im CQM 1 Seminar das Mandala durch zu korrigieren.