



**SPIRAL DYNAMICS**  
**ROT**

# Der Aufbruch des Helden

- Weigerung den Status Quo anzuerkennen
- keine Rücksicht auf Konventionen
- Kreativer Aufbruch
- Entzauberung der Muttergottheiten
- Beendet die Roten Familienbande  
(Vetterwirtschaft)
- weg vom Aberglaube, hin zur Religiosität
- Selbstbewusstsein (ich bin ein jemand)
- Der Kompetenzwerkzeugkasten des ICH beginnt hier und wird bis Gelb erweitert

# Das psychologische ROT

- Licht: der Held, der Macher
- Schatten: das Opfer, der auf die Macher zeigt
- Narzisstisch
- reine ICH Perspektive
- Schuld sind immer die anderen
- fühlt sich immer angegriffen
- sieht sich immer genötigt, sich zu verteidigen

# Wie andere ROT sehen

- **Purpur** kann Rot so erleben, als würde es ziellos alles zerstören, was aufgebaut wurde, nur um ihr eigenes Prestige zu steigern.
- **Blau** kann Rot als Elefant im Porzellanladen erleben, ohne von Regeln und Strukturen zu wissen.
- **Orange** kann Rot als zu ad hoc erleben, zu schnell, zu direkt reagierend, ohne nachzudenken und ohne einen größeren Plan zu haben, der zu der irrationalen Aktion passen würde.
- **Grün**: Jemand, der viel zu schnell, zu vereinfacht und ein Störenfried ist.
- **Gelb** kann Rot als egozentrisch erleben und kann sich auch darüber wundern.

# Zu wenig ROT

- Übermäßige Selbstkontrolle
    - Unterdrückung von Spontanität
  - Gefühlsunterdrückung
  - Introvertiertheit
  - Sachlichkeit überwiegt
  - Unterordnung als Muster
  - Steht nicht für seine Bedürfnisse ein
  - Übermäßiges Befolgen von Regeln
  - Unklarheit, schwammig
  - Nicht entscheidungsfreudig
  - Übernimmt keine Verantwortung
- Meidet Risiko
  - Empfindet sich als Opfer
  - Scham

# Die Stärken von ROT

- Heldenmut
- Entschlossenheit
- Besser heißblütig als ein Opfer
- Schutz (gegen andere Tyrannen)
- Taking Action (einfach machen!)
- Sachen aus dem Bauch heraus machen
- Spontan
- Kreativ
- innovativ
- unabhängig
- kann auf sich selbst aufpassen
- gut darin, neue Wege zu finden
- Lebendigkeit
- Neugierig
- kann seinen Raum halten
- Energie
- untrügliches Gespür für günstige Gelegenheiten
- enormer Selbstbehauptungsdrang

# Zu viel ROT

- Agiert die Impulse sofort und grundsätzlich aus
- Fordert Gefahr heraus und gefährdet sich/andere
- Gewährt anderen keinen Freiraum
- Zeigt keinen Respekt für Menschen und Umfeld
- Nicht kompromissfähig /bereit
- Setzt seinen Willen auf Kosten von anderen durch
- Hält sich an keinen Regeln
- Entscheidet willkürlich
- Ungeduld
- Eigene Vorteile im Vordergrund
- Aggressives, übergriffiges Verhalten
- Dominant



# Individuelle Macht

- Wann, wo und wie spüre ich meine Macht?
- Wann und wie setze ich meinen Willen durch?
- Wie verteidige ich mein Revier?
- Wieviel bzw. wie wenig Kraft setze ich dafür ein?

# Respekt - Selbstrespekt

- Wie stark ist mein Selbstrespekt?
- Woran erkenne ich meinen Selbstrespekt?
- Wie drücke ich ihn aus?
- Wo bin ich mutig und stolz auf mich?
- Wo überschreite ich meine Komfortzone?

