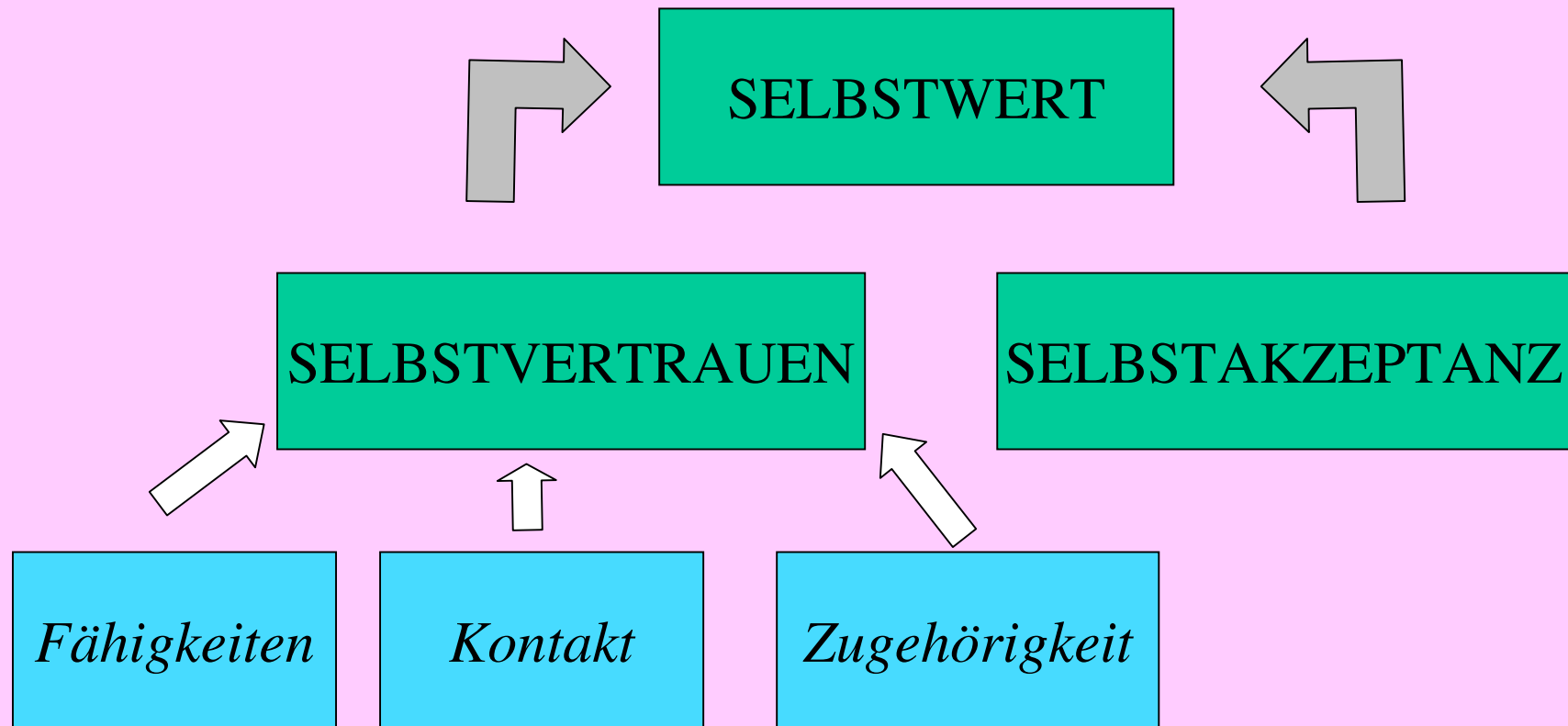


Selbstwert und Körpertherapie

Selbstwert

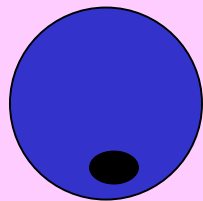
Komponenten des Selbstwerts



Selbstwert und Bewusstseinsstufen

<i>Transpersonal</i>	<i>Dezentrierung</i>
<i>Integral</i>	<i>Verantwortung (selbst und andere)</i>
<i>Plural</i>	<i>Empathie</i>
Rational	Abgrenzung
Mythisch	Verbundenheit
Opportunistisch	Dominanz
Magisch	Geborgenheit
Instinktiv	Symbiose

