

514 Psychodynamiken

Die **meisten Konditionierungen** der Psyche oder auch der Seele sind **statisch**. Du hast eine bestimmte **Einstellung** zu etwas gewonnen und die bleibt so bis zu deinem Lebensende, es sei denn, du änderst sie. Dann hast du eine neue Einstellung, die wiederum statisch ist.

Psychodynamiken hingegen sind dynamisch, weil du es innerhalb der Dynamik mit unterschiedlichen Formen, mit unterschiedlichen Energien zu tun hast. Dies mache ich deutlich bei der Wirkungsweise des inneren Kritikers, denn der innere Kritiker sagt dir nicht einfach was richtig oder falsch ist sondern setzt auch Energien ein:

die **emotionalen Entführungen** entführen dich, so dass du in einem früheren Bewusstseinszustand landest und

die **systemisch** wirkenden **Psychodynamiken** enthalten deutliche Veränderungen deines Ausgangszustandes.

Auch hier geht es noch nicht um Veränderungen der Dynamiken sondern um ihr Erkennen. Diese Übungen sind **Aufmerksamkeitsübungen**.

Zum Schluss dieses Abschnitts sind noch Übungen eingefügt, wie aus Dynamiken auszusteigen ist.