# Für mehr Selbstrespekt

- kenne und bewahre deine Werte und Ideale
- konsequent Ziele und Träume verfolgen
- positiv über sich selbst denken und sprechen lernen
- seine Instinkten vertrauen
- wenn es sich falsch anfühlt, lass es
- lernen Nein zu sagen
- lass dir dein Leuchten nicht nehmen, nur weil es andere blendet

# Das ROTE Abenteuer

- Unerschrockenheit gegenüber Gefahren
- Sehnsucht danach Grenzen auszudehnen
- Freiheitsdrang
- inneres Feuer: Wofür brennst du?
- Bereitschaft, Schmerz und Entbehrungen auf sich zu nehmen
- Neuland betreten

# ROT in sich finden, Selbstentwicklung

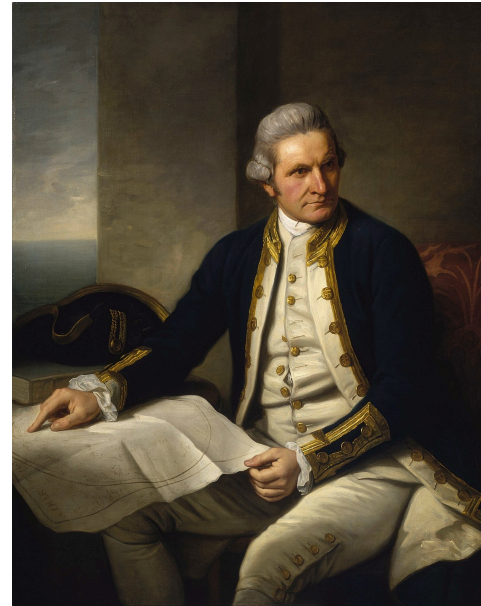
- Begeisterung für die eigene Kraft, den Körper, seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten
- inneres Feuer in sich finden, für etwas brennen
- sich selbst spüren, etwas wollen
- eigene Ziele und Wünsche entwickeln
- Selbstbewusstsein, wortwörtlich
- der Mut sich seinen eigenen Dämonen zu stellen
- sich nach Innen ausweiten

# Rote Heldinnen

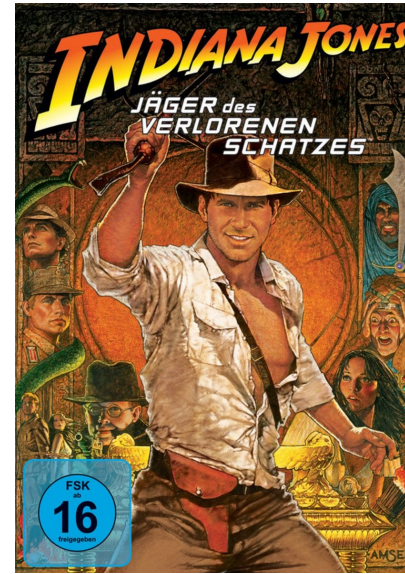
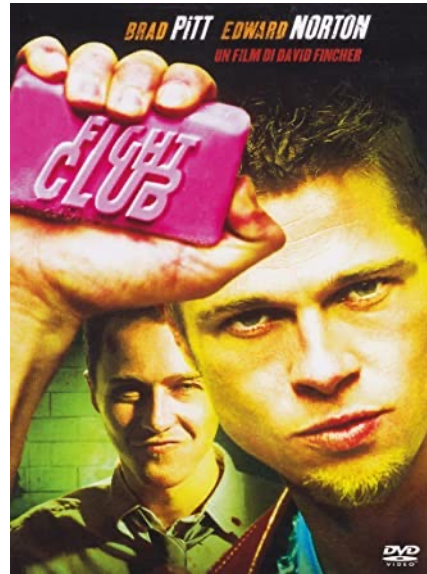
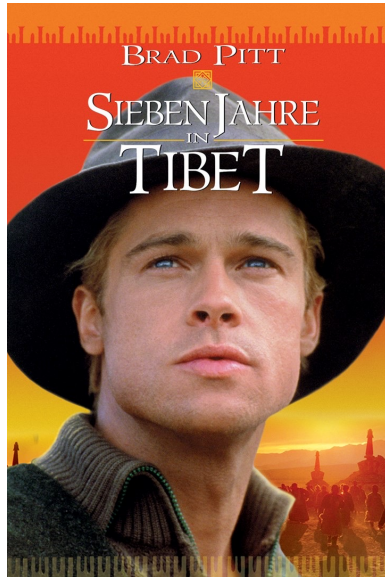
- Ronja Räubertochter
- Pippi Langstrumpf
- Die rote Zora
- Scarlett O'hara
- Lara Croft
- Malala Yousafzai



