



Structural integrity through affirmation.
Eliminate demonic thoughts, increase resilience.

Daniel Hendling
DEC2021

HENDLING

Goals & Methods.

Goals

- **Be aware of your own needs** (sensitive buttons)
- **Endure or accept** demonic thoughts without being disturbed or feeling bad
- **Maintain** or increase **structural integrity and resilience**
- **Recharging the battery**
- Being able to give **compassion and intellectual understanding** to others while maintaining one's own structural integrity (no buttons pushed)

Methods

- Integrity battery
- Needs profile and map
- Totem (Map & Co.)
- Affirmation card (simple)
- Affirmation card (high tech)

Integrity battery.

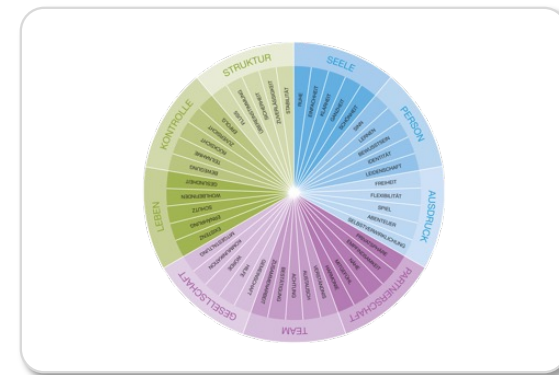
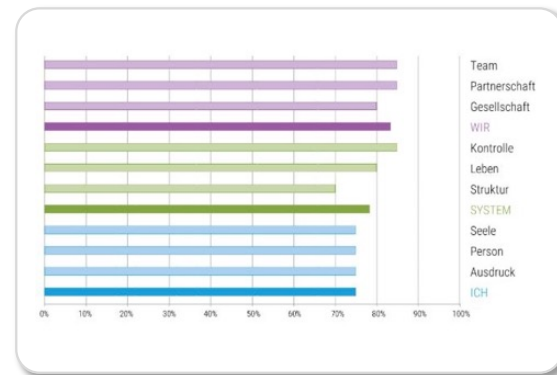


- Our energy to **get through the day well**
- As soon as buttons are pushed (by thoughts or experiences) the energy in the battery is used to **maintain our integrity**
- The battery provides us and others with the **energy to generate intellectual understanding and compassion** - for ourselves and others
- When the battery is running low, we **lose** our ability to show understanding and compassion
- If the battery is flat, we are **no longer able to** understand others, take their perspective or empathize with their feelings
- It is charged, among other things, by **dealing with our own buttons (needs)**
- Each method of **affirmation** recharges the battery

Needs profile & map.

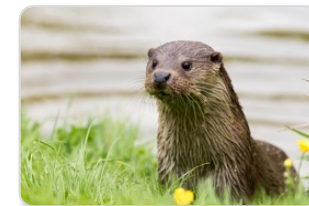


1. Create profile (PC, smartphone)
<http://needs.hendling.com>
2. Have "at hand" together with the model (e.g., printout, map)
3. Take (look at) when **buttons** are **pushed** (by experiences or thoughts)



Totem.

- Object etc. that is **endowed with an individual meaning** (physical object, photo...)
- Represents a **quality** you want to focus on, a **need** - or **yourself as a whole**
- Creates focus and enables you to **concentrate** on yourself (or a part of yourself) and thus establish integrity
- Helps if you have it in front of your eyes or with you (on your desk, in your pocket, as a **cell phone background, card...**)



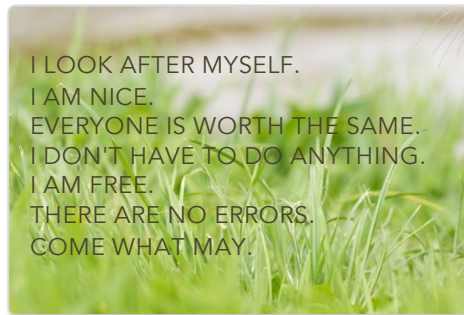
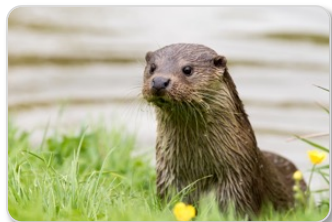
Affirmation card (simple).

- Collecting **demonic thoughts**
- Demonic thoughts: Inner voices that are **pointing** out something, often **evaluating** and thereby generating **unpleasant feelings** (sadness, shame, frustration, fear...)
- Selecting a thought that recurs regularly
- Defining a **statement** that **turns** the thought **into its logical opposite**



Affirmation card (high tech).

