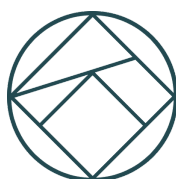


Prikkelniveau schema



volgens Open Mind



Aceso
 Belichaamd leren & leven

Prikkelniveau schema

Comfort

Dit is onze 'go to' prikkelniveau als we ons op ons gemak voelen.
We bevinden ons op dit niveau als aan alle veiligheidsvoorwaarden wordt voldaan.
Al je basisbehoeften & noden om in vertrouwen tot verbinding te kunnen komen.
Je bent hier heel aanwezig in het moment, alles mag er zijn.

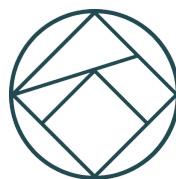
Leren

In dit prikkelniveau leren we het meest.
Het is spannend en tegelijk vernieuwend, leuk, uitdagend.
Je kan op elk moment nog steeds terugkeren naar het comfortprikkelniveau.

Trauma

Little Me.
De impact van de gebeurtenis(sen) maken dat je je zeer klein voelt.
Het is te veel, te lastig, te pijnlijk. Overlevingsmodus schakelt aan.
Je herkent ze als:

- Vechten
- Vluchten
- Bevriezen
- Volgen (niet hetzelfde als pleasen)



Aceso

Belichaamd leren & leven

Prikkelniveau schema

Plan

Super Me. Ook wel eens autopiloot genoemd.

Je hebt geen controle meer, maar toch lijkt alles super goed te gaan.

Verschillende copingstrategieën afhankelijk van situatie en persoon.

Wat er met je lichaam aan de hand is, heb je vaak geen idee van (dissociatie).

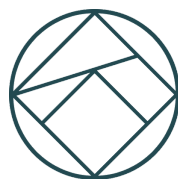
Jouw (denk)filters staan wagenwijd open, maar met jouw lichaam heb je amper voeling over.

In dit stadium moet jouw lichaam roepen om aandacht te krijgen.

Spanning wordt hier vaak aanhoudende/terugkerende PIJN.

Uitnodiging:

Je coping strategie waarnemen en afhankelijk daarvan terugkeren naar comfort.



Aceso

Belichaamd leren & leven

De vier Copingstrategieën van het Innerlijk Kompas

Deze strategieën ontwikkelen zich vaak uit eerdere ervaringen waarin spontane zelfexpressie of gevoel niet veilig was. Ze zijn geen fouten, maar beschermingsmechanismen.

Elk met een herkenbare energetische signatuur en unieke noden om weer tot rust te komen.

1. De Spons

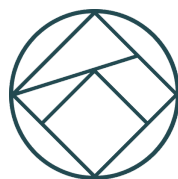
(Energetiek: absorberend, fusie, innemend)

Hoe herken je de Spons:

- Neemt onbewust prikkels, emoties en spanning van anderen over
- Voelt zich snel verantwoordelijk voor de sfeer of gemoedstoestand van de ander
- Heeft moeite met onderscheid tussen 'mijn veld' en 'jouw veld'
- Overweldiging voelt als "ik ben het", niet "ik voel het"

Nodig voor energetische ontspanning:

- Het verschil voelen tussen eigen binnenwereld en buitenwereld
- Waar eindig ik en waar begint de ander?
- Stevige gronding
- Stilte en ruimte voor zichzelf zonder emoties van anderen in de buurt



Aceso
Belichaamd leren & leven

2. De Bunker

(Energetiek: terugtrekkend, afgesloten, stug)

Hoe herken je de Bunker:

- Sluit energetisch af als spanning te hoog wordt
- Kan moeilijk verbinden wanneer er veel in beweging is
- Emoties worden eerder intern vastgehouden dan gedeeld
- Lichaam voelt gespannen, zwaar

Nodig voor energetische ontspanning:

- Veilige benadering van binnenuit, geen druk of forceren
- Subtiële uitnodiging naar bewegen, ademen of trillen
- Ruimte om in controle te blijven, maar wel present te zijn
- Zachte, ritmische aanraking of lichaamswerk (bij voorkeur traag en warm)
- Een begeleider met veel eigenwaarde die niet hoeft te redden, maar aanwezig kan zijn bij wat er is.

3. De Analyst

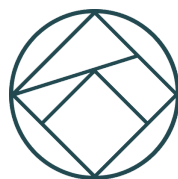
(Energetiek: afsnijdend, naar hoofd, overcontrolerend)

Hoe herken je de Analyst:

- Gaat in het hoofd bij onrust of emotionele intensiteit
- Analyseert, verklaart, rationaliseert — maar zonder te zakken in het lichaam
- Zoekt houvast in concepten, structuur, taal
- Kan 'nadenken' verwarren met 'voelen'

Nodig voor energetische ontspanning:

- Afleiding van het denken door focus op sensaties (geen concepten)
- In het hier-en-nu brengen via aanraking of beweging
- Restauratieve fysieke houdingen die denken vertragen (7x in- en uitademen)
- Iemand die ruimte houdt zonder dialoog aan te zwengelen



Aceso
Belichaamd leren & leven

4. De Indigo (Rebel)

(Energetiek: weerstand, tegenkracht, verzet)

Hoe herken je de Indigo:

- Voelt zich snel ingeperkt of betutteld
- Reageert instinctief tegen structuren, autoriteit of verwachtingen
- Heeft sterke innerlijke rechtvaardigheid en onafhankelijkheid
- Kan verbinding vermijden om controle te behouden

Nodig voor energetische ontspanning:

- Autonomie en keuzevrijheid → nooit geforceerd worden
- Veld dat weinig woorden gebruikt, open en aanwezig blijft
- Creatieve of fysieke expressie (schrijven, werken met handen, beweging)
- Veilig kader waarbinnen weerstand ruimte krijgt, zonder dat het hoeft te botsen
- Tegenkamp weghalen, zodat het de kans niet krijgt om zich af te stoten...

Dit waren de 4 energetische copingstrategieën.

Ze zijn geen labels nog vaste identiteiten. Het kan zijn dat je in bepaalde contexten eerder neigt naar sponzen en andere contexten je aansluiting vind bij Analyst.

Dat is geheel normaal.

De meerwaarde van dit kader is te bekijken wat er aan de hand is, en hoe je dit makkelijker verschuift naar ontspanning toe wanneer gewenst.



Aceso

Belichaamd leren & leven

Prikkelniveau schema

Buddha

No longer me.

Je wordt geleefd. Geen voeling meer, geen weg meer terug.

Je herkent eigen thema's die in in Buddha staan dankzij gedachten als : "Het is wat het is, komt wel goed, ..."

Daarmee worden alle emoties onder de mat geveegd.

Emoties zijn niet weg, stappelen zich op, maar er is geen enkele voeling meer mee.

Het lichaam reageert er ook niet meer op.

Spanning en pijn lijken weg te zijn.

Samen met elke andere voeling.

'Numbed out, depressieve gevoelens, burn-out achtige klachten als deze fase aanhoudt of uitbreidt naar andere thema's.

Uitnodiging:

Kan je niet op dezelfde manier aanpakken als andere niveaus.

Zuiver en alleen ontladen is hier niet voldoende.

Hier dient de persoon een keuze te maken.

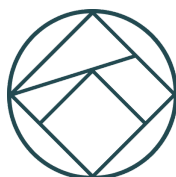
Anders te gaan leven.

Anders omgaan met.

Verandering dringt zich op.

Valkuil:

Deze staat niet (h)erkennen en laten doorsijpelen naar alle/andere domeinen



Aceso

Belichaamd leren & leven