

Gabriela von Witzleben

# Selbstwirksamkeit entfalten

Körper, Klang und Stimme mit dem  
triadischen Prinzip entdecken

Unter Mitwirkung von Matthias Aeberhard



V&R

Mit Sounddateien  
zum Download





Gabriela von Witzleben

# Selbstwirksamkeit entfalten

Körper, Klang und Stimme mit dem  
triadischen Prinzip entdecken

Unter Mitwirkung von Matthias Aeberhard

Inkl. 17 Sprach- und Sounddateien zum Download

VANDENHOECK & RUPRECHT

Wir danken Roger Amrein herzlich für das Studio-Mastering.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2025 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,  
ein Imprint der Brill-Gruppe  
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;  
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;  
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)  
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schönigh,  
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,  
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: © Gabriela von Witzleben, KI-generiertes Bild

Die Übungen 5, 6, 7, 8 und die Abbildungen 1, 3, 9, 10, 11, 12, 13 sind zuerst  
erschieden in: Gabriela von Witzleben (2022). Bauch, Herz und Kopf –  
mehr Lösungskompetenz mit dem triadischen Prinzip. Heidelberg: Carl-Auer.  
Wiederabdruck mit freundlicher Genehmigung des Carl-Auer-Verlags, Heidelberg.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage** | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)  
E-Mail: [info@v-r.de](mailto:info@v-r.de)

ISBN 978-3-647-40054-9

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Die Triade – Grundlagen</b> .....	12
<b>Drei Kernbedürfnisse</b> .....	15
Die ABS-Logik .....	16
Kernbedürfnis Autonomie – Bauch .....	18
Kernbedürfnis Beziehung – Herz .....	19
Kernbedürfnis Sicherheit – Kopf .....	19
Raffinierte Marketingabteilungen .....	20
Marketingabteilung 1: Der Bauch .....	21
Marketingabteilung 2: Das Herz .....	22
Marketingabteilung 3: Der Kopf .....	23
Triadische Sicht als Mehrwert .....	25
Drei-Farben-Fokus .....	27
<b>Wackersteine im Lebensfluss</b> .....	30
Psychosomatische Knoten .....	32
Selbstvorwürfe im Tarnkleid von Ärger .....	33
Fremdvorwürfe und Erwartungen an andere .....	36
Triangel im Kopf .....	38
Schutzstrategien .....	39
Das Geist-in-der-Flasche-Syndrom .....	40
Das Herz-unter-der-Bleidecke-Syndrom .....	40
Das Verloren-im-Inhalt-Syndrom .....	40

<b>Der Körper spricht</b> .....	42
Aktivierung der Triade von Bauch, Herz, Kopf .....	43
Minimalinvasive Interventionen .....	50
W-Intervention .....	52
Echtzeitalertraining-Intervention .....	53
Eigene-Version-Intervention .....	54
Ein Kernbedürfnis im Fokus .....	59
<b>Das 3×3 der Triade</b> .....	62
Aktiver, interaktiver, reaktiver Pol .....	64
Neun Qualitäten entdecken .....	67
<b>Rendezvous mit der Stimme</b> .....	79
Ja zur eigenen Stimme .....	79
Testsätze .....	80
Atem- und Stimmübungen .....	83
Die Stimme als Türöffner für Bauch, Herz, Kopf .....	86
Embodimentale Vokale .....	89
Stimmführung mit neun Stärken .....	92
Interview Matthias Aeberhard .....	93
<b>Die Säulen der Selbstwirksamkeit</b> .....	96
Drei Fundamentalwerte .....	98
1. Selbstbewusstsein .....	98
2. Selbstwert .....	99
3. Selbstvertrauen .....	100
Drei Operatoren .....	101
1. Selbstbehauptung .....	102
2. Selbstakzeptanz .....	102
3. Selbstsicherheit .....	102
Operatoren-Check .....	104
ABS-Ressourcensätze .....	113
Aktivierung, Etablierung und Gestaltung der Operatoren .....	113

<b>Navigationsinstrumente</b> .....	127
Aktivierung der Kontext-Triade .....	127
Sechs Checkpunkte .....	131
Check 1: Selbsterfüllbare Ziele fokussieren .....	132
Check 2: Echtzeitaltertraining als Prophylaxe .....	133
Check 3: Identitätsstärkung mit der eigenen Version .....	134
Check 4: Ressourcensätze zur Schwachstellenanalyse .....	134
Check 5: Vereinbarungen mit sich selbst einhalten .....	135
Check 6: Der positive blinde Fleck .....	135
<b>Super Foods</b> .....	137
Super Food 1: Humor und Leichtigkeit .....	137
Super Food 2: Fehlerfreundlichkeit .....	138
Super Food 3: Akzeptanz statt Verbitterung .....	138
<b>Der Lotuseffekt der Fundamentalwerte</b> .....	141
<b>Literatur</b> .....	144
<b>Über die Autorin, den Komponisten</b> .....	146
<b>Verzeichnis der Übungen</b> .....	147
<b>Hinweis zum digitalen Material</b> .....	148





# Einleitung

»Geistige Aktivität in ihren einfachsten und höchsten Ausprägungen ist nicht nur auf das Gehirn, sondern auch auf den restlichen Körper angewiesen. [...] Er ist ein Grundthema für Repräsentationen im Gehirn.«  
(Damasio, 2014)

Herzlich willkommen in unserem Buch!

Der Körper ist die Basis dafür, wie wir denken, fühlen und handeln. Wenn wir uns unserer körperlichen Präsenz bewusstwerden und diese gezielt einsetzen, eröffnet sich die Möglichkeit, sowohl unsere Wahrnehmung als auch unser Handeln positiv zu beeinflussen. Doch was geschieht im Falle, dass wir unsere Ziele und Wünsche nicht wie erhofft verwirklichen können? Wenn persönliche Ambitionen und selbstgestellte Herausforderungen nicht umgesetzt werden oder keinen angemessenen Platz in unserem Alltag finden?

