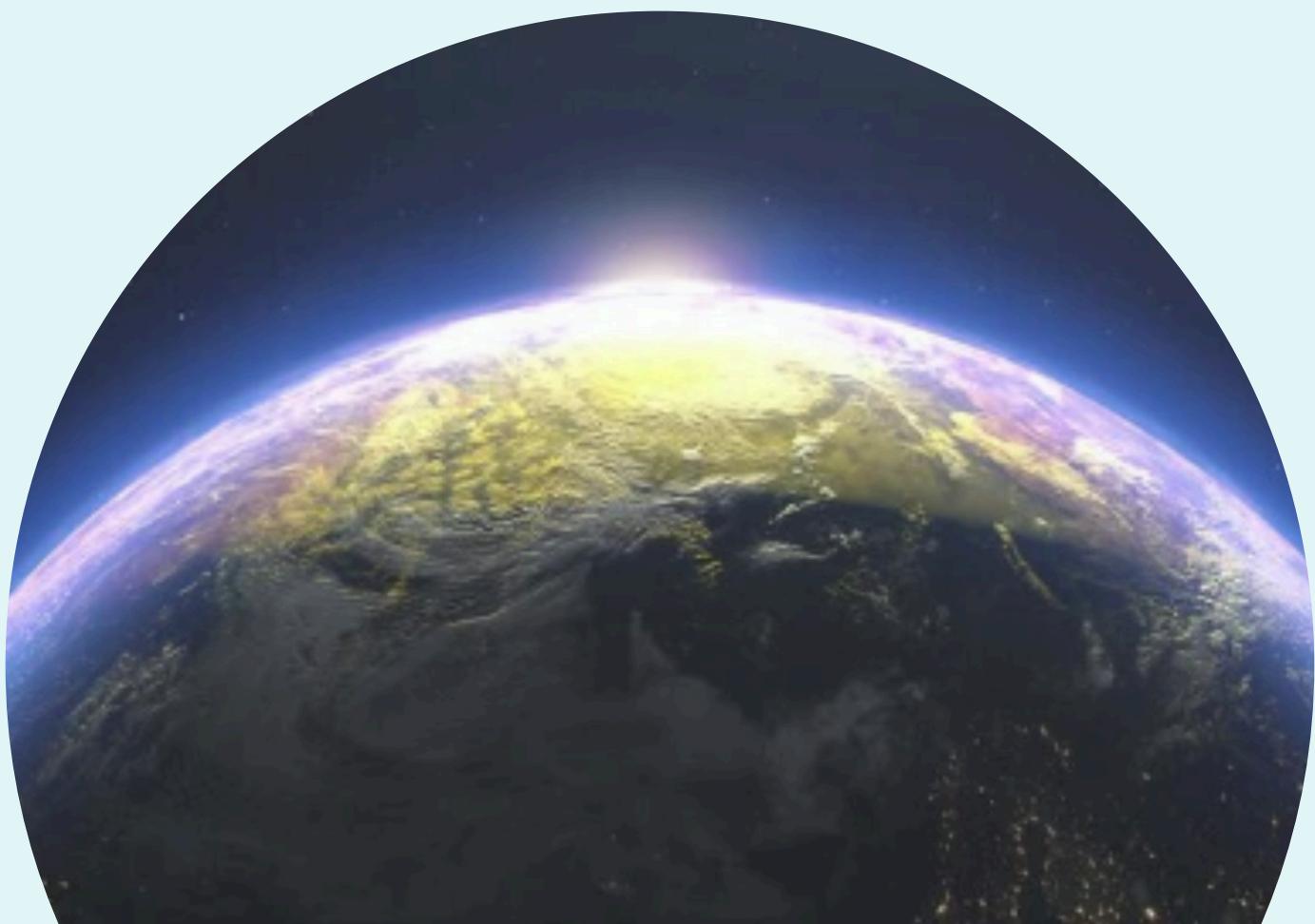


# *Primals*

'Grundannahmen über  
die Welt und das Selbst'



SANDY DAVI

Wir kommen als Babys auf diese Welt.  
In dem Moment sind wir wie ein  
**weißes Blatt**. Unbeschrieben.

Später glauben wir oft, wir sehen die  
Welt, **wie sie ist**.

