

Gabriela von Witzleben

BAUCH, HERZ UND KOPF

MEHR LÖSUNGSKOMPETENZ
MIT DEM TRIADISCHEN PRINZIP

2022

1	EINSTIEG ÜBER EINEN PERSPEKTIVWECHSEL	7
	ABS: Die drei Kernbedürfnisse	9
	Der 3-Farben-Check	17
2	DIE TRIADE VON BAUCH, HERZ UND KOPF	20
	Drei unterschiedliche Kompetenzen	21
	Ordnung schaffen	23
3	WER IN MIR SPRICHT GERADE?	25
	Bauch, Herz und Kopf wie Personen behandeln	26
	Innere Anteile als Bauch, Herz und Kopf ansprechen	27
	Ein Plädoyer für das Echtzeitalter	28
	Brennende Leidenschaft als Risikofaktor	30
	Allparteilichkeit sich selbst gegenüber	30
4	KONFLIKTMANAGEMENT MITTELS TRIADE	33
	ABS-Check in Beziehungen	34
5	DER TRIALOG VON BAUCH, HERZ UND KOPF	42
	Bauch, Herz und Kopf sind Marketing-Abteilungen	43
	Von Entscheidungen und Nichtentscheidungen	44
	Der Zweifel wohnt im Kopf	44
	Konflikte zwischen den drei Zentren	48
	Mehr Lösungskompetenz durch Perspektivwechsel	51
	Was will ich? Was fühle ich? Was denke ich?	55
	Verirrt im Labyrinth der drei Fragen	56
	Die Reihenfolge der Fragen	57
6	DIE PSYCHE ALS ÖKOSYSTEM	63
	Die Magie der Hypothesenbildung	64
	Körperliche Gewissheit	65
	Der N-Modus	66

	Artgerechte Haltung – sich selbst wirksam führen und begleiten	67
	Nachhaltiger Umgang mit den eigenen Ressourcen	69
	Sich überraschen lassen	70
	Die Psychotone	71
7	KEINE SCHÖNHEITSCHIRURGIE IN DER PSYCHE!	72
	Minimalinvasive Vorgehensweise	73
	Das Risiko von Großbaustellen	73
8	SELBSTWIRKSAMKEIT	75
9	GRÜNE AMPELN FÜR DIE KERNBEDÜRFNISSE	79
	ABS-Stärkung	81
	Psychosomatische Knoten	82
	Der Einfluss von Gedanken auf den Körper	83
	Das psychische Immunsystem	89
	Emokokken	90
	Kognokokken	90
	Embodikokken	91
	Auf das eigene psychische Immunsystem vertrauen	91
10	HANDBUCH FÜR DIE TRIADE	94
	Ein Thema fokussieren	95
	Kurzanleitung der Triade	96
	Ausführliche Anleitung	97
	Die drei Check-up-Interventionen	101
	Interventionen für Fortgeschrittene	106
11	MUT ZUR ENTSCHEIDUNG!	111
	Entdecken Sie Ihre eigene Goldmine	113
	ÜBER DIE AUTORIN	114

1 EINSTIEG ÜBER EINEN PERSPEKTIV- WECHSEL

Schön, dass Sie dieses Buch in den Händen halten! Vielleicht wollen Sie nur mal reinschauen, ob es für Sie interessant sein könnte, oder Sie haben es freundlicherweise schon gekauft.

Ohne Körper könnten Sie dieses Buch nicht lesen. Das wissen Sie natürlich selbst – manchmal fehlt jedoch das Bewusstsein dafür, dass es wirklich so ist. Selbst der Kopf gehört zum Körper und wohnt nicht in einer virtuellen Cloud. Wenn schon Ihr ganzer Körper dabei ist, dann wäre es ja vielleicht interessant, ihn auch als Ganzes zu nutzen. Deshalb lade ich Sie dazu ein, spontan folgende Übung und damit eine neue Erfahrung zu machen (ob im Sitzen, Stehen oder Liegen, spielt keine Rolle).