Für manche Menschen ist es z. B. ein Problem, Zeitvorgaben einzuhalten, andere denken lange nach, ohne ihre Pläne in die Tat umzusetzen, und wieder andere handeln impulsiv, was sie von ihren ursprünglichen Vorhaben abbringt. Vermutlich gibt es für jeden Menschen etwas, bei dem er sich mehr Wirksamkeit wünscht – sei es das pünktliche Einreichen der Steuererklärung, ein angestrebter Jobwechsel, eine Gehaltsverhandlung oder einfach das rechtzeitige Erscheinen zu den Fußballspielen seiner Kinder.

Wie gelangen wir von der Absicht zur Handlung? Welche Strategien helfen uns dabei, unsere persönlichen Ziele im Alltag zu erreichen? Solche Fragen laden dazu ein, mit einem tieferen Blick auf die eigene Selbstwirksamkeit zu schauen und einen anderen Umgang mit den alltäglichen oder auch außerordentlichen Herausforderungen des Lebens zu entwickeln.

Während die Zeit verfliegt, gewinnen manchmal Anforderungen oder Wünsche an Einfluss, die vorher nicht so drängend erschienen oder auf später verschoben wurden, und andere verschwinden allmählich aus dem Bewusstsein

oder verlieren an Relevanz. Oft sind gerade diese verdrängten oder ignorierten Themen mit Gefühlen von Unzufriedenheit, Bedrücktheit oder gar Schuldgefühlen verbunden. Solche Emotionen, ob diffus oder sehr präsent, können zu regelrechten Energieräubern werden. Wenn der nagende Gedanke »Ich sollte unbedingt mal dringend ...« in Ihnen herumschwirrt, so wird er vermutlich eher Stress verursachen als Zufriedenheit erzeugen.

In solch einem Szenario fallen gern Redewendungen wie: »Schalt mal den Kopf an!« oder »Hör mehr auf deinen Bauch!« oder »Folge der Stimme deines Herzens!«. Solche Redewendungen deuten darauf hin, dass es sich bei Entscheidungen nicht um rein mentale Angelegenheiten handelt, sondern stets der ganze Körper involviert ist. Und so liegt es nahe, den Körper gezielt und strukturiert in die eigenen Entscheidungsfindungen einzubeziehen.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten mehr Verlässlichkeit und Nachhaltigkeit in Ihre Anliegen bringen, indem Sie eine neue Form der Selbstbegegnung mit Bauch *und* Herz *und* Kopf etablieren. Vielleicht hat Ihr Körper ja ein paar Geheimtipps parat, die Ihre Kognition bislang übersehen hat? Es könnte eine spannende Expedition in die Welt der inneren körperbasierten Erfahrungen werden.

Möchten Sie mehr Selbststeuerung in Ihrem Leben übernehmen und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Es gibt viele Begriffe, die mit »Selbst« beginnen, und vielleicht haben Sie sich schon mal die ein oder andere der folgenden Fragen gestellt:

- Habe ich zu wenig Selbstbewusstsein?
- Wie steht es um meinen Selbstwert?
- Habe ich ausreichend Selbstvertrauen?
- Gibt es ein Problem mit meiner Selbstbehauptung?
- Fehlt es mir an Selbstakzeptanz?
- Wie stabil ist meine Selbstsicherheit?

Wir schlagen ein Konzept von drei menschlichen Kernbedürfnissen vor, mit welchem das Labyrinth der »Selbst-Begriffe« strukturiert erforscht werden kann: die Kernbedürfnisse nach Autonomie, nach Beziehung, nach Sicherheit (kurz: die ABS-Logik, s. S. 16). Die den Kernbedürfnissen zugeordneten Erlebensräume Bauch, Herz, Kopf (kurz: BHK) erweisen sich als eine verlässliche Navigationshilfe, mit der Sie *körperlich* erfahren können, welcher der Begriffe in Ihnen einer Stärkung bedarf.

Bauch *und* Herz *und* Kopf und damit den *ganzen* Körper bewusst zu aktivieren, lässt sich mit dem Erlernen eines Tanzes vergleichen: Das Verstehen und Weitergeben von Tanzerfahrungen mittels Beschreibungen und Worten stößt an seine Grenzen. Selbst die einfallsreichste Beschreibung vermag es nicht, die

Vielschichtigkeit und die Nuancen eines unmittelbaren körperlichen Erlebens zu vermitteln.

So lädt dieses Buch Sie ein, sich auf eine körperliche Begegnung mit sich selbst einzulassen. Auch wenn Sie die graue Theorie der ABS-Logik verstehen, wird sie nur durch die Aktivierung der Kernbedürfnisse in Ihrem Körper bunt und lebendig, sodass Sie einen unmittelbaren körperbasierten Zugang dazu erhalten.

Damit sich das triadische Prinzip bzw. die darin enthaltene Bauch-Herz-Kopf-Triade (kurz: BHK-Triade) kompetent anwenden lässt, haben wir innovative Vorgehensweisen entwickelt, die das Aktivieren und Erleben der ABS-Logik erleichtern. Mit eigens komponierten Klängen und eingesprochenen Anleitungen wollen wir Ihnen ermöglichen, bestimmte Facetten Ihrer stimmlichen Ausdruckskraft zu entdecken sowie Ihre körperliche Wirksamkeit zu erweitern.

Wie lässt sich dieses Buch als Workbook nutzen?

Es ist für die Selbstanwendung konzipiert: Wählen Sie die für Sie passenden Übungen, Texte, Sounds aus und machen Sie damit mindestens einige interessante Erfahrungen. Genauso gut eignet es sich für den Einsatz in Beratung, Coaching und Therapie: Ihre Klient:innen können mit den Klängen oder Textanleitungen gezielt ihre körpereigenen Ressourcen stärken.

Für den Überblick und zur besseren Orientierung weisen wir den Körperzentren und den zugehörigen Kernbedürfnissen durchgängig die drei Grundfarben zu: Gelb für Bauch/Autonomie, Rot für Herz/Beziehung, Blau für Kopf/Sicherheit (s. Tabelle 1).

