

1. ENERGETISCHE PSYCHOLOGIE

Schon Albert Einstein machte in der ersten Hälfte der 20. Jahrhundert die Entdeckung, dass Energie und Materie Aspekte der gleichen Realität sind. Alles was wir wahrnehmen ist Energie, ob Menschen, Tiere, Pflanzen, die Erde, Sterne oder die Umgebung. Wir können positive und negative Energie unterscheiden in unseren Gedanken, Gefühlen und in unserer Wahrnehmung.

Energetische Psychologie integriert chinesische Akupunktur mit Kinesiologie, Verhaltenstherapie, Hypnose und NLP.

Energetische Psychologie ist wenig belastend, vermeidet Retraumatisierungen.

Energetische Psychologie setzt direkt an der Störung im Energiesystem des Körpers an und löst diese durch das massieren, festhalten oder Klopfen von bestimmten Meridianpunkten.

Energetische Psychologie ist einfach, schnell und ohne Nebenwirkung. Es bedarf keiner langen Gespräche.

Energetische Psychologie – Paradigmenwechsel– psychische Probleme als Ausdruck von Energieunterbrechung mit präziser Diagnostik und effektiver schneller Behandlung.

ZIEL

Durch Energetische Psychologie können wir unser eigenes Energiesystem einbeziehen, diese ins Gleichgewicht bringen und ebenfalls die Ursachen psychischer Probleme und Blockaden auflösen. Das führt wiederum dazu, dass sich der Stresslevel senkt, dass wir Ermüchtigung erfahren und Situationen beeinflussen, verändern, transformieren und gestalten können.

PROZESS

Die Methoden der Energetischen Psychologie arbeiten wir auf der energetischen Ebene, beschleunigen Veränderungsprozesse im höchsten Schnellzugtempo. Das Problem wird genau in einem Wort oder Kernsatz zusammengefasst (nicht die Lösung). Während der Behandlung wird das Wort oder der Satz leise oder laut wiederholt.

Die Psychische Umkehrung, besser als Widerstand bekannt oder Saboteur, wird bewusst einbezogen und präventiv aufgelöst. Dies beschleunigt den Prozess.

Die Stresshöhe der Belastung wird eingestuft (skaliert) dadurch wird das Problem begrenzt und Veränderungen wahrnehm- und nachvollziehbar. Gleichzeitig werden im Prozess die selbstheilenden Kräfte aktiviert. Die innere weise Stimme meldet sich spontan und vermittelt neue Einsichten oder weist auf darunter liegende Probleme hin. Löst sich die Belastung auf, tauchen spontan neue positive Formulierungen und Glaubenssätze auf, die anschließend verstärkt, verankert und integriert werden können. Jedes Problem, das wir heute haben, war irgendwann einmal die Lösung für ein anderes Problem.

INDIKATIONEN

Die energetische Psychotherapie eignet sich besonders in der Psychotherapie

- bei allen Ängsten
- bei posttraumatischen Belastungsstörungen
- bei Panikstörungen, Zwangsstörungen, Depressiven Störungen und Essstörungen
- bei emotionalen Störungen wie Trauer, Schuld, Wut, Ärger, Scham, Eifersucht,
- Einsamkeit, Liebeskummer, Arbeitsstörungen
- bei Süchten
- Phobien
- Befindlichkeitsstörungen
- bei Schmerzmanagement
- sowie im Sport- und Höchstleistungsmanagement.



ENERGETISCHE PSYCHOLOGIE IM COACHING / BERATUNG

- Bei Stress und den damit verbundenen körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Zum Abbau mentaler Blockaden und beim Problemlösungen
- Bei Auftrittssängsten (z.B. bei Künstlern, oder bei Präsentationen und Vorträgen)
- Bei Persönlichkeitsentwicklungen
- Bei Flugangst
- Bei Prüfungssängsten und Lernblockaden
- Um Spitzenleistungen zu erbringen
- Um mentale Blockaden zu beseitigen und Selbstsabotage auszuschalten
- Um Ängste und Nervosität zu verringern
- Um die Motivation zu verbessern

Für emotional herausfordernden Situationen eine höchst wirksame und innovative Maßnahme, die zudem durch ihre Kompatibilität mit anderen Verfahren überzeugt.

Die Methode besticht in der Praxis, weil Veränderungsprozesse auf der körperlichen, kognitiven, wie auch der emotionalen Ebene leicht und friedlich geschehen und durch ihre nachhaltige Wirkung überzeugen.