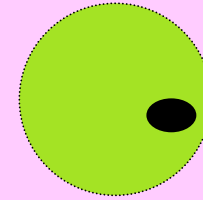
prärational



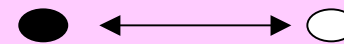
Symbiotischer SW

transrational

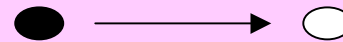
SW durch Dezentrierung



SW durch Verantwortung

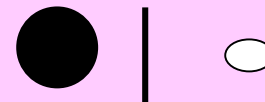


SW durch Empathie

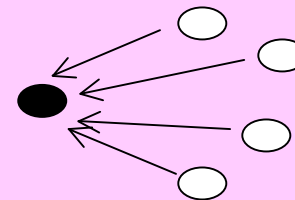


rational

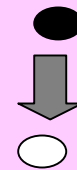
SW durch Abgrenzung



prärrational

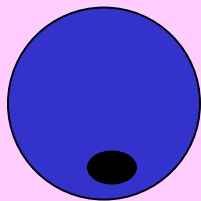


SW durch
Verbundenheit



SW durch Dominanz

SW durch Projektion



Symbiotischer SW

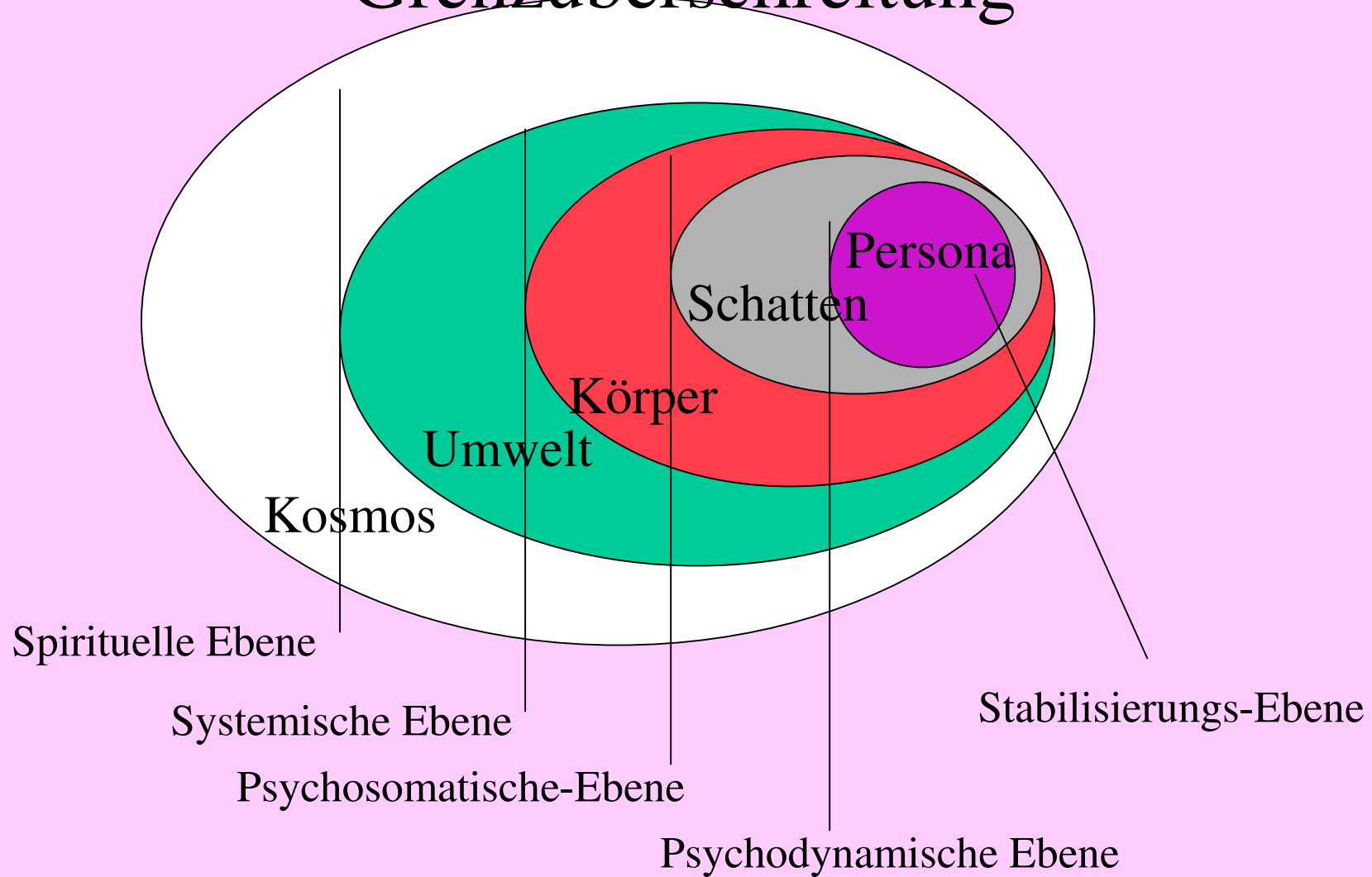
Merkmale nach Csikszentmihalyi (1992)

FLOW

- Herausforderung an der Kompetenzgrenze
- Handlung und Bewusstsein sind eins
- Zustand müheloser Hingabe
- Klare Ziele und unmittelbare Rückmeldung
- Die Geschehnisse erscheinen unter unserer Kontrolle
- Sonstige Sorgen sind ausgeblendet
- Verlust des Zeitempfindens