**Tabelle 1:** Zuordnung der Körperzentren und Kernbedürfnisse

Körperzentrum	Kernbedürfnis
Bauch	Autonomie
Herz	Beziehung
Kopf	Sicherheit

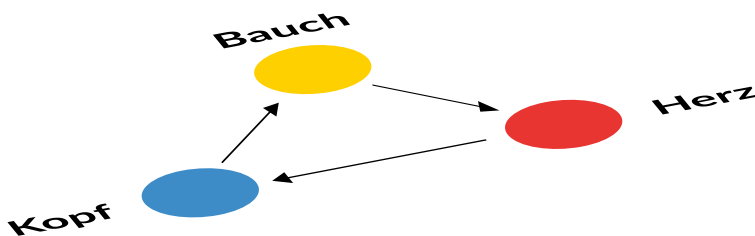
## Die Triade – Grundlagen

Der Begriff »Triade« bezeichnet eine Gruppe von drei aufeinander bezogenen Elementen, die zusammen eine Einheit bilden. Die Bauch-Herz-Kopf-Triade (ab jetzt: BHK-Triade) ist ein Ordnungsprinzip und schafft somit eine Struktur in der Auseinandersetzung mit Themen, Anliegen oder Konflikten.

Bei der konkreten Anwendung der BHK-Triade werden die drei Körperzentren nacheinander aktiviert. Dabei öffnen sie sich zu jeweils unterschiedlichen Resonanz- und Erlebensräumen und werden dadurch zu einer Art von Magneten, die die relevanten Informationen zu Themen und Prozessen aus dem Körper an die Oberfläche bringen.

Wenn hier von *Aktivierung* der BHK-Triade die Rede ist, dann meint das, dass man dazu aufsteht, drei sogenannte Bodenanker im Dreieck am Boden platziert und jede Position einzeln begeht (s. Abbildung 1). Falls Sie das gleich ausprobieren wollen: Gehen Sie direkt zu Übung 5 (S. 46).

Hier zunächst eine kurze Beschreibung der BHK-Triade:



**Abbildung 1:** Aktivierung der BHK-Triade – Bauch, Herz und Kopf mit Bodenankern als Dreieck gelegt

Die drei Körperzentren Bauch, Herz und Kopf werden personalisiert, d. h., man spricht die Zentren so an, als ob sie eigenständige Personen wären. Dafür wird ein gleichseitiges Dreieck am Boden mit drei Bodenankern (in Form von Filz- oder

Pappscheiben oder ähnlichem) ausgelegt. So weist man den Zentren Bauch, Herz und Kopf unterschiedliche Plätze zu, die real begangen werden (s. Abbildung 1).

Dieses triadische Gerüst eignet sich bestens als komplexitätsreduzierende Matrix für eine körperorientierte Persönlichkeitsarbeit und für Verständigungsprozesse sozialer- und innerpsychischer Art. Darüber hinaus bietet dieses Ordnungsprinzip auch eine grundlegende Haltung an, nämlich die drei Zentren als gleichwertige Kompetenzzentren anzuerkennen, jedes für das ihm entsprechende Kernbedürfnis. In einer doch recht »verkopften« Gesellschaft unterstützt dieses Schema dabei, dass auch die anderen beiden Kompetenzen zur Entfaltung kommen und eher ausgeblendete Ressourcen mehr in den Fokus rücken. Dies ist für alltägliche Entscheidungsfindungen ebenso hilfreich wie für die Entwirrung komplexer psychischer oder organisatorischer Problematiken: Die BHK-Triade bietet einen strukturierten Rahmen für jede Art von Prozessarbeit und demonstriert fortwährend die Untrennbarkeit von Körper und Psyche.

In der BHK-Triade kann sich jeder Mensch bis zu einem gewissen Grad selbst begleiten. Die Übungen sind dementsprechend angelegt. Das triadische Prinzip ist aber auch mit den meisten gängigen Konzepten und Verfahren der Psychotherapie und anderer Bereiche der Beratung kombinierbar, sei es als eigenständige Methode, oder indem es z. B. als ein schnelles und effizientes Verfahren für eine Bestandsaufnahme eingesetzt wird: Wie ist es um den Zustand der drei Ressourcen von Bauch, Herz, Kopf bestellt, und welche Auswirkungen hat das auf die Person? Dazu können dann die Zentren einzeln befragt werden.

## Embodiment

Sie werden im Buch häufiger auf den Begriff Embodiment stoßen. Was ist darunter zu verstehen? Das Konzept des Embodiments ist inzwischen in unterschiedlichen Richtungen der Psychologie etabliert und besagt, dass Denken und Emotionen durch das sensorische und motorische System strukturiert werden. Körper und Psyche sind in permanentem Austausch. Eine embodimentale Strukturierung bezieht sich auf die Art und Weise, wie körperliche Empfindungen, Bewegungen und Interaktionen mentale Prozesse und die Selbstwahrnehmung formen.

In diesem Buch verstehen wir unter »embodimental«, dass wir Körper *sind* und jeder Gedanke, jede Vorstellung *im* Körper stattfindet. Der Körper wird als Fundament für Gefühle und Vorstellungen angesehen. Die permanente Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche systematisch zu nutzen und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was der eigene Körper zur Verfügung stellen kann, ist das Ziel einer embodimentalen Herangehensweise.

Wer mit dem Konzept Embodiment nicht vertraut ist und sich dafür ausführlicher interessiert, dem sei als Lektüre dieses Buch empfohlen: »Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und Nutzen« (Storch, Cantieni, Hüther u. Tschacher, 2022).

In einem weiteren Buch von Storch und Tschacher »Embodied Communication« (2016) wird anschaulich beschrieben, wie Kommunikation primär im Körper und nicht im Kopf beginnt. Sie zeigen, wie nonverbale Signale, Präsenz und körperliche Erfahrungen eine zentrale Rolle im kommunikativen Prozess spielen, und dass das körperliche Erleben unsere Wahrnehmung und Interpretation von Botschaften beeinflusst. Die Autoren begründen, weshalb ein besseres Verständnis und eine bewusste Einbeziehung dieser körperlichen Dimensionen in die Kommunikation zu effektiveren Interaktionen und einem tieferen Verständnis zwischen Menschen führen.

