DIE VEKTOR-MATRIX · DAS ÜBUNGSBUCH ZU BAND 1

Selbstregulation
Selbstausrichtung
Selbstverantwortung



Frank Weidenbach

DIE VEKTOR-MATRIX · DAS ÜBUNGSBUCH ZU BAND 1

Selbstregulation
Selbstausrichtung
Selbstverantwortung

Frank Weidenbach

Magdeburg 2026

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Frank Weidenbach. Alle Rechte vorbehalten.

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-605-07779-0

Autorenfoto (Umschlag): Lars May · www.frankweidenbach.com

Arbeitsblätter. Die Arbeitsblätter im Anhang dürfen Sie für Ihren persönlichen Gebrauch kopieren und ausdrucken. Jede andere Vervielfältigung oder Weitergabe – auch in Kursen, Seminaren, Beratung oder Coaching – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.

Wichtiger Hinweis. Dieses Buch dient der Selbstbeobachtung und Selbstregulation. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder andere fachliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen, steht in Kapitel 3; in akuter Gefahr gilt die letzte Seite dieses Buchs. Die Inhalte sind sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit kann dennoch nicht übernommen werden; eine Haftung für Schäden aus der Anwendung ist ausgeschlossen, soweit das gesetzlich zulässig ist. Für die Inhalte der genannten Internetseiten sind allein deren Betreiber verantwortlich; die Angaben entsprechen dem Stand bei Drucklegung.

Dieses Buch ist im Dialog mit KI-Assistenten entstanden, vor allem mit Claude (Anthropic) – eingesetzt für Recherche, Nachrechnung, Konsistenzprüfung, Formulierungsvorschläge und Grafiken. Jede Aussage wurde vom Autor geprüft und freigegeben; Entscheidungen und Verantwortung liegen bei ihm.

Genannte Marken und Systembezeichnungen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Inhalt

Kapitel 1 · Warum dieses Übungsbuch 1
Das Gefühl darunter 1
Dieselbe Melodie 3
Wenn die Strömung stärker ist 3
Vier Richtungen, in die es Sie zieht 5
Wie Sie damit arbeiten 6
Wozu dieses Buch 7

Kapitel 2 · Was nachgewiesen ist und was Modell 9

Kapitel 3 · Erst Abklärung, dann Übung 11
Sofort 11
Zuerst ärztlich abklären 11
Ihr Verlauf 13
Was dieses Buch nicht ersetzt 14

Kapitel 4 · So benutzen Sie dieses Buch 15
Womit Sie anfangen 15
Wie viel Zeit es braucht 15
Was ein Bogen ist – und was nicht 15
Dranbleiben 16

Kapitel 5 · Der Dreischritt: Anhalten – Mitte finden – Neuausrichten 17
Bevor es losgeht 17
Schritt 1 · Anhalten 18
Schritt 2 · Mitte finden 19
Schritt 3 · Neuausrichten 20
Ein Durchlauf: Julian 21
Wieder und wieder 22

Die tägliche Übung 23

Kapitel 6 · Die vier Tagesfragen 25

Die Fragen 25
Wie Sie sie stellen 26
Was Sie mit der Antwort tun 27
Warum das reicht 27

Kapitel 7 · Die Meditationen 29

Warum geführt 29
Was entsteht 29
Wie sie gemacht sind 30
Wie Sie sie hören 31
Wozu die Meditationen 32

Kapitel 8 · Wo fange ich an? 33

Spüren Sie hinein 33
Zwei weitere Wege 34
Die ersten Wochen 35

Kapitel 9 · Schöpfungs-Garant 37

Kennen Sie das? 37
Was hinter dieser Achse steckt 38
Wie geht es mir? (Selbsteinschätzung) 42
Was zeigt mein Körper? (Marker-Abgleich) 43
Wo stehe ich? (Auswertung) 48
Was kann ich tun? (Anhalten – Mitte finden – Neuausrichten) 50
Was trägt mein Umfeld bei? (Milieu-Prüfung) 54
Wozu das Ganze (Dranbleiben) 56