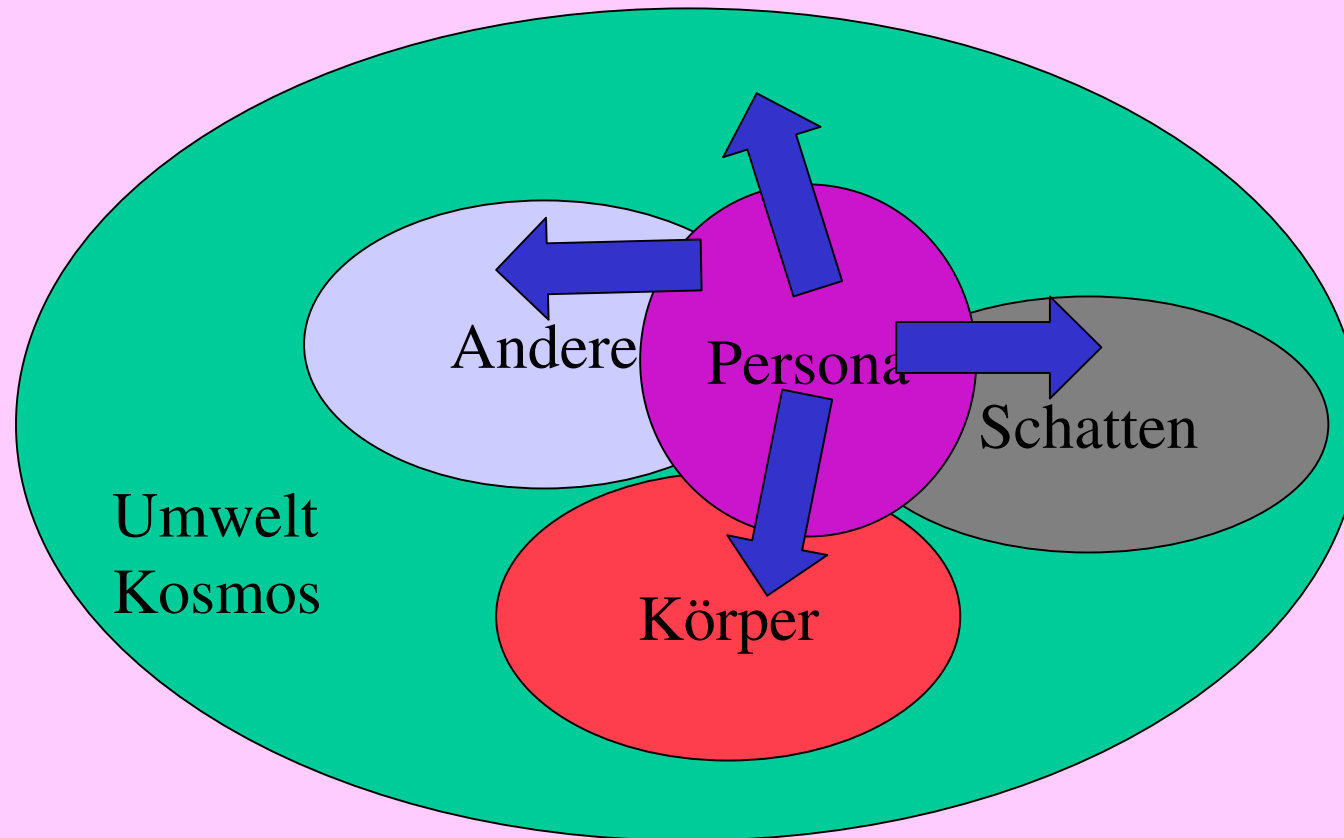
Abspaltung des Körpers

Wachstum des Selbst durch Grenzüberschreitung

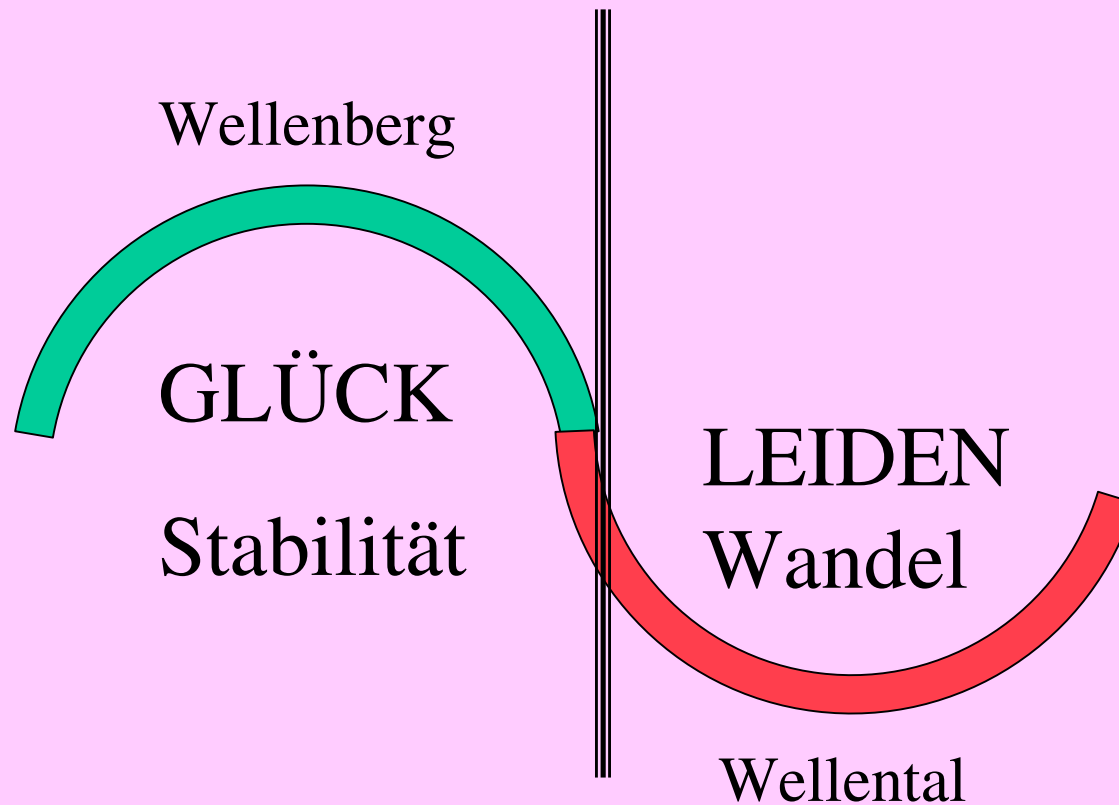