Das triadische Prinzip (s. nächstes Kapitel) ist ein Verfahren, bei dem es eine – auch sonst ja eigentlich nur *gedachte* – Trennung von Körper und Psyche nicht gibt. Die permanente Wechselwirkung steht im Vordergrund und geht von der Prämisse aus, dass selbst die klügste Reflexion eines Menschen nicht in einer virtuellen Cloud, sondern in seinem Körper stattfindet. Durch die fokussierte Arbeit mit und an den Zentren Bauch, Herz, Kopf wird die konkrete Verbindung zu den drei Kernbedürfnissen Autonomie, Beziehung, Sicherheit erlebbar.

## Drei Kernbedürfnisse

Das triadische Prinzip basiert auf der Idee, dass die Aufteilung des Körpers in die drei Zentren Bauch, Herz, Kopf (BHK) einem natürlichen Ordnungsprinzip folgt, und dass jedes der Körperzentren mit einem der Kernbedürfnisse Autonomie, Beziehung und Sicherheit (ABS) assoziiert ist (s. Abbildung 2).

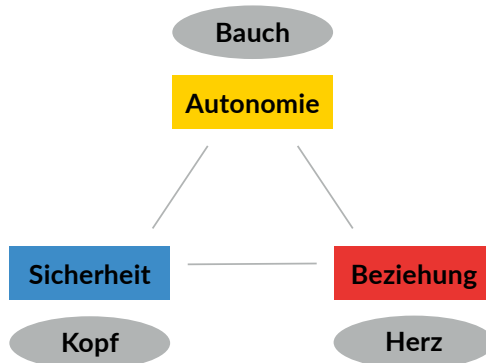


Abbildung 2: Die Triade der drei ABS-Kernbedürfnisse und die Zuordnung

Zunächst definieren wir die Kernbedürfnisse in aller Kürze wie folgt:

1. Autonomie: das Streben nach Selbstbestimmung und Unabhängigkeit.
2. Beziehung: das Streben nach Zugehörigkeit und der Wunsch, Bindung aufzubauen.
3. Sicherheit: das Streben nach Stabilität, Überblick und Vorhersehbarkeit.

Redewendungen, die auf Bauch, Herz oder Kopf verweisen, legen nahe, dass es eine geradezu natürliche Auffassung über die Unterteilung des Körpers in diese drei Regionen gibt. Jeder der drei Regionen werden dem jeweiligen Kernbedürfnis entsprechende spezifische Kompetenzen und Bedürfnisse zugeschrieben.

Das Zentrum Bauch steht für Impulse und Handlungen. »Aus dem Bauch heraus handeln« meint, dass man agiert, ohne länger nachzudenken oder zu planen.



Mit dem sogenannten Bauchgefühl versucht man, sich weniger abhängig von äußeren Einflüssen zu machen. Man trifft Entscheidungen eher instinktiv, aufgrund von inneren Stimmen und Werten sowie Erfahrungen, die implizit und unbewusst diese Entscheidungen begünstigen. Gerd Gigerenzer hat in seinem Buch »Bauchentscheidungen« (2008) gut belegt, dass Entscheidungen, die aus dem Bauch heraus getroffen werden, in vielen Situationen genauso effektiv oder sogar effektiver sind als rationale oder analytisch basierte Entscheidungen, da Bauch-Entscheidungen auf Erfahrung und instinktivem Wissen beruhen.

Das Zentrum Herz steht für Beziehung. Ganz gleich, ob es sich um die Beziehung zu einem selbst oder um Beziehungen zu anderen Lebewesen oder zu einem Gegenstand handelt, jede Beziehung geht mit Emotionen einher. Wenn jemand sagt, etwas sei »eine Herzensangelegenheit«, dann ist ein hohes Maß an Gefühl mit im Spiel. So haben Entscheidungen, die aus dem Herzen getroffen werden, immer einen zentralen emotionalen Aspekt.

Das Zentrum Kopf steht für Analyse, Planung und strategische Überlegungen. Es zielt darauf ab, Sicherheit und Klarheit zu gewährleisten bzw. herzustellen. Entscheidungen, die vom Kopf getroffen werden, beruhen auf Daten, Fakten und rationalen Argumenten. Meist scheinen sie »vernünftig« zu sein, doch nicht selten sind es »reine Kopfgeburten«. Das sind jene Entscheidungen, bei denen man besser auch sein Bauchgefühl oder emotionale Aspekte mehr berücksichtigt hätte. Die Aussage, jemand sei ganz und gar kopfgesteuert, verdeutlicht, dass es noch etwas anderes gibt, das unser Handeln lenkt, sonst würde sie sich nicht explizit auf den Kopf beziehen.

## Die ABS-Logik

Um die Bedeutung der Kernbedürfnisse Autonomie, Beziehung, Sicherheit (ABS) zu verstehen, ist es essenziell, sie im Kontext der drei Körperzentren, Bauch, Herz und Kopf, sprich der BHK-Triade (s. Abbildung 2) zu betrachten. Es gilt sich immer wieder bewusst zu machen, in welcher Körperregion das jeweilige Kernbedürfnis generiert wird. Auch wenn es prinzipiell im gesamten Körper wirkt, sorgt die Orientierung über seine ursprüngliche Disposition für Klarheit. Indem man Autonomie mit dem Bauch, Beziehung mit dem Herzen und Sicherheit mit dem Kopf verknüpft, lässt sich die Wahrnehmung im jeweiligen Bereich fokussieren. Am besten gelingt das, indem man die BHK-Triade aktiviert (s. Übung 5, S. 46). Dadurch erfasst man die Kernbedürfnisse nicht nur kognitiv, sondern *erlebt* sie. Es entsteht ein verkörpertes Wissen, das über bloßes Denken hinausgeht und ein tieferes Verständnis für die eigenen inneren Strömungen und deren Einflüsse ermöglicht.

Deshalb ist diese Zuordnung gerade auch für die Selbstreflexion hilfreich: Wenn man unterscheiden kann, in welcher Körperregion welche Reaktionen, Empfindungen oder Spannungen stattfinden, kommt man ihren eigentlichen Ursachen – durch die Exploration der Kernbedürfnisse in der BHK-Triade – besser auf die Spur.

