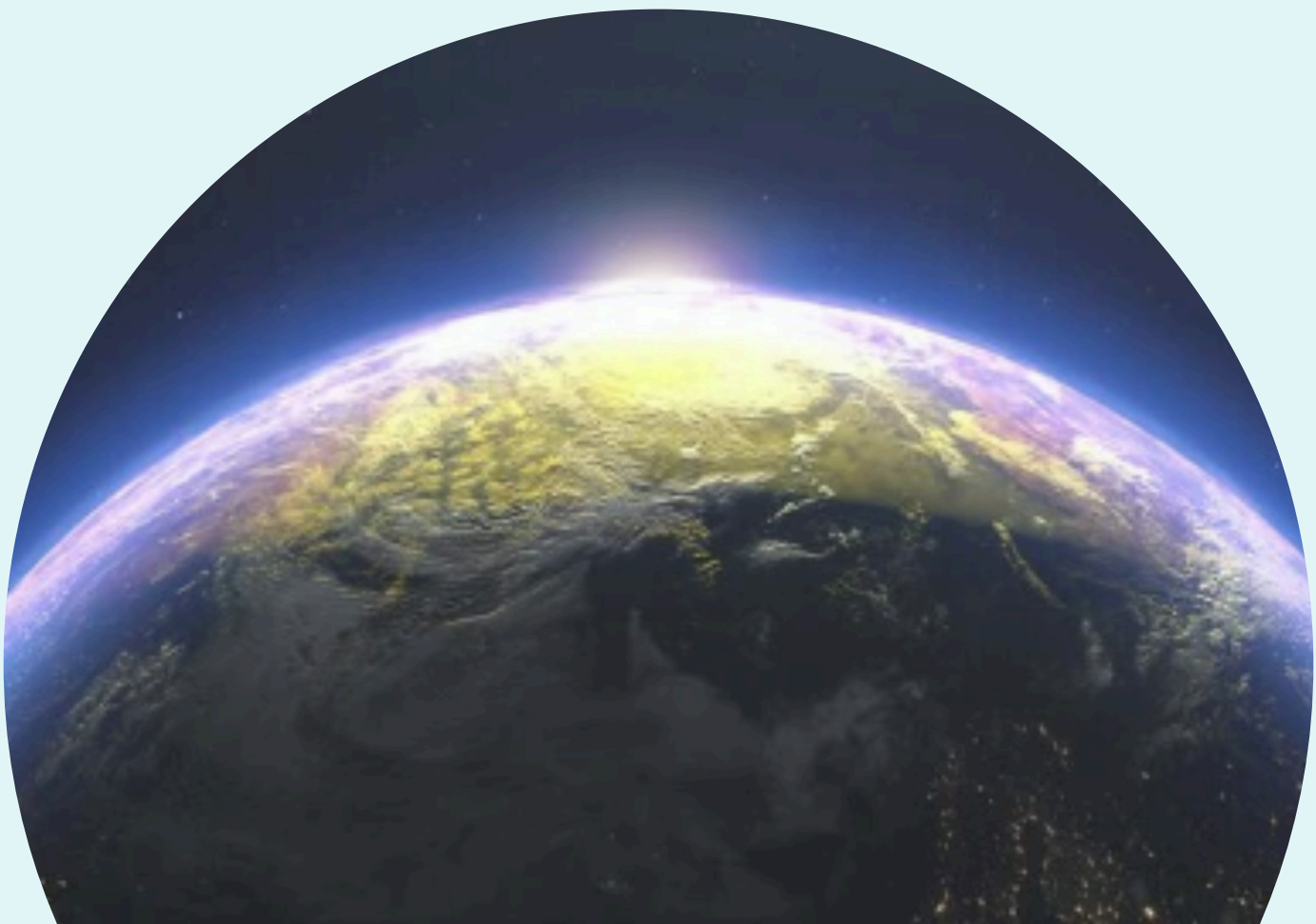


Primals

'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.**

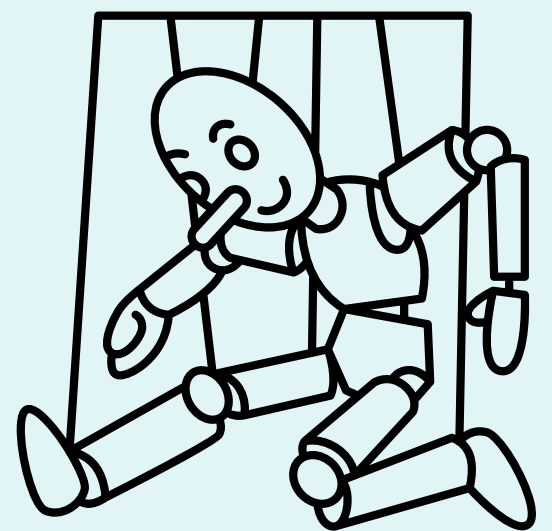
Aber in Wahrheit sehen wir die Welt
durch unsere **eigene Brille.**



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.