Perspektivwechsel

Lassen Sie Ihre Augen geöffnet und nehmen Sie Ihren Körper als Ganzes bewusst wahr, sagen Sie zu ihm etwas wie: »Hallo, du bist ja da! Während ich den Einleitungstext gelesen habe, hatte ich dich ganz vergessen.«

Lesen Sie im Folgenden den einleitenden kurzen Text oben noch drei Mal aus unterschiedlichen Perspektiven. Machen Sie sich klar, dass Ihr Körper fortwährend und ohne jegliche Pause schon Ihr ganzes Leben lang weitestgehend autonom agiert und funktioniert. So ist es auch jetzt sinnvoll, es dem Körper zu überlassen, was Sie erleben und ob eine interessante Erfahrung stattfindet.

Station 1

Stellen Sie sich vor, der Bauch hätte Augen. Sie atmen in den Bauch ein und aus, ca. 3–10 Mal. Sie kennen Ihren Körper am besten: Antwortet er eher schnell oder braucht er etwas Zeit? Wenn Ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich im Bauch ist und Sie dort die Augen platziert haben, dann lesen Sie den Text aus dem Bauch heraus.

Was können Sie wahrnehmen, was ist anders als vorhin?

Station 2

Stellen Sie sich vor, das Herz (der Brustbereich) hätte Augen. Sie atmen ins Herz ein und aus, ca. 3–10 Mal. Sie kennen Ihren Körper am besten: Antwortet er eher schnell oder braucht er etwas Zeit? Wenn Ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich im Herz ist und Sie dort die Augen platziert haben, dann lesen Sie den Text aus dem Herz heraus.

Was können Sie wahrnehmen, was verändert sich?

Station 3

Stellen Sie sich vor, der Kopf hätte Augen (das gelingt meist ganz gut). Sie atmen in den Kopf ein und aus, ca. 3–10 Mal. Sie kennen Ihren Körper am besten: Antwortet er eher schnell oder braucht er etwas Zeit? Wenn Ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich im Kopf ist und Sie dort die Augen platziert haben, dann lesen Sie den kurzen Text aus dem Kopf heraus.

Was können Sie wahrnehmen, was verändert sich?

Abschluss

Jetzt überlassen Sie es dem Körper, wie diese drei Komponenten zusammenwirken, und lesen den Text nochmals. Was verändert sich dadurch?

Mit solchen körperlichen Perspektivwechseln können Sie sich in vielen Situationen die Zeit vertreiben – sei es an der Supermarktkasse, beim Tanken oder beim Warten auf den Bus – und so ganz nebenbei eine körperbasierte Horizonterweiterung erlangen.

ABS: Die drei Kernbedürfnisse

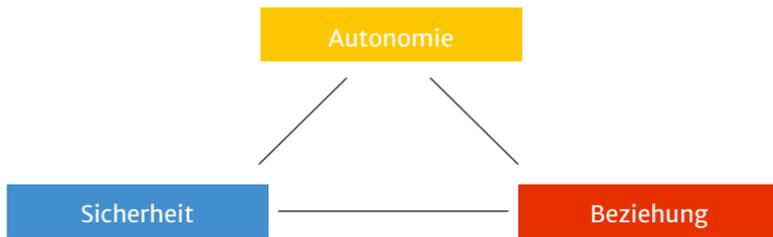


Abb. 1: Triade – die drei Kernbedürfnisse

Die Abkürzung »ABS« leitet sich aus den Anfangsbuchstaben der Kernbedürfnisse ab.

- ▶ **Autonomie** (Bauch – Impulse/Selbstbestimmtheit)
- ▶ **Beziehung** (Herz – Gefühle/Kontakt)
- ▶ **Sicherheit** (Kopf – Orientierung/Überblick)

Im triadischen Modell sehen wir die drei Kernbedürfnisse jeweils in einem Körperbereich repräsentiert. Um zu verstehen, was das jeweilige Fachgebiet von Bauch, Herz und Kopf ist, lohnt es sich, diese drei Begriffe (s. Abb. 1) näher zu beleuchten. Der Begriff Triade bezieht sich auf die Zahl Drei: wenn also drei Kernbedürfnisse gemeint sind oder wenn es sich um die drei Begriffe Bauch, Herz und Kopf handelt. Jeder Begriff muss im Zusammenhang verstanden werden. Denken Sie an das Spiel *Teekesselchen*: Es gibt Begriffe mit zwei Bedeutungen, die zu erraten sind – wie *Bank* und *Bank* oder *Flügel* und *Flügel*. Jemand erklärt, was man damit macht oder wozu es gut ist, und erst nach und nach wird deutlich, worum es sich jeweils handelt.