ADVANCED ENERGY PSYCHOLOGY (AEP – ERWEITERTE ENERGETISCHE PSYCHOLOGIE)

„ Die herausragenden Probleme unseres Lebens
lassen sich nicht auf derselben
Ebene des Verständnisses lösen,
auf der sie entstanden sind. „

(Albert Einstein)

ADVANCED ENERGY PSYCHOLOGY AEP ist ein theoretischer und anwendungsorientierter Ansatz der Bioenergetik, der von Dr. Fred P. Gallo entwickelt wurde und Ansätze der

APPLIED KINESIOLOGIE (ANGEWANDTE KINESIOLOGIE), der Meridianmethoden sowie kognitive Verfahren in sich vereint und eine effektive Ausbalancierung der psychischen Verfassung zum Ziel hat. AEP ist eine integrative Methode, die auf den Ergebnissen praktischer und theoretischer Forschungen von Dr. Gallo und anderen Wissenschaftlern basiert.

In der AEP werden mit Hilfe des manuellen Muskeltestes die energetischen Aspekte der psychischen Verfassung betrachtet und präzise verbale und von den betroffenen Person selbst ausführbare taktile Ausgleichverfahren zusammengestellt, mit denen die jeweilige psychische Unausgewogenheit schnell ausgeglichen werden kann.

Die APPLIED KINESIOLOGIE gründet auf der Tatsache, dass der Körper niemals lügt. Der manuelle Muskeltest als Indikator dieser Körpersprache ermöglicht uns eine bessere Wahrnehmung von Funktion und Veränderung... Diese Möglichkeit, mit dem Körper quasi wie mit einem Laborinstrument zu arbeiten, ist in modernen Therapieverfahren unerreicht, denn der Körper irrt sich nie.

(George J. Goodheart, Jr.)

Auf der Grundlage der empirisch gestützten Annahme, dass es ein körpereigenes Energiesystem gibt, das im Innersten für Krankheit und Gesundheit verantwortlich ist, bietet AEP eine Methode, mit der sich bioenergetische Unausgewogenheit leicht und schnell feststellen lassen. Die AEP ist ein äußerst wirkungsvolles Instrument, das sowohl für sich allein als auch in Verbindung mit anderen psychologischen Ansätzen eingesetzt werden kann.



„Stellen Sie sich vor, heute Nacht geschieht ein Wunder, und das Problem, über das wir gerade sprechen, ist – wie durch ein Wunder - gelöst!“ Das ist die zentrale „Wunderfrage“ der lösungsfokussierten Kurztherapie, die maßgeblich von Steve de Shazer und Insoo Berg in den 80iger Jahren entwickelt wurde. Ihr Ziel ist es, Ressourcen und Resilienzen zusammen mit den Klienten zu entdecken, um diese wiederum in Form von handfesten Lösungsansätzen zu entwickeln und umsetzen zu können.

Du bist der Experte deines Lebens.

DIE LÖSUNGSFOKUSSIERTE KURZTHERAPIE ist ein (problemunabhängiges) und ressourcenorientiertes Handlungsmodell zur Gesprächsführung in verschiedensten Anwendungsfeldern. In vielen kommunikativen Bereichen findet die LFT Anwendung, wie u.a. in Psychotherapie, Beratung, Coaching, Supervision, Mediation, Sozialarbeit (u.a. Jugendhilfe), Elternarbeit, Krisenintervention, Psychiatrie, Rehabilitationsberatung, Schulberatung / Schulsozialarbeit. Auch in Deutschland wird mit diesem Ansatz immer mehr gearbeitet.

Jeder Mensch verfügt über alle Ressourcen, die er als Bausteine für seine Lösung. Die Aufgabe des Praktikers hingegen ist es, diese Ressourcen mit dem Klienten zu aktivieren, indem er das Gespräch auf jene Zeiten richtet, in denen „die Dinge besser liefen“. In diesen problemfreien Zeiten und im gedanklichen Durchspielen des „so - tun - als - ob - das - Problem - bereits - gelöst - sei“, liegen wertvolle Anhaltspunkte und Bausteine für die Entwicklung von funktionierenden Lösungen.

Lösungsfokussierte Praktiker sind direktiv in der Führung des Gesprächs bezogen auf Ziele, Ressourcen und erste kleine Schritte. Jedoch non-direktiv hinsichtlich des Inhalts und der Thematik. Der Klient bestimmt, wo es langgehen soll, denn er ist der Experte für sein Leben. Dabei haben die Ermutigung, der Respekt und die Wertschätzung des Klienten einen fundamentalen Stellenwert.