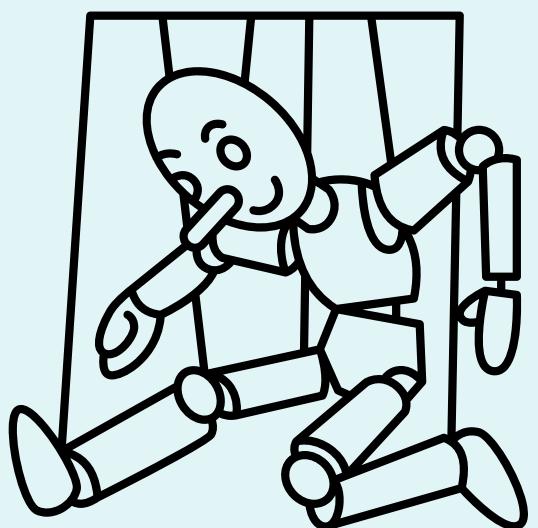
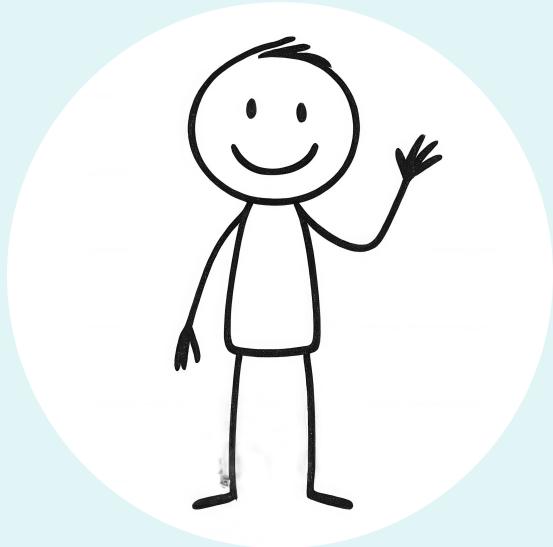
Aber in Wahrheit sehen wir die Welt  
durch unsere **eigene Brille**.



Diese 'Brille' sind die **Primals** – tiefe Grundannahmen darüber, wie die Welt grundsätzlich ist.

## Zum Beispiel:

- Ist die Welt freundlich oder feindlich?
- Sicher oder gefährlich?
- Sinnvoll oder willkürlich?



Und jetzt kommt das Entscheidende:

Zwei Menschen können exakt dasselbe erleben – und etwas **völlig anderes** wahrnehmen und fühlen.

Jeder lebt auf **seinem eigenen Planeten** und erlebt die Welt durch seine eigenen Grundannahmen und Erfahrungen.



SANDY DAVI

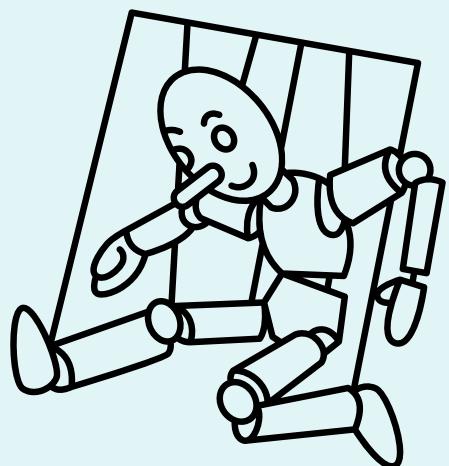
## **Der eine denkt:**

„Das Leben meint es gut mit mir, auch wenn es gerade schwer ist.“



## **Der andere:**

„Siehst du? Schon wieder ein Beweis, dass ich kämpfen muss.“

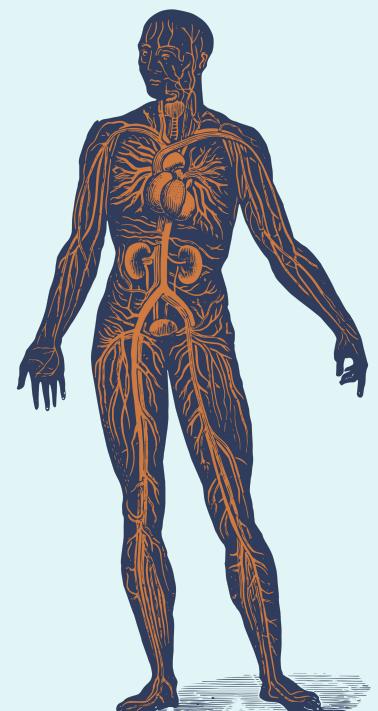


Nicht weil einer recht hat – sondern  
weil sie mit unterschiedlichen  
Grundannahmen leben.

Diese Primals entstehen früh.