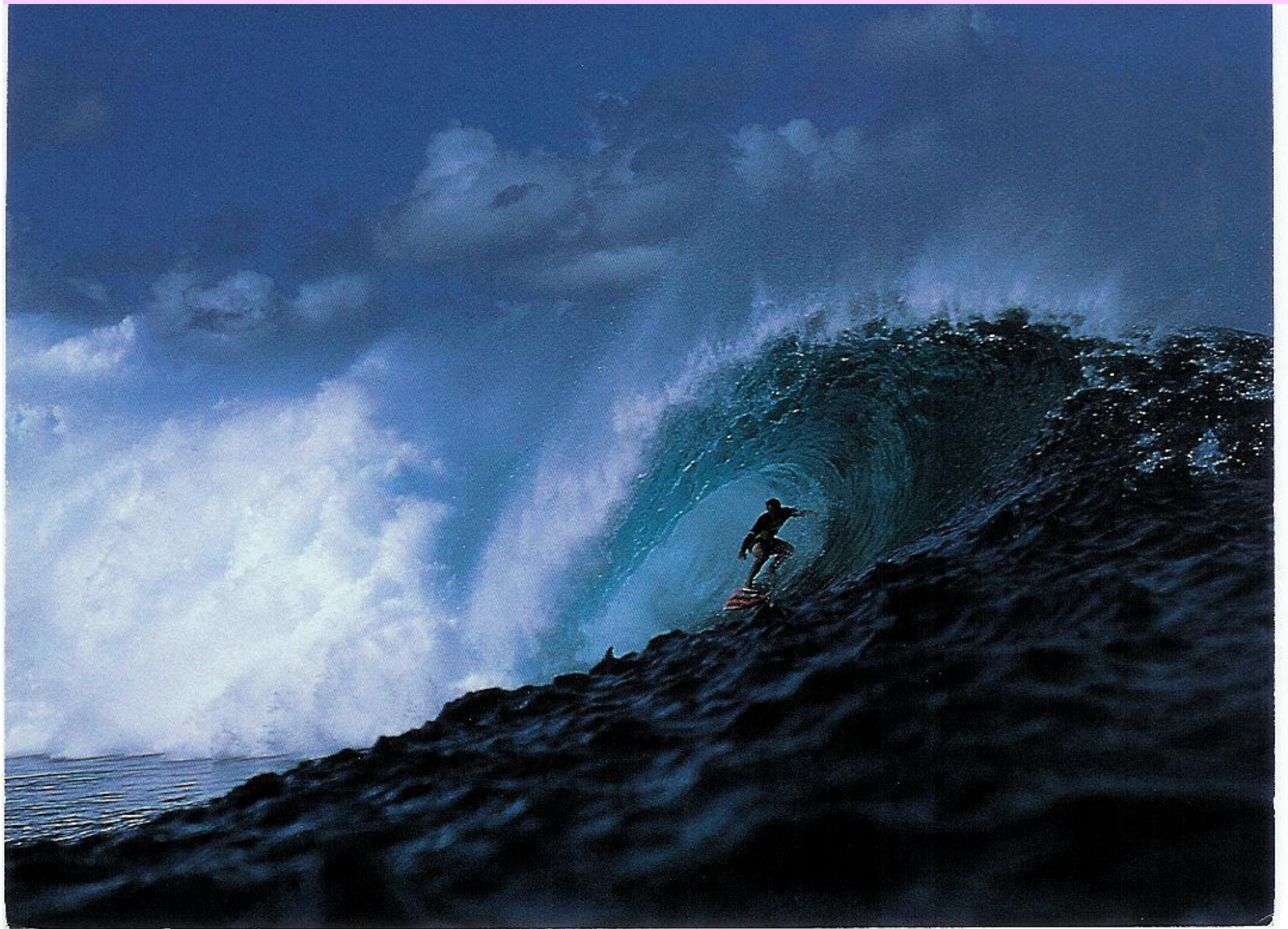
Kämpfer an vielen Fronten

Verleugnung des Schattens
Disziplinierung des Körpers
Konkurrenz zum Mitmenschen
Ausbeutung der Umwelt