Die ABS-Logik bietet ein strukturiertes Konzept und damit ein Ordnungssystem, das unter anderem die Wechselwirkungen und die gegenseitige Bedingtheit der Kernbedürfnisse Autonomie, Beziehung und Sicherheit beschreibt. Stellen Sie sich dies wie ein Netzwerk vor, in welchem jedes der Kernbedürfnisse in Bezug auf die anderen wirkt und natürlich Veränderungen in einem Bereich direkte Auswirkungen auf die beiden anderen haben kann. Das bedeutet auch, dass das Betonen oder Vernachlässigen eines Kernbedürfnisses die anderen sehr wahrscheinlich beeinflusst. Wenn beispielsweise das Bedürfnis nach Sicherheit übermächtig wird, schränkt dies meist die Autonomie ein und führt zu einem Verlust an Unabhängigkeit, und umgekehrt kann ein starkes Bedürfnis nach Autonomie zu einem Verlust an Sicherheit führen.

Ein wesentlicher Aspekt der ABS-Logik ist ihre komplexitätsreduzierende Funktion. Durch ihre klare dreigliedrige Struktur werden Ursache-Wirkungs-Beziehungen deutlicher, und mit der Aktivierung der BHK-Triade lassen sich innere Prozesse leichter nachvollziehen.

Die Kernbedürfnisse wirken nicht nur als treibende Kräfte, sie fungieren auch als Filter, die unsere Wahrnehmung und unsere Interpretation der Realität beeinflussen. Dies wird durch die zahlreichen Redewendungen deutlich, die sich auf Bauch, Herz und Kopf beziehen. Ein noch weitaus klareres Unterscheidungsvermögen hinsichtlich der spezifischen Kompetenzen der drei Körperzentren wird erreicht, indem die BHK-Triade tatsächlich *im Körper* aktiviert wird. Die körperliche Erfahrung schafft einen direkten und spontanen Zugang zu den Zentren, wobei es häufig Überraschungsmomente gibt, weil aktuell relevante Informationen unerwartet auftauchen.

Wie lässt sich erklären, dass Sie von einer unerwarteten Einsicht oder einem neuen Gesichtspunkt überrascht werden, der Ihnen bisher unbekannt war oder zumindest nicht im direkten Fokus stand? Unser Körper nimmt ständig erheblich mehr Informationen auf, als uns bewusst ist. Durch die gezielte Aktivierung und Befragung von Bauch, Herz, Kopf können Sie Bereiche in sich erhellen, die normalerweise weniger sichtbar sind, denn die strukturierte Begegnung mit dem eigenen Körper ermöglicht es, dass bekannte Aspekte frisch beleuchtet werden oder neue Betrachtungsweisen in den Fokus rücken. Der fortwährende systemische Perspektivenwechsel lädt auch die Stimmen, Gedanken und Gefühle in uns ein, die sonst weniger Gewicht erhalten oder ignoriert werden.



Abbildung 3: Drei-Zylinder-Motor aus Bauch, Herz und Kopf

Die Kernbedürfnisse resultieren nicht aus einem persönlich erlebten Defizit, sondern stellen gemäß dem triadischen Prinzip grundlegende embodimentale Ressourcen von uns allen dar. Sie sind natürliche Motivatoren, die uns – ob bewusst oder weniger bewusst – lebendig halten und voranbringen. Im übertragenen Sinn könnte man sagen: Die Kernbedürfnisse sind ein embodimentaler Motor mit drei Zylindern, der uns antreibt (s. Abbildung 3). So gesehen sind sie zugleich ein Indikator für Selbstwirksamkeit: Diese ist eingeschränkt, wenn nicht aus den Ressourcen aller drei Zentren geschöpft werden kann. Ist eines der Kernbedürfnisse längerfristig unter- oder überrepräsentiert, d. h. übererfüllt oder im Mangel, führt dies in der Regel zu Dilemmata, Spannungen, Defiziten oder anderen Befindlichkeitseinschränkungen.

Im Folgenden werden die Kernbedürfnisse genauer erläutert:

### Kernbedürfnis Autonomie – Bauch

Selbstbestimmung und Präsenz schaffen Raum und erhöhen die Fähigkeit, eigenständige Entscheidungen zu treffen und unabhängig zu agieren. Von daher erweitert eine gefestigte – und das heißt körperbasierte Autonomie den Handlungsspielraum. Die Eigenständigkeit versetzt einen auch in die Lage, angemessen zu handeln, indem man Impulse bewusst aufgreift und auf sie eingeht. Unabhängigkeit und Selbstbestimmung ermöglichen es zudem, Bedürfnisse klar und konsistent zu kommunizieren: Man weiß, was man will, und kann es entschlossen vertreten.

Das Bewusstsein für die eigenen Grenzen und die Fähigkeit, sie zu wahren, sind gute Voraussetzungen, um Präsenz und Wirksamkeit zu etablieren. Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung beschränkt sich nicht nur auf den Bauch, in welchem es verankert ist, sondern wirkt sich auf den gesamten Körper aus.

## Kernbedürfnis Beziehung – Herz

Das Bedürfnis nach Beziehung ist wesentlich durch Interaktion und emotionalen Austausch mit sich selbst und anderen geprägt. Diese Interaktionen bilden den Kern sozialer Beziehungen. Man kommt in Resonanz mit sich und anderen, wodurch Kontakt entsteht und Kooperation ermöglicht wird.

Als essenzielles Bindemittel in Beziehungen mit sich, mit anderen Personen oder mit Objekten fungieren Gefühle, weil sie einen Bezugsrahmen schaffen. Eine Beziehung kann nur entstehen, wenn es Kontakt gibt und durch Gefühle eine Verbindung hergestellt wird. Ohne emotionale Reaktion ist Beziehung nicht denkbar.

Gefühle helfen auch dabei, sich selbst in einem größeren Kontext zu verorten und eine Beziehung zur Umwelt herzustellen. Die subjektive Wahrnehmung der eigenen Existenz fördert das Selbstverständnis, sich als Bezugspunkt zu erleben. Auf dieser Basis entstehen soziale Interaktionen, und der damit verbundene emotionale Austausch ist wiederum eine Quelle für Selbstakzeptanz.