Nicht durch Nachdenken, sondern  
**durch Erfahrung.**

Das Nervensystem lernt: So fühlt sich  
Leben an. Auch wenn **die Erfahrung**  
**längst vorbei ist.**



Und das wirkt überall

## **Beispiel 1: Beziehung**

**Primal Freundlich:** Konflikt = Klärungschance, Wachstum & Entwicklung



**Primal Feindlich:** Konflikt = Bedrohung, Verlust, Trennung



Gleiches Erleben - völlig **andere innere Realität.**

## Beispiel 2: Arbeit & Erfolg



**Primal freundlich**, sinnvoll & gerecht:  
Rückschläge = Lernphase

**Primal willkürlich**: Rückschläge =  
Beweis gegen mich,  
"Nicht-gut-genug-Gefühl", negativer  
Selbstwertbezug

Mögliches Ergebnis:



**Motivation vs. Resignation.**

## Beispiel 3: Gefühle

**Primal = sicher:** Gefühle dürfen kommen, ich darf sagen wie ich mich fühle ohne wehrlos zu sein.

**Emotion = energy in motion**



**Primal = gefährlich:** Gefühle müssen kontrolliert werden, damit mich niemand verletzen kann.

**Ergebnis:**



**Integration vs. Verdrängung.**

Das Spannende ist:

Wir reagieren **nicht** auf das Leben selbst, sondern auf **unsere Annahme** über das Leben.

Und Freiheit entsteht nicht, wenn wir uns eine „positive“ Brille **aufzwingen**.



Sondern in dem Moment, in dem wir erkennen: "Ah. Ich **trage** gerade eine Brille." 

- Wie **Fühlt** sich die jetzige Brille eigentlich an?
- Macht sie angespannter - oder ruhiger?
- Gibt sie Sicherheit - oder kostet sie Kraft?
- Schränkt sie mich ein - oder schenkt sie mir Lebendigkeit?

# Primals und das Selbst – **die saubere Unterscheidung**

Primals sind **keine** Persönlichkeitsmerkmale und auch nicht das Selbst.

Primals sind:

**Grundannahmen** darüber, wie die Welt durch unsere Brille und auf unserem Planeten ist.



**Wichtig:**

verwechselt wird oft unbewusst:

„So ist die Welt“

mit

„So bin ich“

**Und genau hier entsteht  
Identifikation.**



# Beispiele

Wenn ein Primal z.B. sagt:

- die Welt ist gefährlich, entwickelt, sich wahrscheinlich ein **überwachsames Selbst**
- die Welt ist unberechenbar, entwickelt sich wahrscheinlich ein **kontrollierendes Selbst.**
- die Welt ist freundlich, entwickelt sich wahrscheinlich **ein offenes Selbst**

Das Selbst **glaubt** irgendwann:

„Ich bin halt so.“

Dabei ist es oft:

„Ich bin so geworden, **weil ich dachte**, die Welt ist so.“

Das ist **keine** Schuldfrage.

**Das ist Adaptation.** (Anpassung des Menschen an die soziale Umwelt)



**Emotionen** sind die Brücke zwischen:  
**Weltannahme** (Primal) &  
**Selbstorganisation** (Ich-Bild)

Emotionen sind: verkörperte Erwartungen (**gespeicherte Reaktionsbereitschaft**)

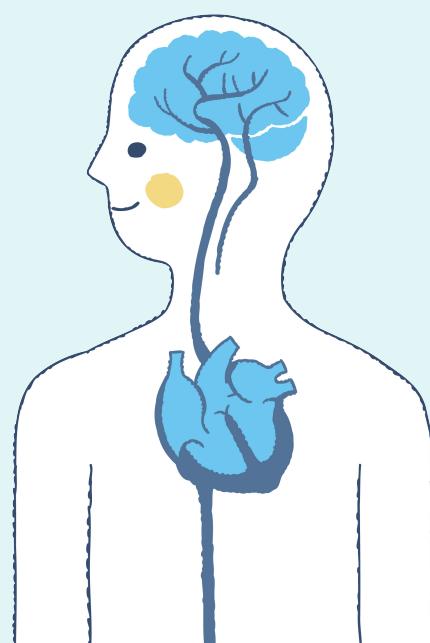
Beispiel-Primal:

"Die Welt ist unsicher"

**Emotion:** unterschwellige Angst  
**Selbst:** vorsichtig, angespannt, kontrollierend

Die moderne **Primal-Forschung**, u. a. von Jeremy Clifton, zeigt genau das Primals vor- und unbewusst wirken können und

- Stress, Hoffnung, Vertrauen **steuern** können
- **veränderbar** sind, aber nicht durch Willen sondern durch **korrigierende Erfahrung**.