# Rote Helden



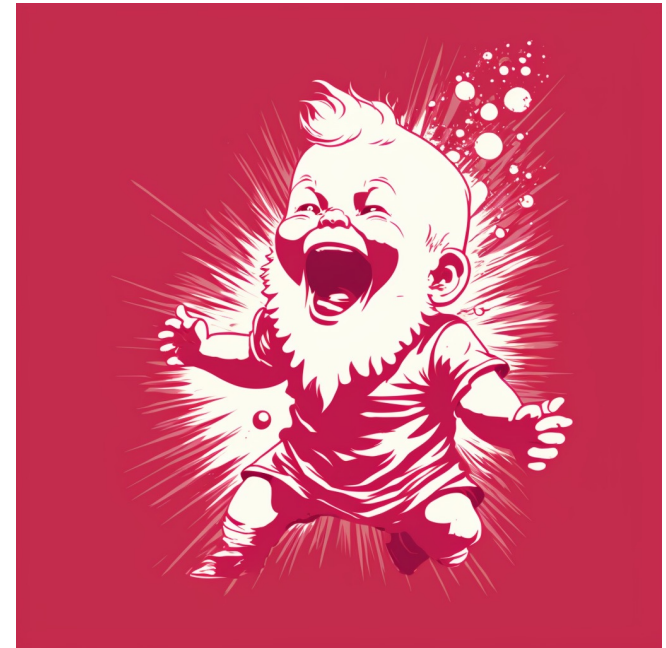
# Filme





# ROT im Kind

- “Kann ich selber!”
- Seine Fähigkeiten bei jeder Gelegenheit ausprobieren
- Den Reichtum der Welt entdecken
- mehr Einsichten, Selbstvertrauen, Eigenständigkeit
- Grenzen ausloten: wie weit kann ich gehen, wo ist Schluss?



**LEISE GEHT NICHT,  
IST KAPUTT!**



# ROT in der Teenager Zeit

## Mangel an stimmigen Übergangsritualen:

- Drogen
- Komasaufen
- Mutproben
- Science Fiction?
- Sportplatz
- Fankurve
- Computerspiele



# ROT als lebendiger Teil im Gruppengefüge

- Basis: starkes Purpur fördern
- Einzigartigkeit hervorheben
  - Raum für persönliches Wachstum und Selbstdarstellung
  - Auf Purpur achten: Alleingänge werden als Verrat gesehen
- Die richtigen Fragen stellen
  - Wer will ich sein?
  - Wie werde ich mich zeigen?
  - Wie kann ich meine eigene Identität innerhalb eines gemeinsamen Ziels entwickeln und wahrnehmen?
- Wo sind die Grenzen meines Selbstausdrucks?
- Feiern von Erfolgen

# Leadership Typus

- Traut sich, eigene Entscheidungen zu treffen und ist unabhängig.
- Handelt selbständig
- trifft Entscheidungen und traut sich, sehr direkt zu sein.
- Dringlichkeit, gibt das Tempo vor und behält es bei, Exekutivkraft, wachsam.
- Verantwortungsbewusst, konfrontativ, sagt, wie es ist - spricht auch Themen an, die seine Popularität mindern könnten.
- Zeigt Macht, denkt nicht nur, sondern handelt auch.



## Die Entstehung des Ego

- Verfeinerung des Ego
- Kompetenz durch Trennung
- bis hin zum spirituellen Ego

# Ego als notwendiger Teil der Persönlichkeitsbildung

- Ortsungebundenenes Selbst
- es entsteht dadurch, dass wir uns als vom anderen getrennt erleben
- ich bin nicht du, ich bin anders
- abgrenzende Funktion
  - Schutz
  - Grenzen setzen
  - Gestaltungskraft
  - Antrieb

# Grenzen des Ego

- eingeschränkte Wahrnehmungsperspektive
- erkennt nicht, dass es seine eigene Projektion wahrnimmt
- an Raum und Zeit gebunden
- emotional verstrickt, reaktiv
- versucht immer die Oberhand zu behalten
- unsicher, fühlt sich schnell in Frage gestellt



# Grenzen des Ego

- eingeschränkte Wahrnehmungsperspektive
- erkennt nicht, dass es seine eigene Projektion wahrnimmt
- an Raum und Zeit gebunden
- emotional verstrickt, reaktiv
- versucht immer die Oberhand zu behalten
- unsicher, fühlt sich schnell in Frage gestellt

# Ungesundes Rot überwinden

- Eine höhere Wahrheit finden, ein Ideal
- Vision, Sinn und Mission finden
- Commitment zu einem solideren Leben
- höhere Prinzipien anerkennen
- Schuld, Scham und Gewissensbisse bemerken
- Disziplin und Arbeitsethik
- Aggressionskurs bzw. Antiaggressionskurs
- die Verurteilung von Rot als “Böse” in sich selbst bemerken