Kapitel 10 · Autonomie 57

Kennen Sie das? 57
Was hinter dieser Achse steckt 58

Wie geht es mir? (Selbsteinschätzung)....62
Was zeigt mein Körper? (Marker-Abgleich)....64
Wo stehe ich? (Auswertung)....68
Was kann ich tun? (Anhalten – Mitte finden – Neuausrichten)....70
Was trägt mein Umfeld bei? (Milieu-Prüfung)....74
Wozu das Ganze (Dranbleiben)....76

Kapitel 11 · Steuerung der Begegnung....79
Kennen Sie das?....79
Was hinter dieser Achse steckt....80
Wie geht es mir? (Selbsteinschätzung)....84
Was zeigt mein Körper? (Marker-Abgleich)....86
Wo stehe ich? (Auswertung)....90
Was kann ich tun? (Anhalten – Mitte finden – Neuausrichten)....92
Was trägt mein Umfeld bei? (Milieu-Prüfung)....97
Wozu das Ganze (Dranbleiben)....99

Kapitel 12 · Leben im Jetzt....101
Kennen Sie das?....101
Was hinter dieser Achse steckt....102
Wie geht es mir? (Selbsteinschätzung)....106
Was zeigt mein Körper? (Marker-Abgleich)....108
Wo stehe ich? (Auswertung)....112
Was kann ich tun? (Anhalten – Mitte finden – Neuausrichten)....115
Was trägt mein Umfeld bei? (Milieu-Prüfung)....118
Wozu das Ganze (Dranbleiben)....120

Kapitel 13 · Wenn es allein nicht reicht....123
Warum....123
Woran Sie merken, dass es allein nicht reicht....123
Welche Hilfe wofür....124
Woran Sie gute Begleitung erkennen....125

Was Sie mitnehmen ... 125
Wozu Begleitung ... 126

Kapitel 14 · Das Gesamtbild ... 127
Vier Punkte nebeneinander ... 127
Keine Achse steht für sich ... 128
Wo die Wende liegt ... 129
Vorbeugende Instandhaltung ... 131
Der Rückblick ... 132
Was Sie dabei lernen können ... 133

Anhang · Arbeitsblätter ... 135
A · Das Tagesblatt ... 136
B · Auswertungsblatt für einen Bogen ... 138
C · Die Wenn-dann-Karte ... 140
D · Die Meditationen im Überblick ... 141

Anhang · Das Gesamtblatt ... 143

Kleines Begriffsverzeichnis ... 145

Die App zum Buch ... 146

Quellen ... 148

Kapitel 1 · Warum dieses Übungsbuch

Das Gefühl darunter

Es gibt ein Gefühl, das Sie so lange kennen, dass Sie es für sich selbst halten. Ein leises Ziehen, irgendwo zwischen Brust und Magen. Es sagt nicht viel, meist nur einen Satz:

Ich bin nicht genug. Ich muss es mir erst verdienen. Wenn ich nicht leiste, bin ich nichts. Ich darf niemanden enttäuschen. Irgendetwas stimmt nicht mit mir.

Vielleicht ist es bei Ihnen ein anderer Satz. Sie erkennen ihn daran, dass er nie ganz verstummt – nicht nach der Beförderung, nicht nach dem Seminar, nicht nach dem Urlaub. Er wird nur kurz leiser.

Unter jedem dieser Sätze sitzt eine Angst. Sie hat viele Gesichter, und bei jedem Menschen hängen sie anders zusammen. Die Angst vor der Leere: Was bleibt, wenn nichts mehr zu tun ist? Die Sinnlosigkeit und Haltlosigkeit, die dann aufsteigen. Das Alleinsein. Das Ausgeschlossensein – nicht mehr dazuzugehören, wenn man nicht mehr liefert. Die existenzielle Angst, dass alles zusammenbricht. Und unter allem die Ungewissheit, die niemand beseitigen kann.