# Gedanken sind die Übersetzung

- Gedanken machen sichtbar, wie das Selbst erlebt wird und
- welche Geschichte zur Weltannahme passt

Ohne Gedanken **Fehlt Orientierung.**



# Gefühle sind der Zugang

- Gefühle zeigen an, welches Primal gerade aktiv ist
- wie sicher oder unsicher das **Nervensystem** die Welt erlebt

Ohne Gefühle bleibt Veränderung **theoretisch**.



# Der Körper ist der Speicher

Körperreaktionen zeigen,

- wo alte Schutzmuster noch geladen sind
- ob etwas wirklich integriert ist oder nur verstanden

Ohne den Körper bleibt alles **unvollständig**.



Es reicht **nicht**,

- Gefühle „anzunehmen“,
- Gedanken "umzudeuten"
- oder den Körper "zu entspannen"

ohne die anderen mitzunehmen.

Das ist kein Holismus aus Ideologie,  
sondern **Neurobiologie** und  
Erfahrungspsychologie.

In der **Positiven Psychologie** – u. a. geprägt durch Barbara Fredrickson – geht es nicht darum, Schwieriges zu umgehen, sondern darum, das **Nervensystem zuerst zu stärken** und zu stabilisieren.

Denn: Überforderte Systeme **können sich nicht** reflektieren.



Gerade belastende Emotionen:

- **Angst**
- **Scham**
- **Hilflosigkeit**

werden vom Körper oft als Bedrohung erlebt – nicht **als Information.**

Wenn jemand hier direkt ohne Ressource "reingeht", kann das **Schutzreaktionen verstärken.**

# Positiv-psychologische körperorientierte Interventionen schaffen **Sicherheit für belastete Nervensysteme**

Beispiele:

- Atemvertiefung
- **Dankbarkeit** im Körper spüren
- soziale **Verbundenheit** erinnern
- kleine Momente von  
**Selbstwirksamkeit und Stärke**  
wahrnehmen

Das sind keine Ablenkungen, sondern  
Signale an das Nervensystem: Ich bin  
gerade sicher. **Voraussetzung für  
Offenheit.**

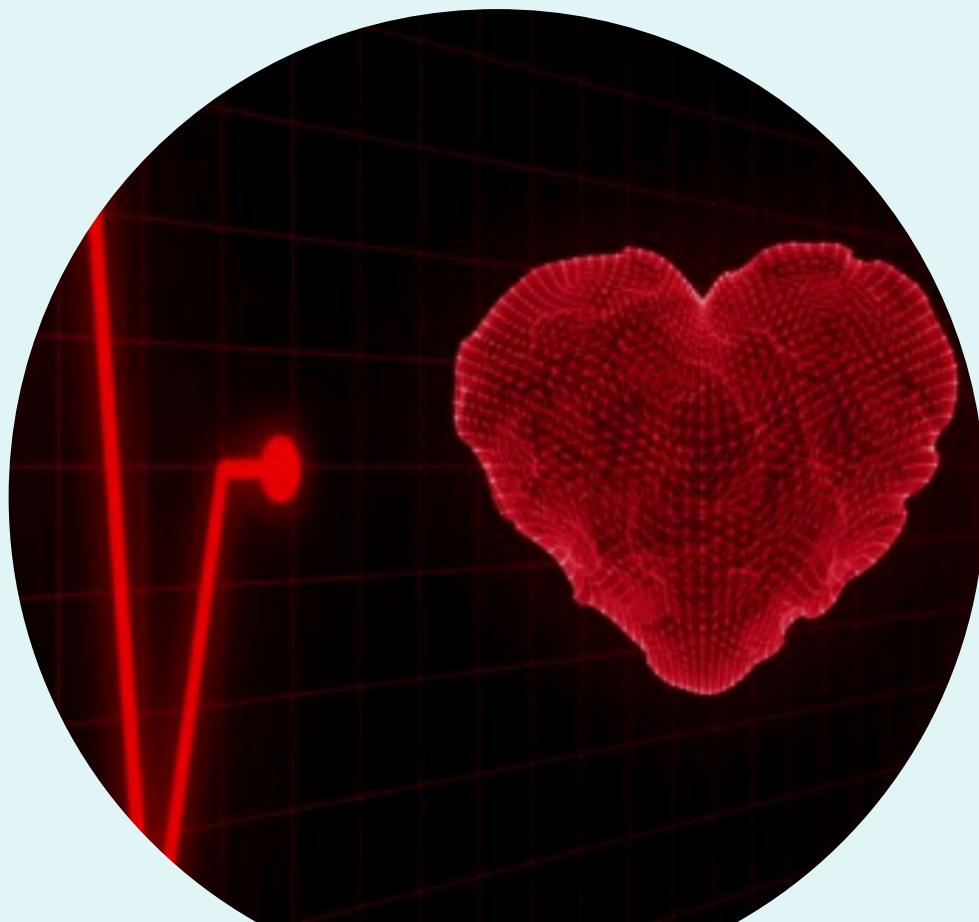
# **Reihenfolge statt Vermeidung**

Die Logik lautet nicht:

„Fühl erst das Gute, damit das Schlechte weggeht.“

Sondern:

**„Stärke zuerst das Fundament,** damit das Schwierige getragen werden kann.“



**Positive Psychologie** ist kein Umgehen von belastenden Gefühlen.

Sie ist **dosierte Zugänglichkeit**.