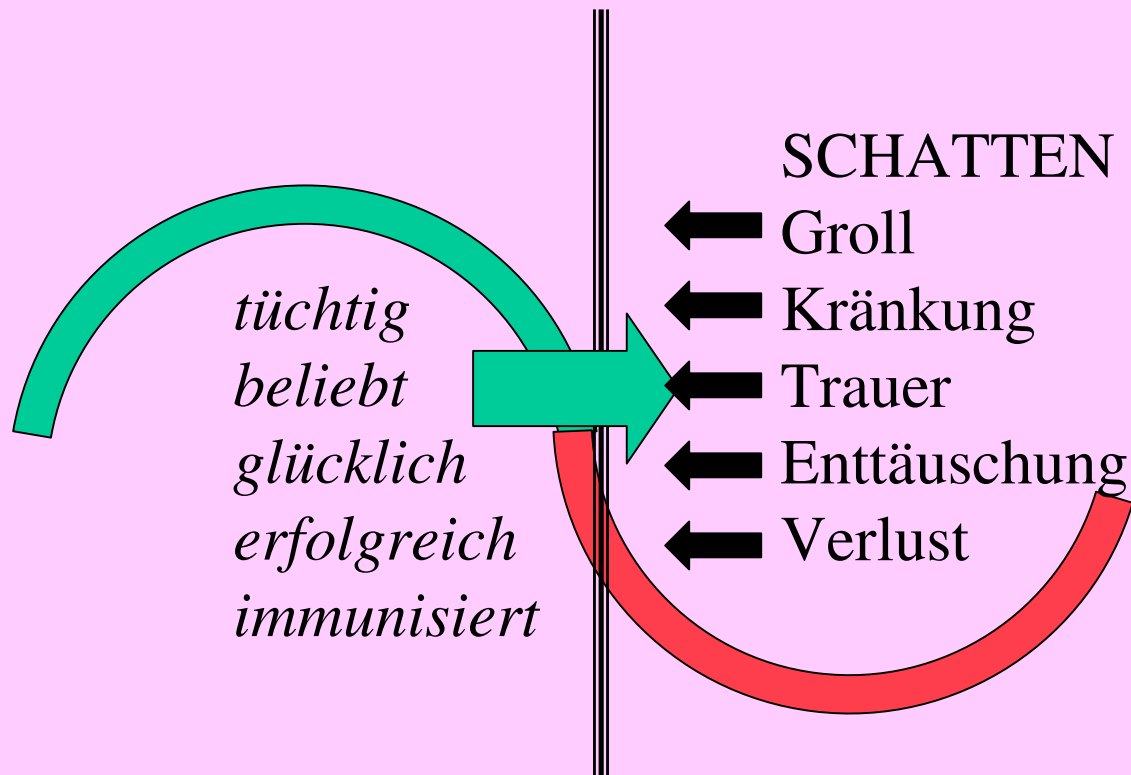
Wellenmetapher





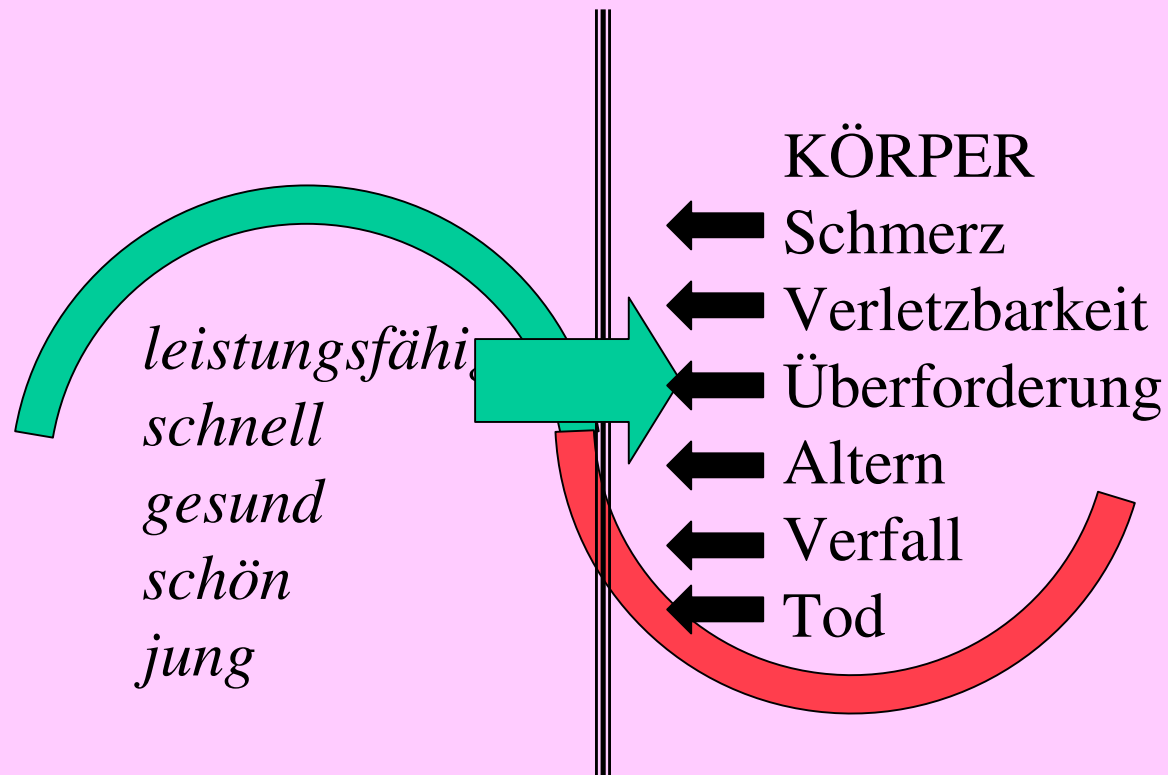
Wellenmetapher 1

Anpassung

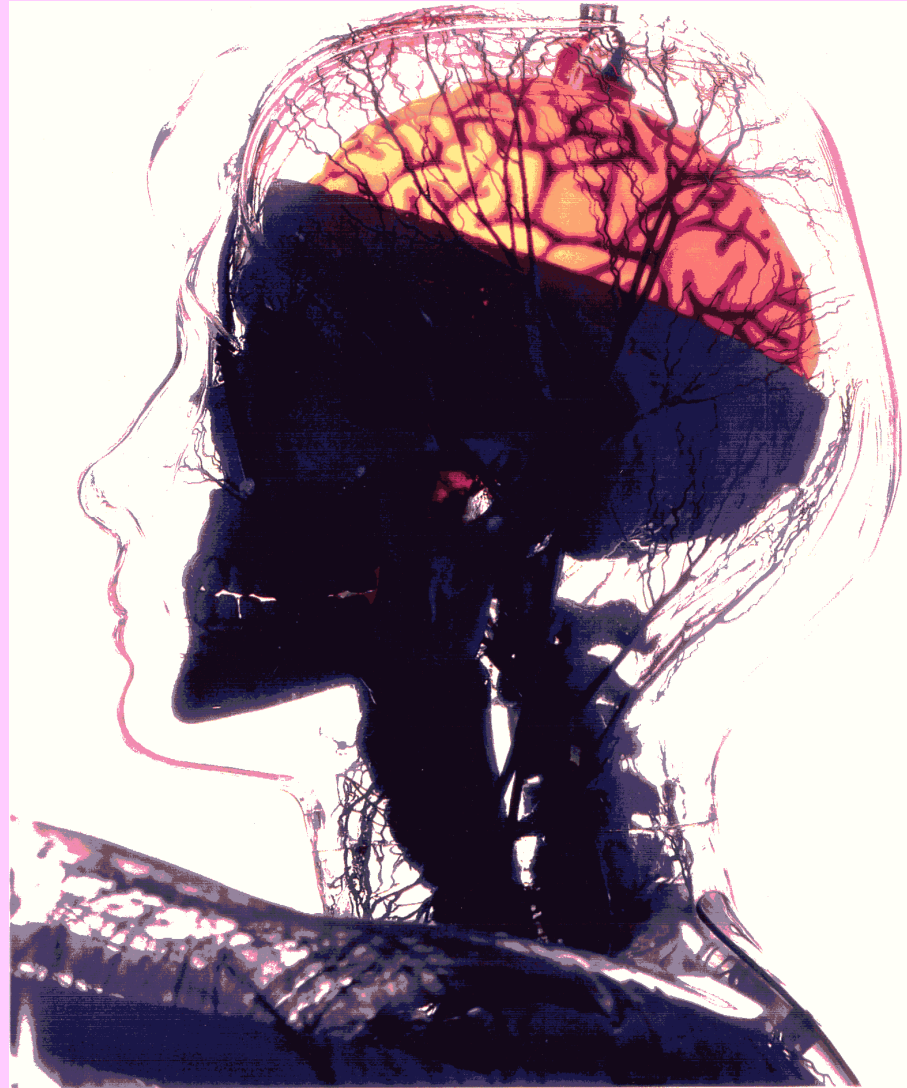


Wellenmetapher 2

Fitness

