

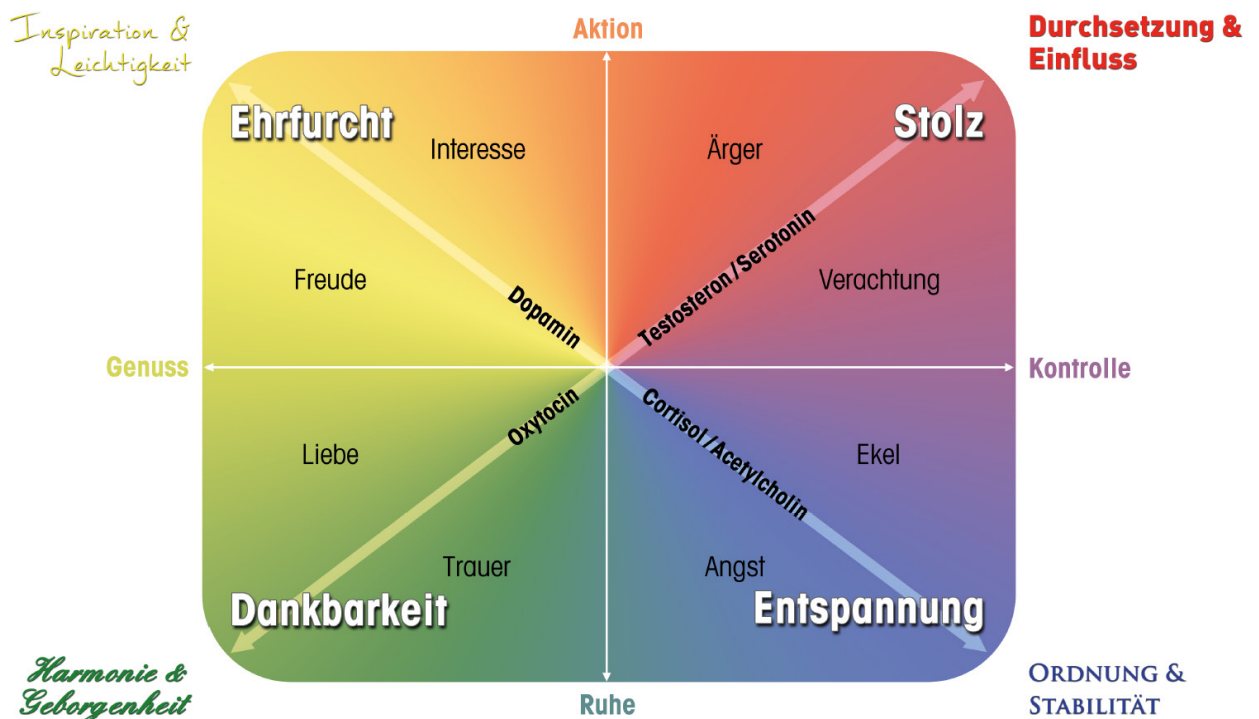
MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge mit Dirk Eilert
Die wunderbare Welt der Emotionen

Der Motivkompass

Der Motivkompass ist ein Modell, um menschliches Denken, Handeln und Fühlen zu verstehen und zu erklären. Er dient dir als Kompass, damit du sicher durch deine Gefühlslandkarte wie auch die deiner Mitmenschen navigieren kannst. Aufgeteilt ist er in die vier neurobiologischen Grundmotive, die jeder Mensch besitzt: Durchsetzung & Einfluss, Ordnung & Stabilität, Harmonie & Geborgenheit sowie Inspiration & Leichtigkeit.



Mesource Meeting

Angenehme Emotionen, die einen besonders großen Impact auf die vier Grundmotive haben, erlauben uns, einen Zugang zu den vier Feldern zu bekommen. Jedes Feld hat einen sogenannten Hauptgenerator, der dieses Feld mit Energie versorgt. Das mündet in das sogenannte Mesource Meeting. Dabei handelt es sich um fünf Fragen, die man sich jeden Abend stellt (natürlich geht das auch mit dem Partner, der Familie, den Kindern usw.).

1. Frage

Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, worauf ich stolz bin?

Hauptgenerator im Feld „Durchsetzung & Einfluss“

Wichtig ist hier: Nicht durch die Identität/Eigenschaft erreicht, sondern durch „Handeln“. Denke an einen konkreten Moment und spüre die Emotion im Körper für 15 Sekunden.

2. Frage

Wo habe ich mich heute sicher gefühlt oder einfach nur entspannt?

Hauptgenerator im Feld „Ordnung & Stabilität“

Denke jetzt an Momente, wo du dich ganz entspannt gefühlt hast, auch wenn nur ganz kurz war. Gehe in diese Momente hinein und spüre die Emotion für 15 Sekunden.

3. Frage

Wofür bin ich dankbar?

Hauptgenerator im Feld „Harmonie & Geborgenheit“

Überlege und gehe dann in diesen Moment. Spüre diese Dankbarkeit für 15 Sekunden.

4. Frage

Wo ist mir heute ein Wunder begegnet, wo habe ich Ehrfurcht gespürt?

Hauptgenerator für das Feld „Inspiration & Leichtigkeit“
Ehrfurcht ist so etwas wie positives oder auch angenehm erlebtes Staunen.
Es gibt fünf Kategorien für Ehrfurcht, bezeichnet als Awe-**SOMES**.

- S** Schönheit = schönheitsbasierte Ehrfurcht
z.B. der Blick auf eine wunderschöne Landschaft
- O** Obskürität = übernatürlichkeitsbasierte Ehrfurcht
z. B. ein Magier bei seiner Show
- M** Meisterschaft = fähigkeitsbasierte Ehrfurcht
z. B. ein berühmter Künstler, der die Bühne betritt
- E** Erschauern = erschauernde/furchtbasierte Ehrfurcht
z. B. Naturgewalten, Blitze, Gewitter
- S** Stärken des Charakters = tugendbasierte Ehrfurcht
z. B. die Begegnung mit einer Person, die eine für dich
wertvolle Charaktereigenschaft vollkommen verkörpert.
Ein mächtiges Vorbild für eine Tugend wie Weisheit, Mut etc.

Frage dich, wo du heute Ehrfurcht erlebt hast und spüre sie für 15 Sekunden.

5. Frage

Wem habe ich heute eine Freude gemacht?

Gemeint ist das angenehme Mitschwingen mit den angenehmen
Gefühlen anderer Menschen, sich mit anderen freuen. Überlege, wem du
heute eine Freude gemacht hast, und spüre die Freude der anderen Person
und wie diese bei dir ankommt für 15 Sekunden.

Du wirst merken, dass du auf manche Fragen nicht gleich eine Antwort
findest. Manche haben Schwierigkeiten, auf Stolz zu antworten, manche bei
Dankbarkeit. Wenn du aber regelmäßig das Mesource Meeting machst, wirst
du merken, wie dein Zugang zu jedem Feld leichter wird.