- ▶ **Autonomie:** Präsenz zeigen, seinen Raum einnehmen, mit steuerungsfähigen Impulsen zu Handlungen gelangen: So erlebt man sich als selbstbestimmter und autonomer Mensch.

- ▶ **Beziehung:** In Kontakt sein mit sich und anderen, sich austauschen und sich auf sich selbst und andere beziehen: So erlebt man sich als fühlender Mensch, der in Beziehungen zu anderen steht.
- ▶ **Sicherheit:** Sich nach innen und außen orientieren, den Überblick verschaffen, die Menschen und die Welt beobachten und analysieren: So erlebt man sich als wissender Mensch und das schafft Sicherheit.

Der Begriff Kernbedürfnis soll verdeutlichen, dass *Autonomie*, *Beziehung* und *Sicherheit* fortwährende fundamentale Kraftquellen sind. Sie dienen dadurch auch als Antrieb und Motivation und sind sozusagen des *Pudels Kern*.

Die meisten Menschen beziehen sich je nach Situation auf Bauch, Herz und Kopf. Jedoch fehlt ihnen das dahinterstehende Ordnungsprinzip bzw. die Möglichkeit der Strukturierung, weshalb es meist auf eine mehr oder minder wilde Mischung der Komponenten hinausläuft. Der Körper kennt die Kernbedürfnisse schon sein Leben lang, sie sind in ihm repräsentiert – emotionale ebenso wie rein körperliche Bedürfnisse: Der Magen knurrt, wenn man Hunger hat, das Herz klopft, wenn man aufgeregt ist, usw. Wenn das »Herz vor Freude hüpf«t, so kann man körperliche Reaktionen erleben, die aus einer Situation, einem Erleben resultieren. Genauso kann einem »der Kopf schwirren« vor lauter Informationen, die einen überfluten. In den genannten Fällen reagiert der Körper. Dies kann man sich jetzt zunutze machen und die drei Körperregionen von Bauch, Herz und Kopf gezielt aktivieren. Wenn der Körper die Bedürfnisse möglichst ungestört äußern kann, dann profitiert und begreift man mehr, als wenn man nur darüber nachdenkt.

Man kann diese drei Bedürfnisse mit den Grundfarben vergleichen: Man braucht Gelb, Rot und Blau, um alle beliebigen Farben zu mischen. Denken Sie an einen Farbdrucker: Wenn man die gedruckte Seite sieht, ist nicht immer gleich erkennbar, dass alle drei Farben (*cyan*, *magenta*, *yellow*) zum Drucken nötig sind. Der Drucker meldet aber sofort, wenn einer der drei Farb-Toner leer ist, und weigert sich weiterzudrucken. Das könnte man sich zum Vorbild nehmen

und sich klarmachen, dass es sowohl nachhaltiger als auch ganzheitlicher ist, alle drei Kernbedürfnisse zu berücksichtigen.

Kernbedürfnisse I: Aufstellung von Bauch, Herz und Kopf

Ziel: Aktivierung der Kernbedürfnisse im Körper

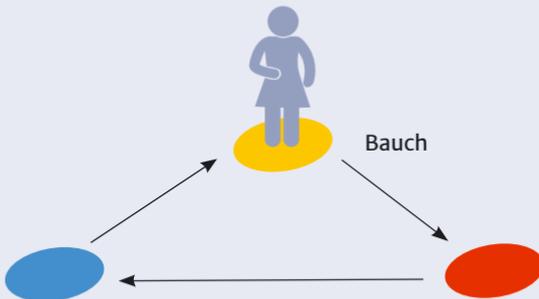
Damit die »Be-Griffe« Autonomie, Beziehung und Sicherheit für Sie greifbarer werden, laden Sie Ihren Körper ein, Ihnen weitere Wörter, Bilder und Empfindungen zum jeweiligen Begriff zur Verfügung zu stellen:

Die Aufmerksamkeit wird wieder wie in der ersten Übung in die jeweilige Region Bauch, Herz und Kopf geleitet. Die Augen bleiben bei dieser Art von Übung generell geöffnet, Ihr Körper wird Ihnen dabei helfen.

Sie legen sich als Bodenanker drei Blatt Papier o. Ä. in Form eines Dreiecks auf den Boden (wir benutzen runde bunte Moderationskarten, aber DIN-A4-Blätter tun es auch, das hat jeder zu Hause). Diese sollten nicht beschriftet sein. Wenn Sie an der Spitze des Dreiecks vor der Station 1 (Bauch) stehen, dann liegt die Station 2 (Herz) links davor und Station 3 (Kopf) rechts davor. Sie gehen immer im Uhrzeigersinn.