Das Gefühl und seine Sätze haben Sie nicht gewählt. Sie haben es gelernt, so früh, dass es sich anfühlt wie Ihr Kern. Es ist nicht Ihr Kern.

Und es gibt Menschen, die genau diese Angst kennen und davon leben. Der Arbeitgeber, der Ihnen Anerkennung in Aussicht stellt – nach dem nächsten Projekt. Das System, das Ihnen Ganzheit verspricht – nach der

nächsten Stufe. Sie heilen die Angst nicht. Sie halten sie wach. Denn solange sie spricht, kommen Sie wieder.

Darunter liegt etwas anderes. Ich habe es in meiner eigenen Geschichte und in der Arbeit mit vielen Menschen immer wieder erlebt: ein ursprüngliches Grundgefühl, das nicht gemacht werden muss, nur wiedergefunden.

Im Lärm spürt man es nicht. Man spürt es erst, wenn man anhält – und vor allem dort, wo es still wird und man mit sich allein ist. Genau dort haben die meisten die größte Angst. Denn in der Stille wird zuerst das alte Gefühl laut. Darum läuft immer etwas: das Telefon, die Arbeit, das nächste Seminar, der nächste Plan. Nicht, weil so viel zu tun ist. Sondern damit es nicht still wird.

Wer dort bleibt, wenn das alte Gefühl laut wird, wer es aushält, statt wegzulaufen, kommt darunter an – in eine Leere, die nicht mehr bedroht. Dort schweigt das gelernte Gefühl, und das ursprüngliche wird spürbar. Es ist der Raum, in dem keine Richtung vorgegeben ist und darum jede möglich wird.

Der Weg aus der Angst führt durch die Angst in die Leere zur Freiheit.

Dieselbe Melodie

Ob Sie für die Firma funktionieren oder für ein System, das Ihnen erklärt, wer Sie sind: Sie spielen dasselbe Spiel. Erst sagte Ihnen jemand, was Sie leisten müssen, um etwas wert zu sein. Dann sagte Ihnen jemand, was Sie wissen müssen, um ganz zu sein. Sie haben ein fremdes Bild von sich gegen ein anderes fremdes Bild getauscht. Die Melodie blieb dieselbe: noch eine Stufe, dann bist du angekommen. Und Sie sind ihr gefolgt, wie die Kinder dem Rattenfänger.

Und wenn es nicht wirkte, lag es an Ihnen. Sie hatten nicht genug gegeben, Sie waren noch nicht so weit, Sie lebten es noch nicht richtig. Wer das irgendwann durchschaut, spürt zuerst keine Erleichterung, sondern Scham: Wie konnte ich so lange mitmachen? Dann Wut, auf die anderen und auf sich selbst. Und darunter das Schlimmste: Sie wissen nicht mehr, ob Sie Ihrer eigenen Wahrnehmung noch trauen können. Man hat Ihnen jahrelang beigebracht, draußen zu fragen, wer Sie sind.

Das war keine Dummheit. Die Melodie war gut. Sie versprach genau das, was Ihnen fehlte. Aber ein Rattenfänger lebt davon, dass Sie nicht ankommen.

Den Ausweg zeigt Ihnen kein neuer Rattenfänger, auch dieses Buch nicht. Der Ausweg ist das, was man Ihnen abgewöhnt hat: Ihrer eigenen Wahrnehmung wieder zu trauen. Nicht blind, sondern geprüft. Genau dafür ist dieses Buch gebaut.

Wenn die Strömung stärker ist

Ihr Körper regelt vieles von selbst. Temperatur, Blutzucker, Atem: Gerät etwas aus dem Gleichgewicht, steuert er zurück, ohne Sie zu fragen. Das

ist Selbstregulation. Sie funktioniert, solange die Strömung nicht stärker ist als sie. Druck, der seit Wochen nicht nachlässt. Nächte, die zu kurz sind. Ein Umfeld, in dem Sie nicht Sie selbst sein können. Dann werden Sie fortgetragen wie ein Schwimmer in einer Strömung – und merken es oft erst, wenn das Ufer weit weg ist.