## Kernbedürfnis Sicherheit – Kopf

Sicherheit im Sinne des triadischen Prinzips heißt, dass ein möglichst hoher Grad an Überblick und Orientierung gegeben ist. Das Bedürfnis danach gilt es, durch Beobachtung und Analyse zu erfüllen. Man versucht, Muster und Zusammenhänge zu erkennen sowie Pläne zu entwickeln für mehr Vorhersehbarkeit. Man möchte wissen, was auf einen zukommt. Je besser diese Einschätzungen funktionieren, desto mehr stärkt dies das Vertrauen in die Fähigkeit, sich in der Welt zurechtzufinden. Informationen und Vorstellungen helfen dabei, potenzielle Risiken besser einzuschätzen oder zu vermeiden.

Wie jedoch Informationen bewertet und interpretiert werden, ist höchst subjektiv und kontextabhängig. So ist jede Vorhersage Unwägbarkeiten ausgesetzt und kann sich meist nur begrenzt bewähren. Deshalb wird das Sicherheitserleben durch vertraute Strukturen und Routinen gefördert. Sie bilden einen verlässlichen Rahmen und ein stabiles Fundament, von wo aus Veränderungen und neue Situationen besser verstanden und bewältigt werden können.

## Raffinierte Marketingabteilungen

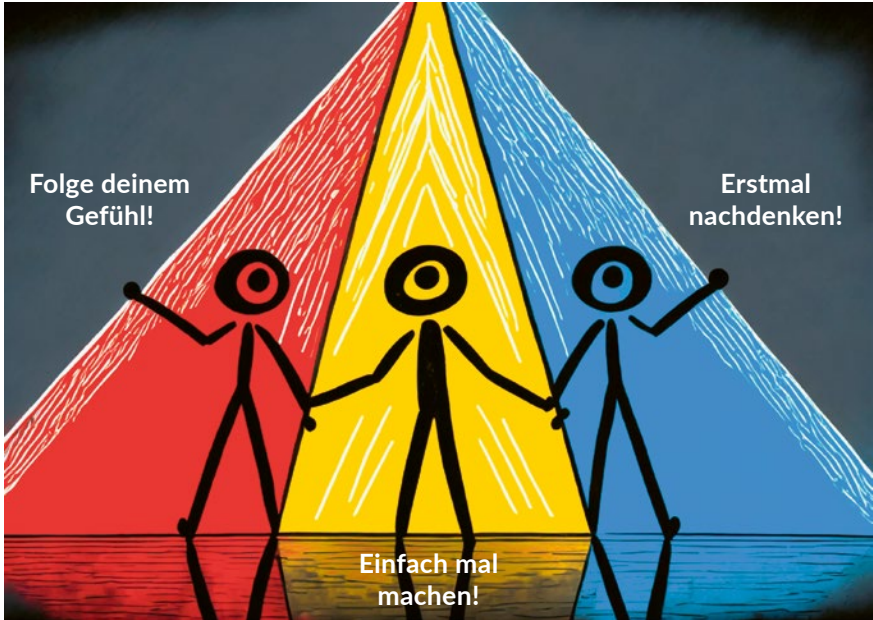


Abbildung 4: Die drei Marketingabteilungen von Bauch, Herz, Kopf

In Abbildung 4 sind Bauch, Herz und Kopf als Team dargestellt. Das ist sozusagen der Idealzustand, dass die verschiedenen Abteilungen oder Stimmen in einem kooperieren, bzw. zusammenarbeiten. Es gibt eine ganze Reihe instruktiver Konzepte, die die unterschiedlichen innerpsychischen Strömungen aufgreifen: Friedemann Schulz von Thun spricht in seinem Buch »Miteinander reden: 3« (1998) vom inneren Team und zeigt, in welcher Weise unterschiedliche innere Stimmen oder Anteile einer Person miteinander kommunizieren und interagieren. Richard Schwartz nennt es »Das System der inneren Familie« (2024). Hierbei geht es ebenfalls um Persönlichkeitsanteile und insbesondere um deren jeweilige Funktionsrolle. Silvia Zanotta gibt in ihrem Buch »Wieder ganz werden: Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen« (2023) fundierte Einblicke, wie man mit unterschiedlichen Anteilen arbeiten kann, damit sie nicht im Dauerkonflikt bleiben.

Die Eheleute Stone erläutern in ihrem Buch »Du bist viele. Das 100fache Selbst und seine Entdeckung durch die Voice-Dialogue-Methode« (1994), wie Anteile in einer Person angesprochen werden können, indem man sie als quasi eigenständige Personen behandelt.

Wir nutzen in diesem Buch die embodimentale Aktivierung von Bauch, Herz, Kopf und sprechen die drei Körperzentren wie eigenständige Instanzen an. Weil die Kernbedürfnisse auch für fundamentale Werte stehen, kann es dazu führen, dass eben kein Teambuilding zwischen den drei Zentren stattfindet, sondern entweder jedes Zentrum meint, dass es nur für sich agiert, oder zwei oder sogar drei Zentren miteinander im Konflikt sind.

Vielleicht ist Ihnen beim Lesen des bisherigen Textes aufgefallen, dass Sie eines der Kernbedürfnisse den beiden anderen eher vorziehen. Die Gründe dafür, warum man ein bestimmtes Kernbedürfnis favorisiert, können aus verschiedenen Quellen und Kontexten stammen. Die Folge ist jedenfalls, dass man viele seiner Handlungs- und Denkweisen aus eben diesem ableitet. Oder man sieht ein anderes Kernbedürfnis als zu risikoreich oder wenig nützlich an. Es ist naheliegend, dass die Triade der Kernbedürfnisse in solchen Konstellationen in eine Schieflage gerät und man dann von einer oder auch zwei Ressourcen nicht konsistent profitieren kann. Die dritte Ressource wird wiederum überlastet, weil die anderen beiden zu wenig genutzt werden. Dabei bietet jedes Zentrum spezifische Fähigkeiten an, die zugleich für einen jeweils grundlegenden Wert stehen.

In ähnlicher Weise hat das Syst-Institut in München das Konzept der »Glaubenspolaritäten« entwickelt. In ihrem Buch »Führung im Raum der Werte. Das GPA-Schema nach Syst« (2014) erläutert Elisabeth Ferrari, wie sich das Glaubenspolaritäten-Schema für Führungsanliegen einsetzen lässt, die Wertethemen wie Prinzipien, Haltungen, Leitlinien und Glaubenssätze beinhalten.