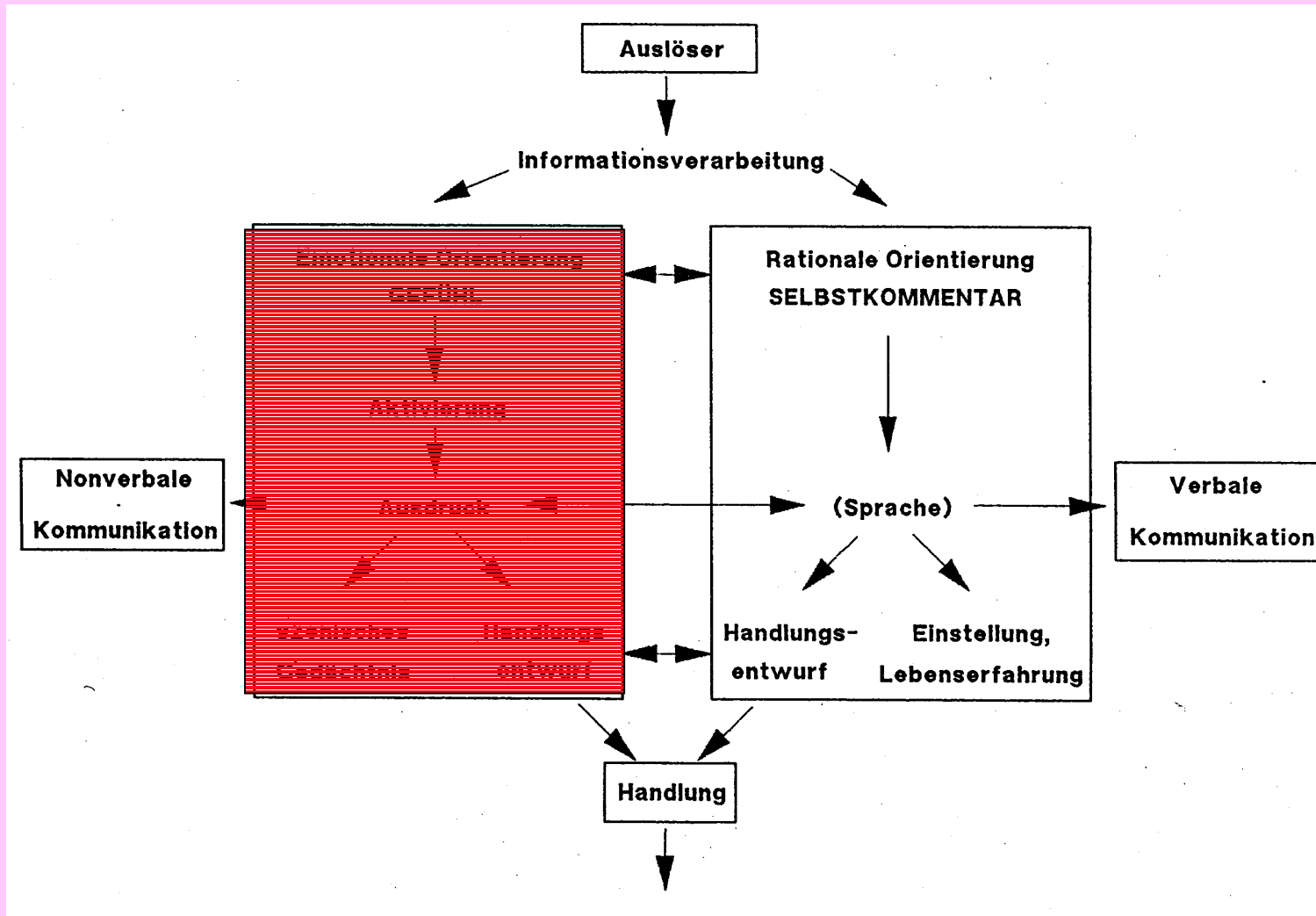


Emotionen



Den ganzen Tag erzählt der Bauch dem Kopf Geschichten

Doppelte Informationsverarbeitung



Körper

Körperhaltungen als Stressreaktionen

Wachheit

(nach Keleman)