Lösungsfokussierte Kurztherapie ist international anerkannt. Gestützt wird diese Therapieform durch aktuelle Forschungsergebnisse der Hirnforschung, insbesondere auf dem Gebiet der Neuroplastizität.

Die Neuroplastizität sagt, dass das Gehirn seine Struktur und seine damit zusammenhängende Funktion ständig verändert und der gemachten Erfahrung anpasst.
So besteht Lernen in der Verstärkung synaptischer Verbindungen zwischen den Neuronen.

Lösungsfokussiertes Arbeiten bedeutet, die positiven Unterschiede zu erkennen und zu verstärken... das was jetzt bereits besser funktioniert und passt - im Sinne von passgenau- und von dem gewünscht wird, dass es in Zukunft in noch stärkerem Maße sein möge.

ZIEL

Kennzeichen der LÖSUNGSFOKUSSIERTEN KURZTHERAPIE sind intensive Ziel- und Ressourcenorientierung und die pragmatische Suche nach den nächstmöglichen kleinen Schritten hin zu einer Lösung.

Eine Grundannahme der LFT ist, dass eine eingehende Beschäftigung mit Struktur und Ursachen von Problemen für das Finden von Lösungen nicht notwendig ist. Es wird angenommen, dass das Entwickeln von Lösungen unabhängig vom Problem sein kann. Und dass es hilfreich ist, Klienten dazu anzuregen über ihre Ziele und über Ausnahmen vom Problem in der Vergangenheit nachzudenken, um diese wiederum für die Entwicklung der Lösung zu nutzen. Es werden die spezifisch eigenen, individuellen Anteile und Möglichkeiten mit einbezogen ... deshalb ist sie so erfolgreich, wirksam und nachhaltig.

SIE IST

- Ressourcenorientiert
- Intuitiv
- ganzheitlich
- sinnstiftend
- konstruktivistisch (die Wirklichkeit wird konstruiert)
- systemisch
- pragmatisch (gut umsetzbar)
- Bekenntnis zur Einfachheit
- sprachlich ganz nah am Klienten
- nachhaltig



PROZESS

1. Problemdefinition erarbeiten
2. nach Ausnahmen suchen... Es ist NIE alles IMMER so
3. Wie unterscheiden sich die Ausnahmezeiten von den Problemzeiten?
4. Zielformulierungen... Ziele innerhalb des Kontextes der Person mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten, die so klein und pragmatisch sind, dass sie relativ schnell und erfolgreich umgesetzt werden können. Was wollen Sie erreichen?
5. Wunderfrage: Ich möchte ihnen jetzt eine ungewöhnliche Frage stellen. Stellen sie sich vor, während sie heute Nacht schlafen und das ganze Haus ruhig ist, geschieht ein Wunder. Das Wunder besteht darin, dass das Problem, das sie hierher geführt hat, gelöst ist. Allerdings wissen sie nicht, dass das Wunder geschehen ist, weil sie ja schlafen. Wenn sie morgen früh aufwachen, was wird dann anders sein, das ihnen sagt, dass ein Wunder geschehen ist und das Problem, das sie hierher geführt hat, gelöst ist?
6. Zukunftsvisionen in die Gegenwart holen und erste mögliche Schritte zur Erreichung des Zieles erarbeiten
7. Hausaufgaben

Sie lernen Bewältigungsschritte, die sie in ähnlichen Situationen anwenden können. Es stärkt ihr Selbstbewusstsein. Sie erfahren ihre Selbstwirksamkeit.

DREI GRUNDPRINZIPIEN

1. Repariere nicht, was nicht kaputt ist
2. Das was funktioniert, sollte man häufiger machen
3. Wenn etwas nicht funktioniert, sollte man etwas anderes ausprobieren.

3. GFK – GEWALTREIFE KOMMUNIKATION (nach Marshall Rosenberg)

Die GFK gründet sich auf sprachliche und kommunikative Fähigkeiten, die unsere Möglichkeiten erweitern, selbst unter herausfordernden Umständen menschlich zu bleiben. Sie regt an, uns ehrlich und klar auszudrücken, dabei gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle und einfühlsame Aufmerksamkeit zu schenken.