- Collecting demonic thoughts over a longer period of time (2-3 weeks)
- Reversing thoughts into their logical opposite
- Summarizing the resulting texts and formulations, clustering (topic blocks, paragraphs)
- Creating "headings" or main statements
- Can be combined with Totem
- Carry as an affirmation card



ICH SCHAU AUF MICH.
Zu einem guten Leben gehört für mich, keinen Stress zu haben. Ich gehe daher gern ausgeruht in den Tag und an die Arbeit. Sich auszuruhen oder Pausen zu machen kostet Zeit. Daher dauern die Dinge genau so lange, wie sie eben dauern. Nein, ich bin nicht faul.

ICH BIN NETT.
Ich bin gern zu allen Menschen freundlich – und mag freundliche Menschen. Wenn jemand leicht oder oft sauer wird, mag ich das nicht – solche Menschen passen nicht in mein Leben. Natürlich gibt es Ausnahmen. Ich muss nicht immer nett sein, und der andere auch nicht. Aber halt meistens. Und ich rede gern. Mit allen Menschen. Und ich mag Menschen, die gern mit mir reden.

JEDER IST GLEICH VIEL WERT.
Ich beegne anderen Menschen auf Augenhöhe und mag, wenn man mir so begegnet. Ein Miteinander soll partnerschaftlich sein, und alle Menschen gleichberechtigt. Ich mag Menschen, die andere so nehmen, wie sie sind – und ich für manche nicht interessant bin, zu wenig weiß oder zu wenig leiste, dann ist das so. Man kann nicht allen gefallen. Interessen sind verschieden und Anforderungen etwas subjektives. Mir ist lieber, ich weiß, wo ich Wissen beschaffen kann, als selbst alles zu wissen, oder wo ich finde, was gebraucht wird, als alles selbst zu leisten. Das geht ja auch eigentlich gar nicht. Und das sage ich auch.

ICH MUSS GAR NICHTS.
Ich bin gern ungezwungen mag es natürlich. Insbesondere muss ich niemanden befriedigen, und mich muss niemand befriedigen. Wer so denkt passt nicht zu mir. Wenn sich Menschen gegenseitig durch etwas befriedigen, dann ist das ein cooles Geschenk, ein Bonus. Natürlich verstehe ich, dass sich Menschen traurig oder frustriert fühlen können, wenn ich etwas mache, das ihnen nicht gefällt – oder etwas nicht mache, dass sie sich wünschen. Tatsächlich ist es nur so, dass mich die allermeisten Menschen, an denen mir etwas liegt, gern haben. Mich muss nicht jeder mögen oder supercool finden. Ablehnung ist unangenehm, aber nicht existenziell. Und es ist eine Ausnahme.

Ich habe keine Angst vor der Unsicherheit neuer Beziehungen – und lasse mich daher gern und leicht darauf ein. Falls eine Beziehung zerbricht, ist das kein Weltuntergang und auch kein Versagen. Sondern gehört zum Leben dazu. Und es gehören zwei dazu. Wenn mich jemand wird findet dann ist das ok. Jeder findet irgendein weid.

Mir gefällt besser, wenn man nimmt, was man hat oder bekommt, und daraus etwas macht. Statt etwas auf Knien zu suchen und daran zu arbeiten, es herbeizuführen.

ICH BIN FREI.
Ich bin gern selbstbestimmt und frei. Und mache Dinge mal gerne allein – oder bin mit mir selbst allein. Ich bin sogar in Gesellschaft gern einmal für mich.

Ich passe mich nicht an, der Mainstream ist kein Muss. Jeder soll wie er mag. Jeder ist ok wie er ist. Ich zeige daher auch offen, wie es mir geht. Also auch meine Gefühle und Emotionen. Oder wenn ich zum Beispiel unsicher bin. Ich sage und zeige aufrichtig, wie ich bin und was ich denke – und ich mag, wenn das der andere tut. Wenn das jemand nicht aushält, kann ich leider nichts dafür. Ich lasse auch andere frei und selbstbestimmt sein – dazu gehört auch, sich selbst frei ein Urteil zu bilden, auch zB mich weid zu finden oder mich abzulehnen. Diese Freiheit billige ich dem anderen auch zu. Auch bei der Partnerwahl oder einem Job.

ES GIBT KEINE FEHLER.
Fehler sind ok, denn daraus lernen wir am besten. Fehler kann man verzeihen, und ich mag Menschen, die verzeihen. Alles in eine Waagschale legen oder Dinge gegeneinander aufrechnen – oder gar, sich zu jochen. Wer so ist, passt nicht zu mir. Außerdem ist niemand perfekt. Gemeinsam, in Summe sind wir jedoch ein bisschen perfekter als jeder einzelne.

KOMME WAS WOLLE.
Ich komme mit allem zurecht, was passiert – sei es im Beruf und privat. Dort wo ich ansetze habe ich ausreichend Hilfe, in jeder Art und Weise. So gesehen kann mir nichts passieren – und was mir widerfährt kann niemals existenziell werden. Allen schon, weil ich weiß, dass nichts im Leben nur schwarz und weiß ist.