Station 1: Bauch

Stellen Sie sich nun auf Station 1 und leiten Sie Ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in den Bauch. Unterstützen Sie dies durch die tiefe Bauchatmung. Stellen Sie sich vor, Sie atmen durch den Bauch ein und aus.



- ▶ Wie nehmen Sie Ihre räumlichen Grenzen wahr?
- ▶ Wie viel Platz nehmen Sie ein?
- ▶ Wie ist der Raum hinter Ihnen?

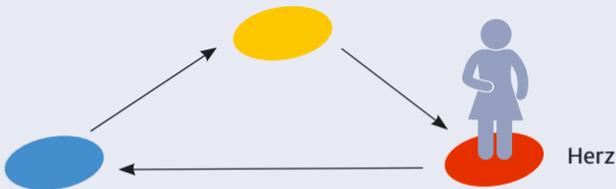
Überlassen Sie es Ihren Füßen, falls diese sich bewegen möchten, um einen Platz zu finden, der für den Körper weiter, angenehmer, befreiter ist.

- ▶ Verändert sich etwas in der Körperaufrichtung oder Körperausdehnung, wenn Sie damit experimentieren, wo für Sie bzw. für Ihr Bauchzentrum der beste Platz ist?
- ▶ Was fällt Ihnen jetzt zum Begriff Autonomie ein?

Sollten Sie Ihre Position stark verändert haben, richten Sie die anderen beiden Stationen danach aus, dass wieder das Ursprungsdreieck entsteht.

Station 2: Herz

Gehen Sie zur nächsten Station nach links vorne und leiten Sie Ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung ins Herz (in den Brustbereich). Unterstützen Sie dies durch die Atmung. Sie atmen durch das Herz ein und aus. Dann verweilen Sie einen Moment und nehmen Kontakt zu Ihrem Herzen auf.



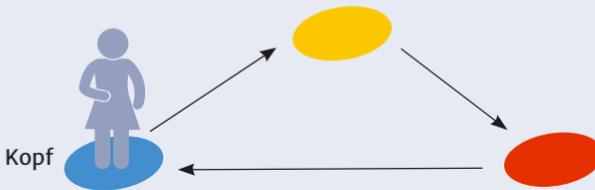
- ▶ Wie reagiert das Herz?
- ▶ Welche Form von Kontakt findet statt?
- ▶ Wie ist die Beziehung zwischen Ihrem Herzen und Ihnen? Können Sie mit dem Herzen kommunizieren?

Achten Sie darauf, was sich verändert, wenn Sie aus diesem Kontakt heraus Ihre Umwelt wahrnehmen.

- ▶ Verändert sich Ihre Wahrnehmung aus dem Herzzentrum heraus?
- ▶ Gelingt Ihnen der Zugang besser oder schlechter oder ist er einfach ganz anders?
- ▶ Was fällt Ihnen jetzt zum Begriff Beziehung ein?
- ▶ Was sind die Unterschiede zur vorherigen Station?

Station 3: Kopf

Gehen Sie nach rechts zur dritten Station und leiten Sie Ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in den Kopf. Nehmen Sie dazu die Atmung zu Hilfe: Stellen Sie sich vor, dass Sie nur über die Nase ein- und ausatmen, jeder Atemzug dringt wie frischer Pfefferminzhauch in den Kopf und kann ihn freier und klarer werden lassen.



- ▶ Wie nehmen Sie Ihre Umwelt aus dieser Perspektive wahr?
- ▶ Wie ist es um Ihre Sehschärfe bestellt? Nehmen Sie im Raum andere Dinge wahr als vorher?

Der Kopf hat manchmal das Bedürfnis, sich zu drehen, damit er mehr sieht. Probieren Sie aus, was sich dadurch verändert.

- ▶ Was sind die Unterschiede zur vorherigen Position?
- ▶ Was fällt Ihnen jetzt zum Begriff Sicherheit ein?
- ▶ Was sind die Unterschiede zu den vorherigen Stationen?