Dann reicht das Unwillkürliche nicht mehr. Dann braucht es Sie: die Strömung bemerken, die Richtung zur eigenen Mitte wiedererkennen, zurückschwimmen. Anhalten. Mitte finden. Neuausrichten. Diesen bewussten Teil nennt dieses Buch **Selbstausrichtung**. Um nichts anderes geht es hier.

Selbstausrichtung ersetzt keine Behandlung. Sind Blutzucker, Schilddrüse oder Stimmung entgleist, gehört das zuerst in ärztliche Hand.

Den Raum, in dem das alles geschieht – Ihr Inneres und Ihr Umfeld zusammen, mit dem Gleichgewicht als Mitte –, nennt der erste Band dieser Reihe, *Anhalten. Mitte finden. Neuausrichten.*, den Selbst-Regulations-Raum. Dort steht, woher das Modell kommt: warum es vier Achsen sind, welche Biochemie dahintersteht, was nachgerechnet ist und was gesetzt. Dieses Buch setzt um, was dort hergeleitet ist. Sie brauchen den ersten Band nicht, um hier zu arbeiten.

Vier Richtungen, in die es Sie zieht

- **Schöpfungs-Garant** – *Kraft schöpfen, ohne sich zu erschöpfen* (Kapitel 9). Wer nur noch antreibt und nicht mehr auftankt, lebt auf Kredit. Wer nur noch ruht, dem fehlt der Zündfunke – die Kraft ist da, aber sie geht nirgendwohin.
- **Autonomie** – *Entscheiden, was hinein darf und was hinaus muss* (Kapitel 10). Wer jede Bitte, jede Nachricht, jede Erwartung hereinlässt, zahlt mit der eigenen Substanz. Wer alles abwehrt, verhungert hinter der eigenen Mauer.
- **Steuerung der Begegnung** – *Sich öffnen, ohne sich zu verlieren* (Kapitel 11). Wer alles kontrolliert, entlädt sich irgendwann an den Falschen. Wer überall verfügbar ist, ist nirgends ganz da.
- **Leben im Jetzt** – *Offen für das, was jetzt ist – versorgt, wenn es gebraucht wird* (Kapitel 12). Wer den ganzen Tag sitzt, gleicht das mit einer Trainingsstunde am Abend oft nur zum Teil aus – es staut sich. Wer von Termin zu Termin hetzt und nirgends ankommt, weil im Moment nichts nachkommt, läuft leer.

Jede Achse hat zwei Pole und eine Mitte. Aus der Mitte geraten kann man nach beiden Seiten. Sie müssen nicht alle vier gleichzeitig im Blick haben. Meist zieht eine am stärksten. Dort setzen Sie an, und die anderen gehen oft ein Stück mit.

Die Achsen sagen Ihnen nicht, wer Sie sind. Sie zeigen, wo Sie gerade stehen. Das kann sich in jedem Moment wandeln. Ein Typ, in den Sie für immer gehören, ist das nicht – und wer Ihnen so etwas verkaufen will, dem sollten Sie misstrauen. Auch diesem Buch.

Wie Sie damit arbeiten

Drei Werkzeuge, jedes an seinem Platz.

Der Dreischritt – für den Moment. Anhalten, Mitte finden, Neuausrichten. Er ist für den Augenblick, in dem das alte Gefühl übernimmt, und Sie üben ihn vorher, bis er sitzt (Kapitel 5).

Die Tagesfrage – jeden Tag. Zu jeder Achse eine Frage, in einer Minute beantwortet (Kapitel 6). Täglich, bis es eine Gewohnheit ist. Das ist Ihr fester Moment mit sich allein. So sehen Sie früh, wohin es Sie zieht – nicht erst, wenn es knallt.

