

Der Tu-Effekt

Die Macht des Körper in Selbststeuerungs- und Veränderungsprozessen erkennen und nutzen

Unter Embodiment verstehen wir die Tatsache, dass Gehirn, Geist und Psyche immer in Bezug zum gesamten Körper stehen. Auf der einen Seite ist der Körper der „Spiegel der Seele“, aber gleichzeitig beeinflusst der Körper unsere Einstellungen, Affekte und unsere Kognition. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Körperhaltung, unsere Mimik und die Art und Weise, wie wir uns bewegen grossen Einfluss auf unser psychisches System hat.

Der Workshop geht auf die wissenschaftlichen Grundlagen ein und lässt durch einfache Übungen den Zusammenhang spürbar werden.

Mit dem Wissen um diese Zusammenhänge wird Selbstmanagement über den Körper möglich. Sie lernen, wie Sie durch Haltung, Atmung und Tonusänderungen Einfluss nehmen können auf Ihre Affektregulation und dadurch auf die Funktionsweise Ihres psychischen Systems.

Ein gut funktionierendes Gehirn und ein gut funktionierender Körper bedingen sich gegenseitig.

Wenn wir uns diesen wechselseitig wirkenden Zusammenhang verdeutlichen wird klar, dass jede Beratung, Therapie und Mediation immer auch den Körper mit einbeziehen muss. Denn für Veränderungen braucht es mehr als nur Verstand, Veränderungen müssen sich auch gut anfühlen.

Inhalte:

- Erkennen der eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster
- Erarbeiten der eigenen individuellen aufrechten Körperhaltung
- Zusammenhang zwischen somatischen Markern und körperlichen Beschwerden
- Erlernen einfacher alltagstauglicher Übungen zu Verbesserung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung (Bewegungspärlchen)
- Sie erkennen, wie Körpertechniken (Haltung, Atmung, Bewegungen) gezielt zur Affektregulation eingesetzt werden können und erarbeiten sich individuell eine wirkungsvolle Methode zum Wechsel der Funktionssysteme gemäss der PSI-Theorie
- Verknüpfung dieser Haltungsveränderungen mit Techniken aus dem ZRM
- Geeignete „Bewegungspärlchen“ als kurze Bewegungsinputs für Seminare und Therapie

Ziel:

Sie erweitern Ihre Kompetenz im Bereich Embodiment, Ausstrahlungs-Training und der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Psyche.

Sie erlernen Techniken, mit denen es gelingt, gezielt die Selbstwahrnehmung des Klienten zu fördern.

Der Einbezug des Körpers in Therapie und Coaching ist nicht einfach eine zusätzlich nutzbare Ressource, sondern eine zwingend einzubeziehende Grundlage jeder Verhaltensänderung.

Methodik:

Die theoretischen Grundlagen dieses Vertiefungstages beruhen auf dem ZRM®, dem PSI und dem Bewegungspieren®-Konzept (auf der Basis des Buches: „Bewegen sie sich besser!“ Theiss/Storch 2013)