Kernbedürfnisse II: Situationsanalyse

Ziel: Kernbedürfnisse situativ unterscheiden

Vergegenwärtigen Sie sich eine Situation, die noch nicht lange her ist, die Sie als unangenehm, belastend oder stressig erlebt haben. Schreiben Sie auf, was genau für Sie das Belastende und Unangenehme war, und fragen Sie sich selbst immer weiter: »Und warum war es für mich schlimm/ärgerlich/schwierig etc.?« Je schneller und spontaner Sie aufschreiben, desto besser!

Sie haben für Bauch, Herz und Kopf noch die Papierblätter o. Ä. am Boden oder legen sie erneut als Dreieck hin und begehen sie wieder im Uhrzeigersinn:

Station 1: Bauch

Lesen Sie Ihren soeben geschriebenen Text, während Sie mit der Aufmerksamkeit im Bauch sind. Was teilt Ihnen der Bauch mit, wenn er das hört?

Station 2: Herz

Lesen Sie den Text, während Sie mit der Aufmerksamkeit im Herzen sind. Was teilt Ihnen das Herz mit, wenn es das hört?

Station 3: Kopf

Lesen Sie den Text, während Sie mit der Aufmerksamkeit im Kopf sind. Was teilt Ihnen der Kopf mit, wenn er das hört?
Wenn Sie jetzt erfahren haben, welche Aspekte des Geschehens im jeweiligen Zentrum in den Fokus gerückt sind, können Sie in die nächste Runde gehen:

Station 1: Bauch

Hat der Bauch mitbekommen, was die anderen beiden mitgeteilt haben, und was meint er dazu?

Station 2: Herz

Hat das Herz mitbekommen, was die anderen beiden mitgeteilt haben, und was meint es dazu?

Station 3: Kopf

Hat der Kopf mitbekommen, was die anderen beiden mitgeteilt haben, und was meint er dazu?

Solche Runden mit den drei Stationen kann man mehrfach durchlaufen. Wenn Sie den Eindruck haben, Sie haben alles Relevante erfahren, können Sie möglichst wertneutral reflektieren, was das Erlebte für Sie sowohl in der Betrachtung der vergangenen Situation bedeutet, als auch, was es an Informationen für zukünftige Situationen beinhaltet.

Kernbedürfnisse III: Spurensuche

Ziel: Reflexion über die drei Kernbedürfnisse im eigenen Leben
 Vergegenwärtigen Sie sich die drei Begriffe Autonomie, Beziehung und Sicherheit. Was meinen Sie, wie sehr diese drei zentralen Aspekte in Ihrem Leben aktiviert und integriert sind? Wieder ist es hilfreich, die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken (diesmal, ohne im Dreieck zu gehen): Wenn Sie während der Reflexion Reaktionen aus Ihrem Körper wahrnehmen, ist das unterstützend.

1. Stellen Sie sich die Beziehung zu Ihrem Partner, einem Ihrer Kinder, einem Elternteil, einem Bruder, einem guten Freund oder zu einer anderen nahestehenden Person vor.
 - ▶ Wie würden Sie die Beziehung zu dieser Person im Hinblick auf die Triade der drei Kernbedürfnisse einschätzen?
 - *Autonomie:* Hat jeder genügend Freiraum für sich?
 - *Beziehung:* Wie gut sind Sie in Kontakt miteinander? Sind Ihre Gefühle füreinander überwiegend positiv?
 - *Sicherheit:* Wissen Sie immer, woran Sie mit dem anderen sind und er mit Ihnen? Können Sie sich aufeinander verlassen? Werden Vereinbarungen eingehalten? Und so weiter.
 - ▶ Wie viel von welchem Kernbedürfnis bieten Sie jeweils an?
 - ▶ Wovon würden Sie selbst gerne mehr – oder auch weniger – bekommen?
2. Denken Sie an Ihre Arbeit (auch als Hausmann/-frau) oder an das Unternehmen, in dem Sie tätig sind.

- ▶ Was meinen Sie, wie stark die drei Kernbedürfnisse in Ihrem Arbeitsleben repräsentiert sind?
 - *Autonomie*: Wie sieht es mit Handlungsspielräumen aus, mit der persönlichen Freiheit, mit Gestaltungsmöglichkeiten und dem selbstständigen Arbeiten?
 - *Beziehung*: Wie ist das Verhältnis unter Kollegen, im Team, zum Chef oder Vorgesetzten? Welchen Wert stellt das Betriebsklima dar? Wie ist der kollegiale Austausch?
 - *Sicherheit*: Ist ausreichend Überblick und Orientierung vorhanden, was Ihren Arbeitsplatz, die Arbeitsplatzbeschreibung, Abläufe, Handlungsanweisungen und Richtlinien betrifft? Gibt es womöglich eine Über- oder Unterforderung?