Die Standortbestimmung – jede Woche. Zu jeder Achse ein ausführlicher Bogen (Kapitel 9 bis 12). Er zeigt Ihnen, wo Sie zwischen den beiden Polen stehen. Er fragt zweimal: wie es sich für Sie anfühlt – und welche Zeichen Sie im Alltag tatsächlich bemerken. Beides wird nebeneinandergelegt. Dieses Buch nennt das **Kalibrieren**: Ihr Gefühl wird an Zeichen abgeglichen, die sich zählen lassen.

Warum das nötig ist? Weil man Ihnen beigebracht hat, Ihrer Wahrnehmung nicht zu trauen – und weil sie Sie tatsächlich täuschen kann. Unter Dauerdruck überdeckt das Gefühl die Erschöpfung, bis nichts mehr geht. Und manchmal fühlt sich etwas schlimmer an, als es ist. Wo Gefühl und Zeichen auseinanderfallen, lohnt es sich hinzusehen. Wer den Bogen einige Male gemacht hat, kennt die Zeichen seiner Achse – und beantwortet die tägliche Frage ehrlicher. So wächst das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wieder, Schritt für Schritt, an etwas, das Sie selbst nachprüfen können.

Was in diesem Buch nachgewiesen ist und was Modell, erklärt Kapitel 2 – einmal. Danach entscheiden Sie selbst, was Sie davon nehmen.

Was zuerst in ärztliche Hand gehört, nennt Kapitel 3. Lesen Sie es, bevor Sie mit den Bögen beginnen.

Wozu dieses Buch

Kennen Sie die alte Fabel vom Weinberg? Ein Vater sagt seinen Söhnen auf dem Sterbebett, im Weinberg liege ein Schatz vergraben. Sie graben den ganzen Weinberg um und finden kein Gold. Aber der umgegrabene Weinberg trägt im Herbst wie nie zuvor. Der Schatz war das Graben.

Die Melodie der Rattenfänger verspricht auch einen Schatz: noch eine Stufe, dann sind Sie angekommen. Doch wer ihr folgt, gräbt auf fremdem Boden, und die Ernte fährt ein anderer ein. Dieses Buch verspricht Ihnen keinen Schatz und kein Ankommen.

Die Mitte ist kein Ort, an dem Sie ankommen und bleiben. Die Strömung hört nicht auf. Selbstausrichtung ist eine fortwährende Neuausrichtung aus der wiedergefundenen Mitte – jeden Tag neu. Sie graben in Ihrem eigenen Weinberg. Und die Ernte gehört Ihnen.

Was sich ändert, ist nicht, ob schwere Tage kommen. Es ist, wann Sie es merken. Und wie Sie bei den großen Entscheidungen ankommen, die das Leben Ihnen ohnehin stellt – ob eine Arbeit, eine Beziehung, ein Lebensmodell noch trägt: nicht überrumpelt vom eigenen Zusammenbruch, sondern mit klarem Kopf, nach vielen kleinen Korrekturen davor.

Niemand muss Ihnen dafür erklären, wer Sie sind. Auch ich nicht. Sie haben das Werkzeug. Was Sie damit machen, liegt bei Ihnen.

Wie Sie anfangen. Kapitel 4 zeigt, wie Sie das Buch benutzen. Kapitel 8 hilft Ihnen, die erste Achse zu wählen. Und wenn Sie nur eines mitnehmen: Setzen Sie sich morgen eine Minute mit sich allein hin und stellen Sie sich eine einzige Tagesfrage.

Kapitel 2 · Was nachgewiesen ist und was Modell

Dieses Kapitel sagt es einmal. Danach entscheiden Sie.

In diesem Buch stehen drei Arten von Aussagen nebeneinander, ohne dass jede einzeln markiert wird.