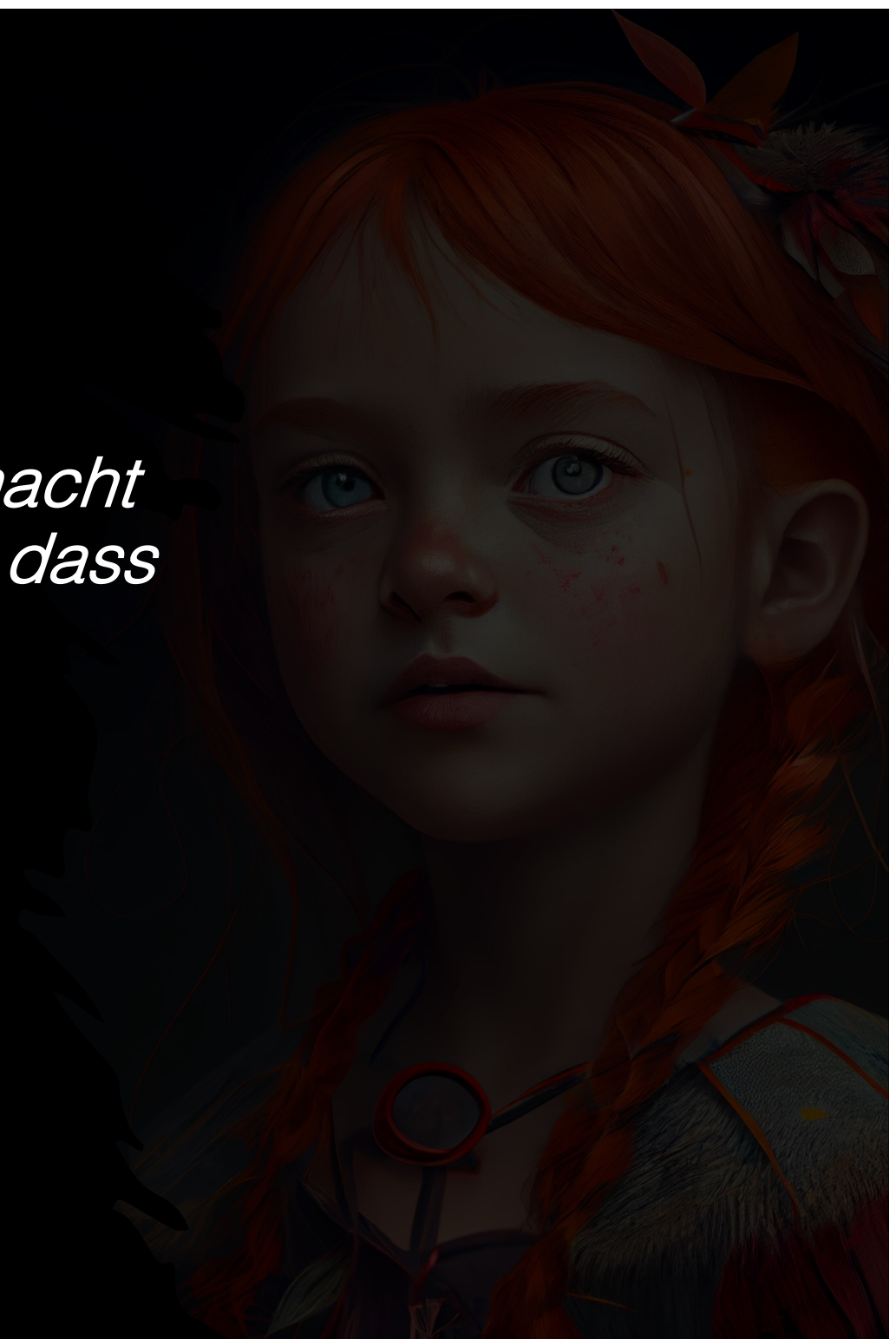
# Die neue Welt

- eine Welt ohne Bullies und Bosse
- Grenzen des Bewusstseins ausloten
- Psychonauten



*„Da ich es noch nie gemacht habe, bin ich mir sicher, dass es mir gelingen wird.“*

- Pippi Langstrumpf



# Praxisübung

- Die Kraft des Erwachsenwerdens
- Der Aufbruch
- Herausforderungen