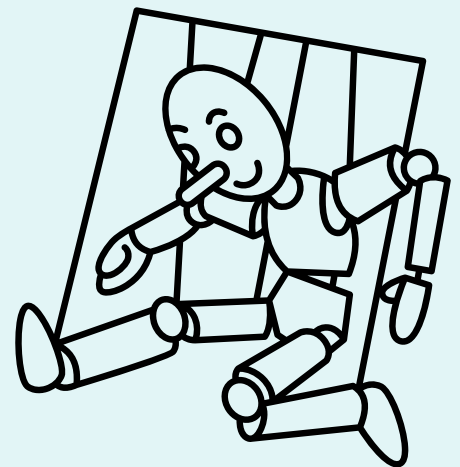
Der eine denkt:

„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.“

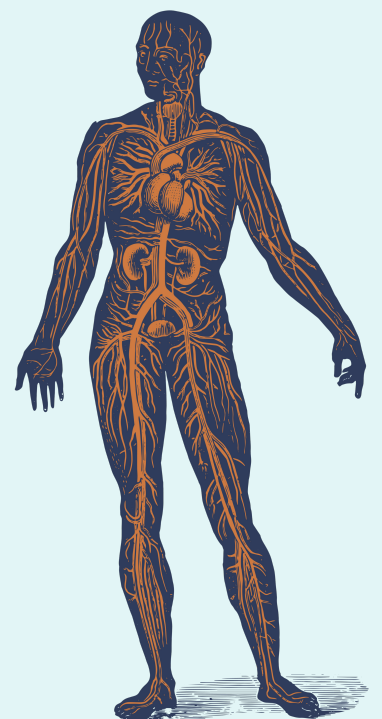


Nicht weil einer recht hat – sondern
weil sie mit unterschiedlichen
Grundannahmen leben.

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.**



SANDY DAVI

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 **überwachsameres 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.**

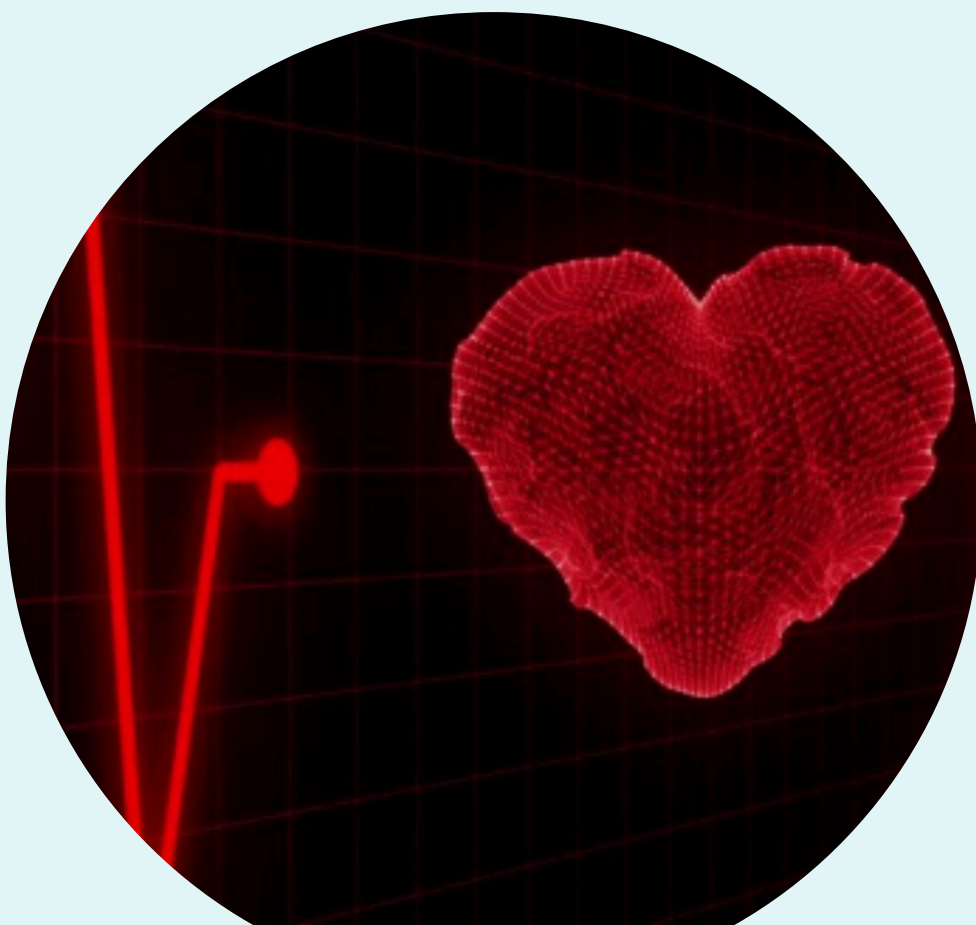
Reihenfolge statt Vermeidung

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

Fremddefinition 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**.