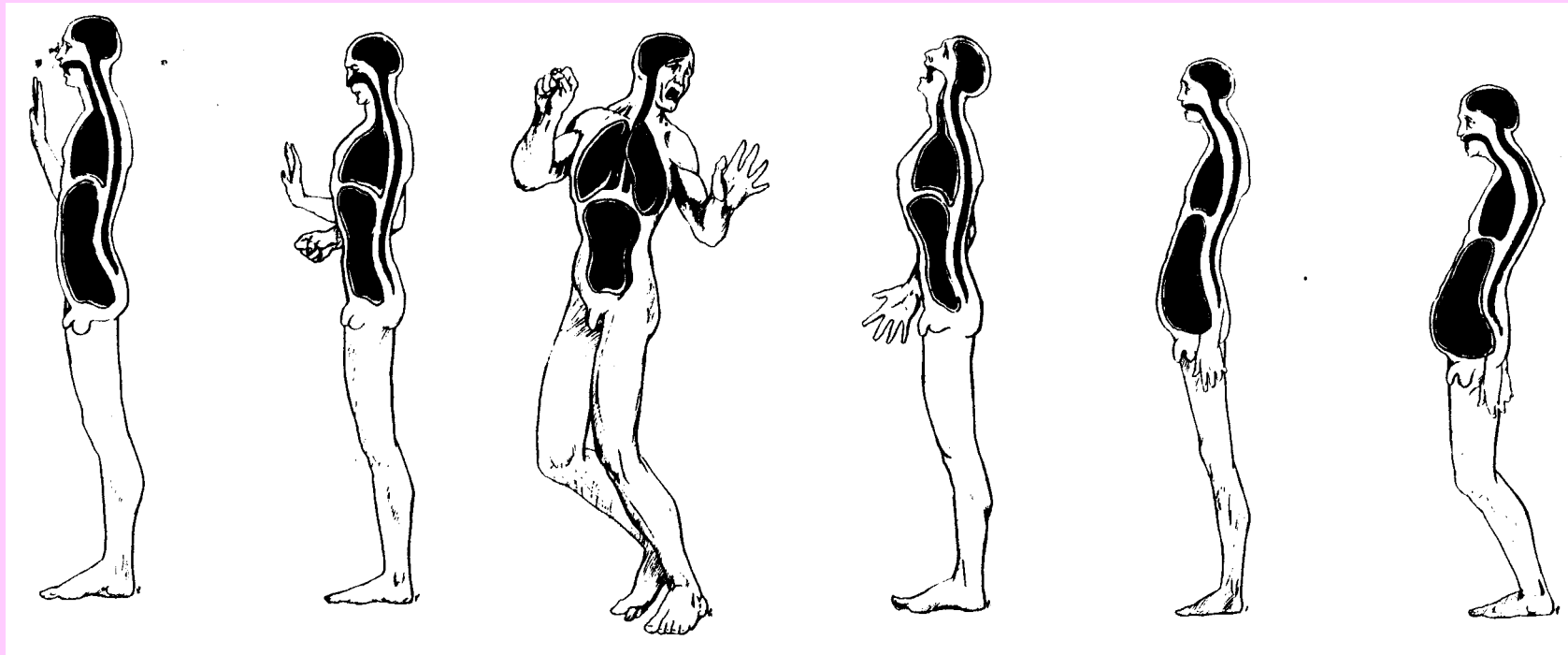
Warnung

Drohung

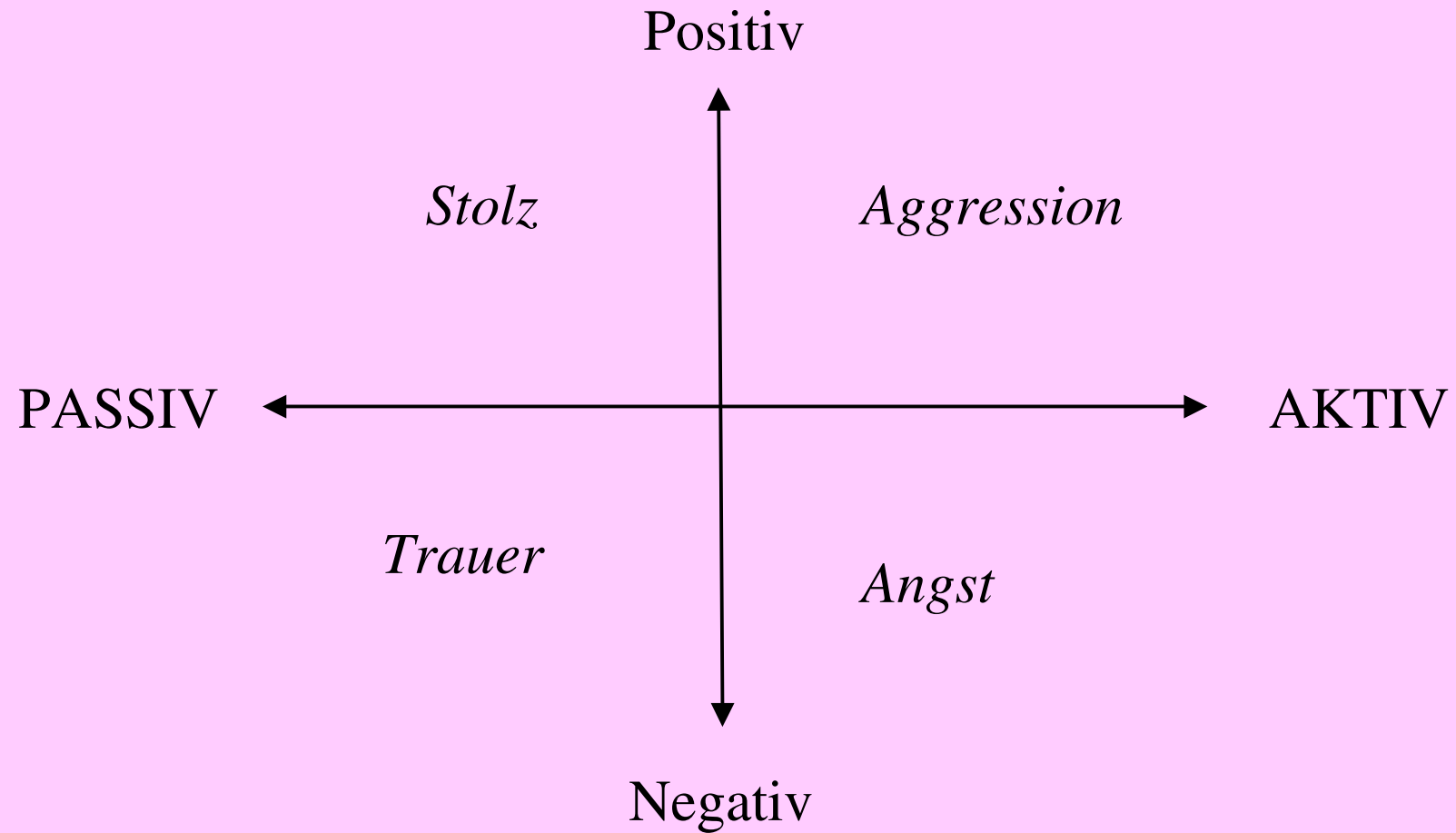
Angst

Ergebenheit

Kollaps



2-dimensionales Emotions-Schema



Aufdecken der Blockade

Bearbeitung auf postrationalen Ebenen

T Tonglen-Meditation