Mit dem Verfahren des triadischen Prinzips werden die drei Pole, respektive die Kernbedürfnisse innerpsychisch betrachtet. Da sie ebenfalls je einen fundamentalen Wert verkörpern und jeder davon für sich steht, treten die drei Entscheidungszentren Bauch, Herz und Kopf unter anderem auch als effiziente Marketingabteilungen des Körpers in Erscheinung.

Die für den Einzelnen überzeugendste Marketingabteilung entspricht meist dem Zentrum, zu welchem eine gewisse Neigung besteht.

## Marketingabteilung 1: Der Bauch

Der Bauch verkörpert die Kraft von Spontaneität und Autonomie. Seine Botschaft: »Einfach mal machen!«, ermuntert uns, instinktiv zu handeln und die Freiheit unserer Entscheidungen zu genießen. Er hebt die Bedeutung von Selbstbestimmtheit hervor und ermutigt zu unmittelbaren Handlungen, mit denen er unsere Unabhängigkeit demonstrieren möchte.

Risiken und Nebenwirkungen: Wenn man den Verlockungen des Bauches immer öfter anheimfällt, können impulsive Entscheidungen zur Gewohnheit

werden. Dann nehmen unbedachte Handlungen und riskante Entscheidungen zu und langfristige Planungen werden schwierig. Zudem wächst die Gefahr, dass man dadurch andere – und oft auch sich selbst – überrollt. Ein Übermaß an Bauchentscheidungen hat das Potenzial, das eigene Leben ins Chaos zu stürzen, da meist versäumt wird, auch Beziehungs- und Sicherheitsaspekte mit einzubeziehen.

### Beispiel Hauskauf: Die Bauchentscheidung

Stellen Sie sich vor, Sie möchten ein Haus kaufen. Sie haben ein Objekt gefunden, das Sie sofort »anspringt«, Ihr erster Impuls ist: »Das ist es!«. Es bietet viel Platz und ein großes Grundstück ohne unmittelbare Nachbarn, sodass Sie sich frei entfalten können. Sie haben sofort zahlreiche Ideen, was sich dort alles umsetzen ließe.

Diese Aspekte rücken so in den Vordergrund, dass Sie den Kaufpreis des Hauses zwar hören, aber sich in Ihnen sofort eine Stimme meldet, die Ihnen sagt, das sei es ja auch wert, und es sei sicher irgendwie zu schaffen. Die Idee, genau dieses Haus zu kaufen, fühlt sich absolut überzeugend an. Dabei geraten wichtige Faktoren in den Hintergrund, etwa die zukünftige Werteentwicklung der Immobilie oder auch soziale Aspekte wie die Entfernung zu Familie und Freundeskreis und die Auswirkungen auf bestehende Netzwerke.

Die Impulse des Bauchs wirken so stark und strahlen solch eine Souveränität aus, dass Sie ihnen erliegen. Bedenken werden unterbewertet oder mit dem Hinweis »Wo ein Wille ist, ist ein Weg!« weggewischt, sodass Sie vielleicht ein Haus erwerben, das sowohl finanziell als auch im Alltag zur Belastung wird.

## Marketingabteilung 2: Das Herz

Das Herz vermittelt die Bedeutung von Empathie und den Wunsch nach einem aufeinander bezogenen und harmonischen Miteinander. Mit der Botschaft: »Folge deinen Gefühlen!«, lädt es uns ein, in enger Verbindung mit unseren Emotionen zu leben und diese in den Austausch mit anderen zu integrieren. Diese Abteilung unterstreicht, wie wichtig es ist, in Kontakt zu sein und dadurch Beziehung und emotionale Verbundenheit auf allen Ebenen herzustellen und zu erhalten.

Risiken und Nebenwirkungen: Hört man nur auf das Herz, werden Entscheidungen zu stark von Gefühlen – den eigenen und denen anderer – abhängig. Dies trägt unter Umständen dazu bei, dass logische Überlegungen vernachlässigt



oder abgewertet werden und langfristige Auswirkungen unberücksichtigt bleiben. Wenn man sich nur von seinen Gefühlen leiten lässt, wächst zudem die Gefahr, in die Falle der emotionalen Überreaktion zu tappen oder ständig wechselnden Gefühlszuständen ausgeliefert zu sein. Dies belastet unter Umständen die sozialen Beziehungen und es kann zu instabilen Lebensverhältnissen führen, da die Orientierung verlorenght und die eigenen Grenzen zu wenig gewahrt bleiben.

### Beispiel Hauskauf: Die Herzensentscheidung

Stellen Sie sich vor, Sie haben die Möglichkeit, ein charmantes Haus zu kaufen, das sofort Ihr Herz erobert hat. In einer malerischen Umgebung strahlt es eine warme, einladende Atmosphäre aus und scheint der perfekte Ort zu sein, als ob dieses Haus auf Sie gewartet hätte: Sie sehen schon die Familienfeiern im großen Garten vor sich, romantische Abende im gemütlichen Wohnzimmer am Kamin. Intuitiv ist es bereits der Ort, der sich wie »Zuhause« anfühlt. Sie brennen richtig für dieses Haus und Ihr Herz hüpfte förmlich vor Freude bei der Aussicht, hier zu leben. Stimmen, die mahnende Gedanken ins Spiel bringen, sehen Sie als missgünstige Bedenkenträger an, und offensichtliche Nachteile wie die marode Bausubstanz und die mangelnde Isolierung, oder dass das Haus selbst eigentlich zu klein ist, ignorieren Sie oder Sie betrachten sie als nebensächlich. Auch der lange Weg zur Arbeit bringt Sie nicht von Ihrer gefühlten Überzeugung ab, diese Gelegenheit nutzen zu müssen, und es scheint fast irrelevant, was es kostet.

Wenn Ihre Kaufentscheidung ausschließlich der Stimme des Herzens folgt, kann das dazu führen, dass sie langfristig gestresst werden: von der Realität finanzieller Verpflichtungen, von der Notwendigkeit, ständig Reparaturen am charmanten Haus vorzunehmen, von den doch zu engen Räumen, von dem langen Arbeitsweg. Und aufgrund der abgelegenen Lage kommen Familie und Freunde gar nicht so oft zu Besuch wie erhofft.

