

## **Wurzel – Zentrum des Antriebs**

Das Wurzelzentrum steht für Antriebskraft. Hier entsteht ein Druck Dinge zu starten und etwas zu bewegen. Gleichsam können wir hier Druck von anderen erfahren und spüren und auch andere in Bewegung bringen. Je nach der Definition des Wurzelzentrums (definiert oder undefiniert) können wir hier Druck machen oder aufnehmen. Die Auslebung/ das Erfahren dieser Energie kann, je nach Typ und Konditionierung, sehr unterschiedlich sein und sich als positiver oder auch negativer Stress äußern. Ich nenne die Wurzel auch gerne:

- den inneren/äußeren Antreiber
- den Kraftspender
- die Verwurzelung im Leben
- den positiven und negativen Stressor

### **Wie fühlt sich eine definierte Wurzel an?**

Ein Mensch mit einer definierten Wurzel kommt sehr gut in Bewegung und in die eigene Handlung. Er besitzt einen inneren Antrieb (wie eine Art Motor) der ihn antreibt. Das definierte Wurzelzentrum besitzt wortwörtlich eine tiefe Verwurzelung im Leben und hat Vertrauen in die eigene Antriebskraft. Es birgt das Potenzial in sich seinen eigenen Antrieb weise zu lenken.

### **Worauf darf ich mit definierter Wurzel achten?**

Dein definierter Anteil gibt Dinge in die Welt und so kannst du andere gut in Bewegung bringen aber ihnen auch Druck machen und negativen Stress erzeugen, wenn du nicht im Bewusstsein über deine Antriebskraft bist. Du gibst den eigenen Druck weiter und hast keine feste Strategie zu erkennen, wann zu viel Antrieb einen Stress in dir auslöst der dich „wild rennen“ und nicht „fokussiert antreiben“ lässt.

### **Wie fühlt sich eine undefinierte Wurzel an?**

Ein Mensch mit einer undefinierten Wurzel darf Druck und Bewegung durch andere erfahren und diesen Antrieb von Außen gezielt für sich selbst zu nutzen und dadurch etwas „zu starten und loszugehen“. Er besitzt in sich die Weisheit zu erkennen, wann zu viel Druck von Außen kommt und kann entscheiden ob er dem nachgibt oder sich davon trennt. Menschen mit undefinierter Wurzel neigen dazu die Sicherheit im Leben in anderen suchen, die sie „verwurzeln“.

### **Worauf darf ich mit undefinierter Wurzel achten?**

Mit einer undefinierten Wurzel spürst du den Druck und Antrieb anderer Menschen und kannst diesen potenziell verstärken oder versucht auch ihm immer wieder zu entgehen (zu flüchten vor dem Druck). Achte darauf, dass du den Druck positiv nutzt um selbst in Gang zu kommen und dass dich der Stress nicht überwältigt. Beachte, dass deine Grunddefinition eine undefinierte Wurzel ist und dein System sich von den „definierten

Wurzeln“ um dich herum immer wieder lösen darf. Wenn du keine natürliche Abgrenzung entwickelst, kann dein System schnell ausbrennen.

### **Konditionierungen im Wurzelzentrum**

Konditionierungen sind Dinge, die wir uns angeeignet haben, weil wir dachten, fühlten so besser durch's Leben zu kommen. Oftmals entsprechen diese Konditionierungen nicht unserer eigenen Energie oder unserem Wesen und führen dazu, dass wir entgegen unserer eigenen Energie handeln.

Die Konditionierungen, die wir im Wurzelzentrum finden können sind folgende Glaubenssätze, die sich wiederum in bestimmten Handlungsmustern äußern:

- „Ich muss noch mehr machen um gesehen zu werden.“
- „Ohne mich läuft es nicht, ich darf nicht aufhören.“
- „Ich mache nicht genug.“
- „Mein Wert ist abhängig von meiner Leistung.“
- „Ich darf nicht NEIN sagen“.
- „Ich muss Druck immer nachgeben.“
- „Ich bin in mir nicht sicher.“

### **Undefinierte Wurzel - Beispiel:**

Eine Sekretärin mit undefiniertem Wurzelzentrum hat einen Kollegen mit definiertem Wurzelzentrum. Der Kollege kommt gut in Bewegung und sorgt dafür, dass andere in Bewegung kommen. Da er manchmal sehr unbewusst mit seiner Energie umgeht, macht er Druck auf die Sekretärin und ermahnt immer wieder dazu, dass Deadlines eingehalten werden müssen. Dieser Druck entwickelt sich bei der Sekretärin anfangs als positiver Antrieber und sie schafft es, viel zu erledigen. Je mehr ihr Kollege aber Druck macht, desto mehr kommt sie selbst in ein Hamsterrad und negativer Stress entsteht. Sie hat selbst in der Kindheit gelernt, dass ihr menschlicher Wert abhängig ist von ihrer Leistung und folgt diesem inneren Druck zu beweisen „das sie etwas Wert ist“. Dieser Stress der sich in ihr entwickelt führt über viele Monate dazu, dass sie selbst überwältigt ist von dem Druck der im Büro entsteht und sie immer müder und erschöpfter wird und die Freude an ihrer Arbeit verliert.

### **Definierte Wurzel -Beispiel:**

***Ein junger Fitnesstrainer (mit definierter Wurzel) hat einen Klienten mit undefinierter Wurzel. Der Trainer ist sich seiner Antriebskraft bewusst und weiß genau, wie viel Druck er einsetzen kann, um seinen Klienten in Bewegung zu bringen. Er spricht immer behutsam mit ihm und von Zeit zu Zeit feuert er ihn an, mit den Worten: „Los, wir schaffen das gemeinsam – gib alles.“ Dieser positive Druck löst im Klienten einen eigenen Antrieb aus. Der Trainer zieht den Klienten mit und spornt mit ihm an.***