„Ist der Kontakt wieder hergestellt,
findet uns die Lösung“
(Marshall B. Rosenberg)

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Diese Methode ist mehr als nur eine Kommunikation, sie ist eine Haltung zur gewinnbringenden Konfliktbearbeitung und zur qualitativen Verbesserung der Lebensqualität. Letztlich dient sie der Verbesserung von zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist zur effektiven Konfliktbearbeitung in allen gesellschaftlichen Bereichen einsetzbar. Gewaltfreie Kommunikation ist der ideale Weg, das zu bekommen, was für ein gelungenes Leben gebraucht wird und zusätzlich das Leben derer zu bereichern, mit denen wir zusammen arbeiten und leben.

„Was ich in meinem Leben will ist eine
wertschätzende und einfühlsame Verbindung
zwischen mir und anderen.“
(Marshall B. Rosenberg)

ZIELE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION SIND

- Beziehungen aufzubauen und zu erhalten, die das Leben bereichern.
- Konflikte so zu bearbeiten, dass die Veränderungen, die jede Lösung mit sich bringt, für alle Beteiligten als Gewinn erlebt werden kann.
- Kommunikation so zu verändern, dass sie klar und effektiv ist und dabei Verletzungen und Missverständnisse vermeidet.
- Unsere Bedürfnisse in einem lebendigen Austausch mit anderen zu befriedigen, ohne Gewalt, Zwang und Scham einzusetzen oder zu erleiden.
- Im Coaching/Beratungs-Prozessen die Klärung der eigenen Bedürfnisse, Werte und Ziele zu erarbeiten.
- In der Heilung seelischer Verletzungen die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu nutzen.

„Ärger zeigt mir zwei Dinge: Ich bekomme nicht,
was ich will und gebe jemand anderem
die Schuld dafür.“
(Marshall B. Rosenberg)



KRISE
CHRISTINE ASPELIN ALS
CHANCE

DIE STRUKTUR DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Gewöhnlich passieren in nicht effektiver oder misslungener Kommunikation drei Dinge:

1. Wir regen uns auf, weil wir nicht bekommen, was wir uns wünschen. Unsere Bedürfnisse werden nicht befriedigt.
2. Wir beschuldigen jemand anderen dafür, dass wir nicht bekommen, was wir wollen.
3. Wir sagen dem anderen, was falsch an ihm ist und wundern uns, dass er sich nicht verändert. Oder wir sprechen und handeln auf eine Weise, die es fast garantiert, dass wir nicht bekommen, was wir brauchen. Manchmal bekommen wir, was wir wollen, indem wir es mit Gewalt durchsetzen und bedauern hinterher, dass wir die Beziehung zu dem anderen verletzt oder zerstört haben.

Wer die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernt, ist begeistert von der klaren und einfachen Struktur. Schnell stellt sich jedoch heraus, dass sie zwar einfach zu verstehen ist, aber dass erst intensives Einüben der Haltung die Methode zum Leben erweckt. Es ist, wie eine neue Sprache zu erlernen, je mehr man übt, desto besser beherrscht man sie.

Die grundlegende Struktur der Gewaltfreien Kommunikation basiert auf vier Schritten, Wenn ich in einen Austausch über Gefühle und Bedürfnisse mit dem anderen komme, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, das zu bekommen, was ich mir wünsche und die Fähigkeit, mich in den anderen einzufühlen, indem ich seine Bedürfnisse erkenne und akzeptiere.

„ Beobachten ohne zu bewerten
ist die höchste Form
der menschlichen Intelligenz. „
(*Krishnamurti*)

DER ERSTE SCHRITT

Ich bin mir klar über die Situation, die ich mit dem anderen besprechen möchte und teile ihm diese mit, ohne eine Beurteilung, Bewertung oder Interpretation in die Beschreibung einfließen zu lassen. Hier können Missverständnisse ausgeräumt werden, so dass es allen Beteiligten verständlich ist, worum es eigentlich geht.

„ Gefühle brauchen keine Berechtigung. „
(*Marshall B. Rosenberg*)

DER ZWEITE SCHRITT

Ich teile meinem Gesprächspartner meine Gefühle mit, denn sie sind die Grundlage für meine Entscheidung. Gefühle, besonders die, die auftreten, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind, können wir uns vorstellen, wie eine Warnlampe im Auto - je eher wir darauf reagieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass kein Schaden auftritt. Es hat keinen Sinn, einfach das Kabel der Warnlampe zu durchtrennen. Damit nehmen wir ihr zwar die Energie, doch das Problem ist nicht gelöst. Gefühle sind die „Warnlampen“ unseres Körpers, die uns anzeigen, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Die psychischen Empfindungen in unserem Körper sind die Energie, die uns verstehen lässt, welches unserer Bedürfnisse befriedigt oder nicht befriedigt ist und was wir brauchen, um dahin zu kommen, dass es uns besser geht.