Was Sie selbst prüfen können. „Wer den ganzen Tag sitzt, wird träge." „Wer jede Bitte annimmt, hat keine Zeit mehr für sich." Solche Sätze brauchen keinen Beleg aus einem Labor. Sie prüfen sie an sich selbst, heute noch. Das ist der größte Teil dieses Buchs, und es ist der wichtigste.

Was nachgewiesen ist. Dass sich das Herz in der Phase füllt, in der sein Muskel entspannt. Dass langes Sitzen die Gefäße träge macht und kurze Gehpausen dagegen wirken. Dass Gewohnheiten durch Wiederholung im gleichen Zusammenhang entstehen. Solche Aussagen stehen in der Fachliteratur und lassen sich dort nachlesen.

Was Modell ist. Die vier Achsen, ihre Pole und Felder. Die Zuordnung jeder Seite zu einer Aminosäure. Die Punkte, Werte und Grenzen der Bögen, die ich gesetzt habe. Das ist die Ordnung, die dieses Buch über Ihre Beobachtungen legt, damit Sie sie vergleichen und einordnen können – nicht, damit Sie sich daran messen. Ein Modell ist keine Wahrheit über Sie. Es ist eine Landkarte. Ob sie Ihnen den Weg zeigt, merken Sie beim Gehen.

Warum dann überhaupt Aminosäuren? Sie zeigen, woher das Modell kommt: aus der Biochemie, nicht aus einer Deutung. In jedem Baustein steht deshalb bei den meisten Mechanismen kurz, welche Funktion

dahintersteht. Für die Übung brauchen Sie das nicht. Gemessen wird keine Aminosäure, und Sie sollen keine einnehmen. Wer wissen will, was davon belegt und was Schlussfolgerung ist, findet im ersten Band jede Aussage einzeln gekennzeichnet.

Was das für Sie heißt. Niemand nimmt Ihnen hier das Urteil ab, auch dieses Buch nicht. Sie bekommen keine Lehre, sondern ein Werkzeug, dessen Bauplan offenliegt. Prüfen Sie es an sich selbst. Was trägt, behalten Sie. Was nicht trägt, legen Sie weg.

Wer wendet das Blatt?

Es gibt ein Gefühl, das so alt ist, dass man es für sich selbst hält: *Ich bin nicht genug.* Es treibt an, wenn der Körper längst aufhören will, und es wird laut, sobald es still wird. Die meisten haben gelernt, davor wegzulaufen – in die nächste Aufgabe, das nächste Seminar, die nächste Stufe.

Dieses Buch läuft nicht weg. Es gibt Ihnen ein Werkzeug, mit dem Sie selbst sehen, wo Sie stehen: vier Bögen, die Ihr Gefühl an Zeichen abgleichen, die sich zählen lassen. Vier Fragen, eine Minute am Tag. Einen Dreischritt für den Moment, in dem das alte Gefühl übernimmt – Anhalten, Mitte finden, Neuausrichten.

Kein Typ, in den Sie für immer gehören. Keine Deutung, die man Ihnen verkauft. Sie lernen, hinzusehen, bevor der Körper die Wende für Sie setzt – und zu bemerken, dass Sie nicht das sind, was Sie gerade erleben.

Dieser Weg führt Sie zu sich selbst zurück. Nicht zu mir.

Das Übungsbuch zu Band 1 der Reihe Die Vektor-Matrix. Es lässt sich auch ohne den ersten Band nutzen.



Frank Weidenbach wuchs im Handwerksbetrieb seiner Familie auf und ist Metzgermeister. Er trug über dreißig Jahre Verantwortung in der Wirtschaft, lange in leitender Funktion – und sein Weg führte ihn von dort in die Systeme der Selbsterkenntnis. Er kennt beide Seiten von innen. Er ist Vater zweier erwachsener Kinder, hat drei Enkel und lebt in Magdeburg.

www.frankweidenbach.com · Foto: Lars May

ISBN 978-3-605-07779-0