Nicht: Konfrontation ohne Halt und auch nicht Verdrängung mit schönen Gedanken

Sondern:

**Selbstregulation vor Selbstexploration.**



# Diagnosen wirken oft abschließend

Auch wenn sie fachlich als Beschreibung gedacht sind, werden sie innerlich schnell so gehört:

- „So bin ich.“
- „Das ist mit mir los.“
- „Das bleibt jetzt so.“

# Gerade bei Menschen mit ohnehin fragiler Selbstwahrnehmung **kann** **eine Diagnose**

- Identität verengen
- Hoffnung unbeabsichtigt dämpfen
- Entwicklungsspielraum psychisch schließen
- Versagensängste verstärken
- Isolation verstärken

Das **Nervensystem** hört etwas anderes als der Verstand. **Kognitiv** kann jemand verstehen: „Das ist nur eine Klassifikation.“

**Emotional-körperlich** kommt oft an: „mit mir stimmt etwas Grundlegendes nicht.“

Das triggert:

- Scham
- Angst
- Ohnmacht

Und damit genau jene Zustände, die Veränderung erschweren.

Diagnosen können  
**Defizit-Selbstbilder** verstärken

Viele Diagnosen beschreiben:

- Symptome
- DysFunktionen
- Abweichungen

**Was selten mitkommt:**

- Anpassungsleistung
- Schutzlogik
- Sinn der Symptome im Lebenskontext

# **Fremddeinition** schwächt Selbstwirksamkeit

Wenn eine Autorität sagt „Sie haben X“, kann das unbewusst bedeuten:

- Die Deutung liegt außen
- Lösung liegt außen
- Kompetenz liegt **nicht** bei mir

Gerade bei traumatisierten Menschen kann das heikel sein.

Diagnosen können Orientierung geben – aber ohne innere Sicherheit werden sie schnell **als Urteil** gehört.

Beziehungs- und Erfahrungsorientierung sollten Vorrangigkeit haben.

Erst:

- **Sicherheit**
- **Körper**
- **Emotion**
- **Selbstkontakt**

Dann – wenn überhaupt – Einordnung.

# Aktuelle Forschung & Studienauswahl

- Regulierung positiver Emotionen: Auswirkungen auf die Förderung des Wohlbefindens bei Menschen mit Depressionen
- The Primals Project
- Penn Today
- Predictors of Young Adults' Primal World Beliefs in Eight Countries
- Discovering people's primal world beliefs (YouTube Video)
- Clifton, J. D. W., et al. (2019). Primal world beliefs. Psychological Assessment, 31(1), 82–99. DOI: 10.1037/pas0000639
- UPenn / Positive Psychology Center – Primals Project: Projektüberblick (inkl. verständlicher Einführung).
- Stahlmann, A. G., & Ruch, W. (2022/2023). Primal world beliefs correlate strongly but differentially with character strengths. DOI: 10.1080/17439760.2022.2070532
- Expressive Unterdrückung negativer Emotionen bei Kindern und Jugendlichen: Theorie, Daten und ein Leitfaden für zukünftige Forschung.
- Beyond happiness: Building a science of discrete positive emotions
- Positive emotion in daily life: Emotion regulation and depression
- Rethinking emotions in the context of infants' prosocial behavior: The role of interest and positive emotions

# Bald verfügbar

Ich arbeite gerade an einer Methode, **von Mensch zu Mensch**, die es ermöglichen soll, einfach und niedrigschwellig einen besseren Umgang mit Gefühlen zu ermöglichen.

Ich nutze hierbei die **Wissenschaft** (z.B. ACT, positive Psychologie, Self-Determination Theory) und eigene Erfahrung als Bezugsquelle.

Es soll Menschen unterstützen, **Emotionen besser zu verstehen** und einen **wertschätzenderen Umgang** mit sich zu finden.

Ich freue mich, wenn Menschen von meiner Erfahrung profitieren können um für sich **stärker, handlungsfähiger und selbstwirksamer zu werden.**