## Marketingabteilung 3: Der Kopf

Der Kopf steht für Sicherheit, die er dadurch zu erlangen sucht, dass er unablässig Informationen sammelt, analysiert und überdenkt. Zugleich bietet er uns damit in allen Belangen Orientierung an. Seine Werbebotschaft »Alles will gut überlegt sein!« soll uns daran erinnern, wie wichtig es ist, dass wir den Überblick behalten, und dass deshalb Entscheidungen sorgfältig abzuwägen seien.



Risiken und Nebenwirkungen: Wenn der Kopf kontinuierlich auf die Führung besteht oder gar die beiden anderen Zentren einfach ignoriert, dann läuft er Gefahr, in endlosen Überlegungen und Analysen zu verharren. In solchen Situationen fehlt oft der Mut zur Entscheidung und zum Handeln und die sozialen Aspekte des Lebens werden eher vernachlässigt. Die stete Sorge um Gewissheit in Entscheidungsfragen bewirkt häufig, dass Gelegenheiten verpasst werden, oder dass Entscheidungen ausschließlich aufgrund von Sicherheitsaspekten getroffen werden. Auf Dauer führt das zu Stagnation und Isolation, da die Fähigkeit, spontan und emotional zu handeln, zusehends verkümmert.

### Beispiel Hauskauf: Die Kopfentscheidung

Sie stehen vor der Entscheidung, ein finanziell attraktives Haus zu kaufen: ein echtes Schnäppchen! Die Lage ist praktisch, die Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel hervorragend, Geschäfte und Schulen gibt es in unmittelbarer Nähe, der günstige Preis, niedrige monatliche Raten, alle rationalen Argumente sprechen für den Kauf.

Dennoch entspricht das Haus nicht Ihrem persönlichen Geschmack: der ganze Baustil nicht, die ungünstige Raumaufteilung, die Fenster klein, der Garten lang und schmal. Insgesamt strahlt das Haus keine angenehme Atmosphäre aus.

Trotzdem bringt der Kopf immer weitere Argumente vor: die Energieeffizienz, der voraussichtlich steigende Wert der Immobilie etc. Dabei ignoriert er, dass Ihnen das Haus eigentlich nicht gefällt. Wenn Sie ihm schließlich nachgeben und das Haus kaufen, könnte es sein, dass Sie sich nie richtig mit ihm identifizieren und diese pragmatische Entscheidung bereuen.

Um bei Entscheidungen nicht einer der drei Marketingabteilungen zum Opfer zu fallen, sollte man sich die Kompetenzen von Bauch *und* Herz *und* Kopf in vollem Umfang zunutze machen und alle drei Kernbedürfnisse beachten. Wer sich nicht von ein oder zwei der drei inneren Marketingabteilungen dominieren lässt, bleibt im Raum der vielfältigen Möglichkeiten. So können alle Facetten des Lebens optimal berücksichtigt und die inneren Ressourcen effektiv genutzt werden.

Die Kunst besteht darin, situativ die richtige Balance zwischen den spontanen Impulsen des Bauches, der emotionalen Bezogenheit des Herzens und den nüchternen Überlegungen des Kopfes zu finden. Und je deutlicher Ihnen bewusst ist, welches der drei Kernbedürfnisse Sie bevorzugen, desto eher eröffnet sich für Sie die Möglichkeit, das Potenzial der/des vielleicht noch nicht so sehr genutzten zu entfalten.

## Triadische Sicht als Mehrwert

Eine triadische Betrachtungsweise bietet folgende Vorteile: Sie schafft Ordnung, sie regt Perspektivenwechsel an, sie ist überschaubar, sie erweitert die Möglichkeit der Selbsterfahrung, sie sorgt für Entlastung, sie stärkt Widerstandskräfte, sie erleichtert die Selbstklärung, sie fördert das Selbstmanagement.

Im Einzelnen: Die Triade

- schafft Ordnung:  
Die Begriffe Bauch, Herz und Kopf sind klar definiert und gründen in der Alltagssprache. Die drei Körperzentren zu personalisieren und direkt »sprechen« zu lassen, gibt Orientierung. Informationen, die auftauchen, seien es Gedanken, Gefühle, Impulse, Bewegungen, Gesten etc., können direkt ihrer Quelle zugeordnet werden.
- regt Perspektivenwechsel an:  
In jedem Menschen sind widerstreitende Bedürfnisse und Vorstellungen aktiv. Der triadische Perspektivenwechsel erzeugt Synergieeffekte bzw. verringert das Risiko, dass sich starre Reaktionsmuster aufbauen oder dass ein Zentrum und der mit ihm verknüpfte Wert zum beherrschenden Element wird.
- ist überschaubar:  
Die Selbstbegegnung kann effizient und doch abwechslungsreich erfolgen. Drei Zentren sind leicht erfassbar bei gleichzeitig ausreichender Differenzierung.
- erweitert die Möglichkeit der Selbsterfahrung:  
Bauch, Herz und Kopf sind embodimentale Magneten für all das, was der Körper ausdrücken möchte. Dadurch ist es möglich, mehr über sich selbst zu erfahren und Aspekten, Wünschen, Problematiken, Ideen etc. zu begegnen, die sonst nicht, oder nicht zureichend oder zumindest nicht so unmittelbar zugänglich sind.
- sorgt für Entlastung:  
Oft ist ein Zentrum überlastet, weil die drei Kernbedürfnisse (Autonomie, Beziehung, Sicherheit) nicht ausgewogen berücksichtigt werden. Entlastung bringt hier der Dialog der Zentren, da er den Horizont von Bauch, Herz und Kopf erweitert, wodurch ihnen deutlich wird, dass sie voneinander abhängig sind und sie sich gegenseitig unterstützen sollten.
- stärkt Widerstandskräfte:  
Wenn die Kernbedürfnisse im Inneren gestillt sind, ist man weniger davon abhängig, dass sie einem von außen gewährt werden. Wer sich gut zu