Eine Betrachtungsweise auf Basis der drei Kernbedürfnisse schafft eine Strukturierung von Inhalten. Wenn wir erkennen, welches Bedürfnis besonders beeinträchtigt oder besonders gestärkt ist, wächst die Erkenntnis darüber, worum es uns geht, und wir können verstärkt kernbedürfnisorientiert agieren. So entsteht mehr Klarheit, welches der zugrunde liegende Motivationsantrieb im Sinne der Kernbedürfnisse ist, und dies lässt sich auch auf andere Bereiche anwenden. Diese drei Bedürfnisse als Quellen anzusehen – die fortwährend in einem agieren und dabei als gleichzeitig und gleichwertig aufzufassen sind – verringert das Risiko, dass man eines der Kernbedürfnisse, sprich also Bauch, Herz oder Kopf, zu stark ausbeutet. Denn wir haben oft mehr oder minder bewusst einen Hang dazu, ein Zentrum mehr einzusetzen als die anderen beiden.

Ein Kernbedürfnis als Präferenz

Zugleich zeigt die Erfahrung, dass man innerhalb der Triade eine Präferenz für eines der drei Kernbedürfnisse hat und dieses latent auch in den anderen Zentren mitschwingt. Wenn man das Verhalten anderer nicht ganz nachvollziehen kann, hat das oft mit dieser Präferenz zu tun.

Wer z. B. ein Fan des Kernbedürfnisses *Autonomie* ist, dem ist es besonders wichtig, sich selbst als frei und selbstbestimmt zu erleben, und er hält es für selbstverständlich, dass auch andere Personen ihre Freiräume maximal entfalten wollen oder sollten.

Wenn jemand vom Kernbedürfnis *Beziehung* besonders angetan ist, so wird er die Welt vermehrt mit diesem Filter wahrnehmen und besonders darauf achten, wie Beziehungen gestaltet sind und wie es um den Kontakt zwischen Menschen bestellt ist.

Wenn für jemanden das Kernbedürfnis *Sicherheit* an erster Stelle steht, wird er automatisch und unwillkürlich fortwährend feststellen, wann die Orientierung gegeben ist und wann er den Überblick verliert.

So gut wie jeder Mensch hat eine mehr oder minder bewusste Vorstellung davon, dass er mehr vom Bauch oder vom Herzen oder vom Kopf geleitet ist. Manchmal sind das nur Konzepte über einen selbst, aber oft liegen die Menschen durchaus richtig. Manche gehen so weit, von sich als Kopfmensch, Herzmensch oder Bauchmensch zu sprechen. Dies würde im Sinne des triadischen Prinzips den Schwerpunkt benennen, also den Grundton in der Triade beschreiben. Dieser Grundton zieht sich manchmal wie ein unsichtbarer Faden auch durch die anderen beiden Zentren. Wer jedoch *nur auf das eine Pferd setzt*, wird schnell merken, dass dies auf Kosten von bestimmten Aspekten seines Lebens geht. Aus triadischer Sicht braucht es immer eine Bauch-Herz-Kopf-Balance.

Der 3-Farben-Check

Die Kernbedürfnisse sind nicht nur körperlich vorhanden, sie repräsentieren auch zentrale Werte und beziehen sich somit automatisch und gleichzeitig aufeinander. Zudem kann ein Kernbedürfnis ohne die beiden anderen nicht dauerhaft und ressourcenvoll existieren.

Als Beispiel stellen Sie sich vor, dass Sie zu einer anderen Person eine an sich gute Beziehung haben: Sie mögen sich, und wenn Sie im persönlichen Kontakt sind, verstehen Sie sich bestens. Diese Person wird jedoch immer unzuverlässiger, und bei jeder Verabredung wissen Sie nicht, ob der andere viel zu spät oder am Ende überhaupt

nicht kommt. Die Folgen sind Unsicherheit, mangelnde Orientierung und ein Gefühl von Ohnmacht bzw. eingeschränkter Handlungsfähigkeit. Dies hat wiederum Auswirkungen auf die Beziehung.

