

Balance finden mit Hilfe des Mesource-Meeting

Die emotionalen **Super-Ressourcen** der 4 neurobiologischen Grundmotive



www.emtrace.me

emTrace®
spot and release

Gerade in unserem Alltag als Frau/Mutter kann es stets herausfordernd sein, die eigene innere Mitte zu finden und in Balance zu bleiben.

Nach der emTrace®-Methode von Dirk Eilert sind wir immer dann unausgeglichen, wenn eines oder mehrere unserer vier Grundbedürfnisse (farblich dargestellt) nicht erfüllt sind. Sind alle Bereiche (Bedürfnisbälle) aufgefüllt, befinde ich mich im Idealzustand, der Mitte des Schaubildes.

Der erste Schritt, um die innere Balance wieder zu finden, ist es sich dieses Mangels bewusst zu werden. Damit eröffnen sich Möglichkeiten, um wieder in die vollen Ressourcen, und damit in die eigene Mitte zu finden. Dies kann z.B. über ein Coaching, eine Therapie, aber auch Meditationen oder Achtsamkeitsübungen geschehen.

Bei der 7M Business Lounge im Dezember 2023 habt ihr das *Mesource-Meeting* kennengelernt. Den jeweiligen Bedürfnissen/Grundmotiven stehen die sogenannten Super-Ressourcen gegenüber. Mit Hilfe dieser Super-Ressourcen kann ich den jeweiligen Bedürfnisbereich mit bloßer Vorstellungskraft wieder aufladen. Dies ist möglich, da unser Gehirn in seiner Funktionsweise so gut wie keinen Unterschied erkennen lässt, ob es eine Situation tatsächlich erlebt oder sich diese nur vorstellt.

Die Übung: Schließe deine Augen und atme mindestens einmal tief ein und aus: Denke nacheinander jeweils für ca. 15-20 Sekunden an eine Situation (oder einen Ort oder einer Person) in der du jeweils **Stolz**, **Entspannung**, **Dankbarkeit** und **Ehrfurcht** gefühlt hast. Atme zwischen den einzelnen Ressourcen jeweils tief durch.