„ Je klarer wir wissen, was wir vom
anderen bekommen möchten,
desto wahrscheinlicher ist es,
dass sich unsere Bedürfnisse erfüllen werden. „
(*Marshall B. Rosenberg*)



DER DRITTE SCHRITT

Ich teile meinem Gesprächspartner mit, welche meiner Bedürfnisse nicht befriedigt sind. Dazu ist es notwendig, dass ich meine Bedürfnisse hinter den Gefühlen erkenne und akzeptiere.

Mit Unterstützung durch das Training der Gewaltfreien Kommunikation kann ich die Tatsache wahrnehmen, dass das, was andere sagen oder tun, ein Auslöser für meine Gefühle sein mag, aber niemals ihre Ursache. Ich sehe, dass ich mich entscheiden kann, wie ich das, was andere sagen oder tun aufnehmen will und dass meine Gefühle aus meinen jeweiligen Erwartungen und Bedürfnissen in der aktuellen Situation entstehen.

Urteile, Kritik, Diagnosen und Interpretation des Verhaltens anderer sind entfremdete Äußerungen unserer eigenen Bedürfnisse. Wenn ich meine Bedürfnisse direkt ausspreche, steigt die Chance, dass sie erfüllt werden.

„Teile nie dein Herz, ohne mit einer gegenwärtigen Bitte zu enden.“
(Marshall B. Rosenberg)

DER VIERTE SCHRITT

Wenn ich die ersten drei beschriebenen Schritte in einem Gespräch durchgehe, inspiriere ich meine Gesprächspartner zur Einfühlsamkeit. Der vierte Schritt ist die Formulierung einer Frage, um was ich den andern bitten möchte. Ich bitte um Rückmeldungen oder Handlungen, die meine Bedürfnisse erfüllen können.

Als erstes spreche ich aus, um was ich bitte, anstatt zu sagen, was ich nicht will. Bitten in klarer Handlungssprache zu formulieren, bringt das zu zutage, was ich wirklich will. Je klarer ich mir beim Sprechen über die Art der Resonanz bin, die ich mir wünsche, desto wahrscheinlicher ist es, dass ich sie auch bekomme.

Als zweites entscheide ich mich dafür, um etwas zu bitten, anstatt eine Forderung an den anderen zu richten. Bitten, die nicht von den Gefühlen und Bedürfnissen des Bittenden begleitet werden, können wie eine Forderung klingen. Hört der Gesprächspartner eine Forderung, wird er eher darüber nachdenken, wie er sich davor schützen kann oder den andern wiederum angreifen, als auf die Bitte einzugehen.

Ich kann herausfinden, ob es sich um eine Bitte oder eine Forderung handelt, indem ich meine Reaktion beobachte, wenn meine Bitte nicht erfüllt wird:

- Es ist eine Forderung, wenn ich den anderen daraufhin kritisiere oder verurteile.
- Es ist eine Forderung, wenn ich möchte, dass der andere daraufhin Gefühle von Schuld oder Scham bekommt.
- Es ist eine Bitte, wenn ich anschließend einfühlsam auf die Bedürfnisse der anderen Person reagiere.

Die Bitte, die ich formuliere, sollte folgende Kriterien aufweisen, damit der Gesprächspartner eine größere Chance hat, sie zu erfüllen:

Sie sollte in positiver Handlungssprache formuliert sein, für den anderen verständlich und machbar (keine „frommen Wünsche“) und auf eine konkrete Situation in der Gegenwart bezogen sein.

Die Wahrscheinlichkeit, dass der Gesprächspartner meine Bitte hören kann und sich inspiriert fühlt, sie zu erfüllen, wächst in dem Maße, in dem er wahrnimmt, dass ich ihn auf empathische Weise ebenfalls verstanden habe.

Die Gewaltfreie Kommunikation empfiehlt, zuerst denjenigen anzuhören, von dem ich etwas möchte und erst danach, wenn ich ihm mein Verständnis gezeigt habe, mit meinem Anliegen zu kommen. Dadurch entsteht ein Fluss zwischen den Gesprächspartnern, der es beiden ermöglicht, in gutem Kontakt, ehrlich und effektiv ihre Anliegen vorzubringen.

www.orca-institut.de