Man kann die Triade an jedem der drei Kernbedürfnisse starten und wird feststellen, dass erst alle drei zusammen in einen dauerhaft stabilen Zustand führen. Die jeweilige Gewichtung kann potenziell unbegrenzt variieren, aber die mangelnde Repräsentanz einer der drei Komponenten wirkt sich zwangsläufig auch auf die anderen beiden aus.

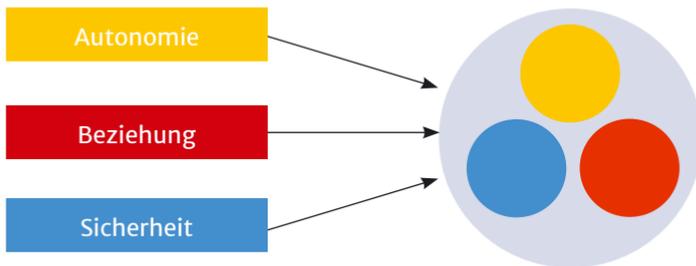


Abb. 2: Drei Farben

Bauch, Herz und Kopf sind nicht nur Zentren, mit denen man persönlich auf unterschiedliche Art und Weise in Kontakt treten kann. Die triadische Sichtweise auf andere Personen, auf Gruppen und Organisationen, auf unterschiedlichste Konstellationen und Situationen angewendet, ergibt immer ein interessantes Bild über die jeweilige Zusammensetzung und Gestaltung der Kernbedürfnisse.

Für die Analyse ist es hilfreich, sich der drei Grundfarben zu bedienen, denn dann erkennt man mit einem Blick, wo der Schwerpunkt liegt (s. Abb. 2). Die Farbuordnung erfolgt aufgrund von zwei Überlegungen: Das Herz ist ein Muskel, der optimalerweise gut durchblutet ist. Es ist wohl kein Zufall, dass wir dem Herzen seit jeher die Farbe Rot zuordnen, denn sie gilt als warme Farbe, und *warmherzig* klingt positiver als *kalthertzig*.

Einen kühlen Kopf bewahren klingt positiver, als wenn man jemanden einen *Hitzkopf* nennt. Die kühle Farbe Blau drückt das aus. Jeder, der mal Fieber hatte, weiß, dass man in diesem überhitzten Zustand nicht gut denken kann.

So bleibt für den Bauch noch die Grundfarbe Gelb übrig.

- ▶ Gelb: Autonomie/Selbstbestimmtheit
- ▶ Rot: Beziehung/Kontakt
- ▶ Blau: Sicherheit/Überblick

Jetzt können Sie mit den Farben in den unterschiedlichsten Bereichen den 3-Farben-Check anwenden. Hier ein Beispiel: Wenn Sie sich auf eine neue Stelle bewerben, so können Sie die Stellenanzeige mit dem Fokus auf die drei Kernbedürfnisse lesen. Markieren Sie sich relevante Wörter/Sätze entsprechend den zugeordneten Farben. Weiter können Sie die Webseite des entsprechenden Unternehmens anhand der 3-Farben-Kriterien durchforsten. Sie werden sich bei Ihrer Analyse nicht nur weniger von großartigen Formulierungen oder schwammigen Aussagen ablenken lassen, sondern besser erkennen können, ob damit tatsächlich Werte repräsentiert sind und ob vielleicht ein Teilbereich nicht deutlich genug vertreten ist. Im Vorstellungsgespräch können Sie dann gezielt nach den farblich unterrepräsentierten Aspekten fragen.

Der 3-Farben-Check ist ebenso dafür geeignet, Ihre eigene Arbeitsweise zu analysieren. Man kann ihn auf die eigene Führungskompetenz anwenden – sei es gegenüber Mitarbeitern, Kollegen, Kindern oder sogar Haustieren.

Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie Fan eines bestimmten Kernbedürfnisses sind, und meinen, dass die anderen beiden sich schon daraus entwickeln würden. Je nach Projekt, Lebenssituation oder den aktuellen Anforderungen mögen eine oder auch zwei der Farben vorherrschen. In jedem Falle ist der 3-Farben-Check hilfreich dabei, dies zu erkennen und möglichst die erforderliche Balance von Autonomie, Beziehung und Sicherheit zu erreichen – immer wieder neu und jeweils angepasst an die aktuelle Situation.