I Verbundenheit & Verantwortung

P Pluralität im Selbst und im Anderen / Empathie &
Übertragung/Gegenübertragung

I Abgrenzung (Schlagen)

Bearbeitung auf prä rationalen Ebenen

K Vertrauen & Verbundenheit

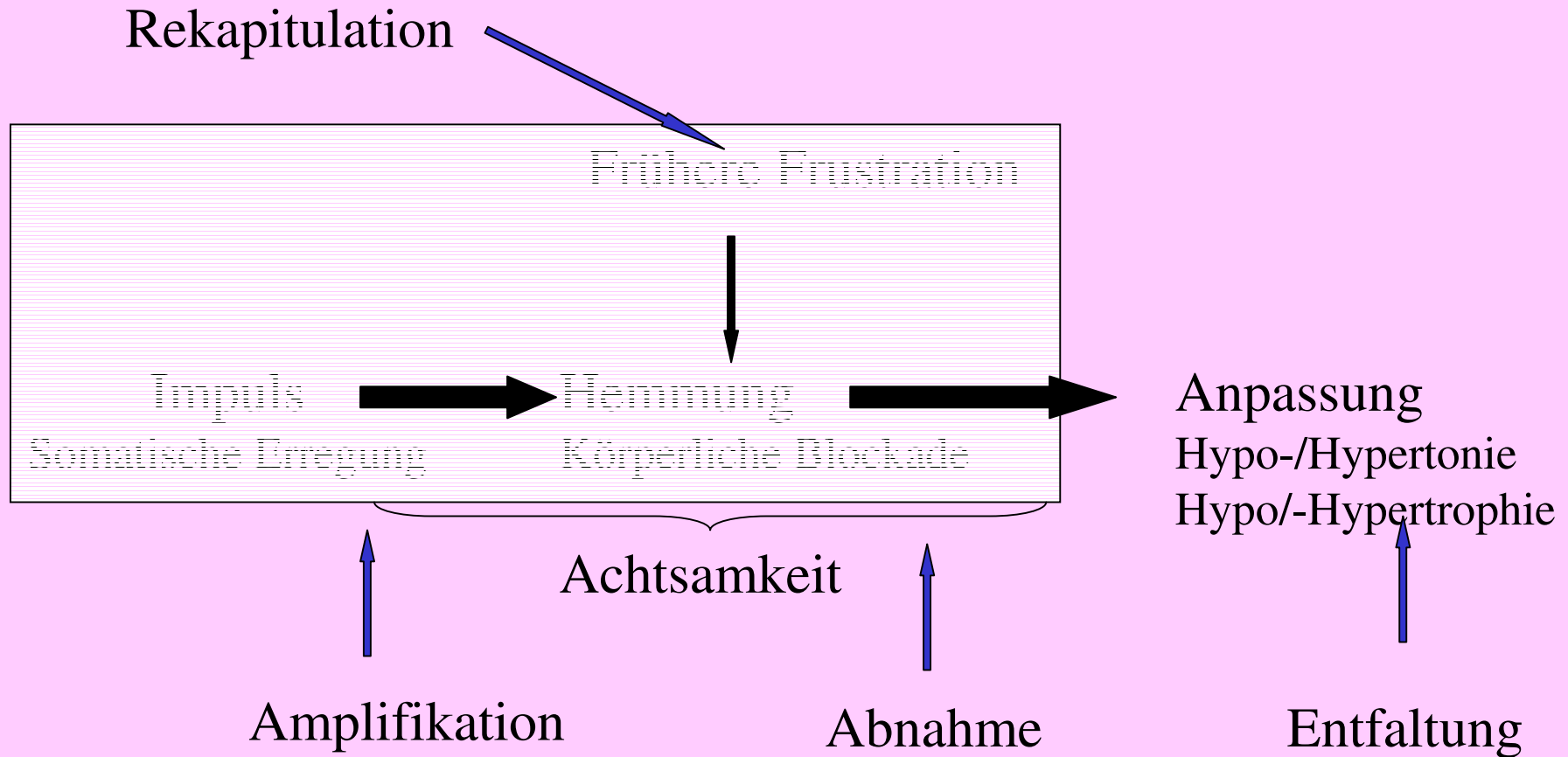
O Selbstbehauptung & Dominanz

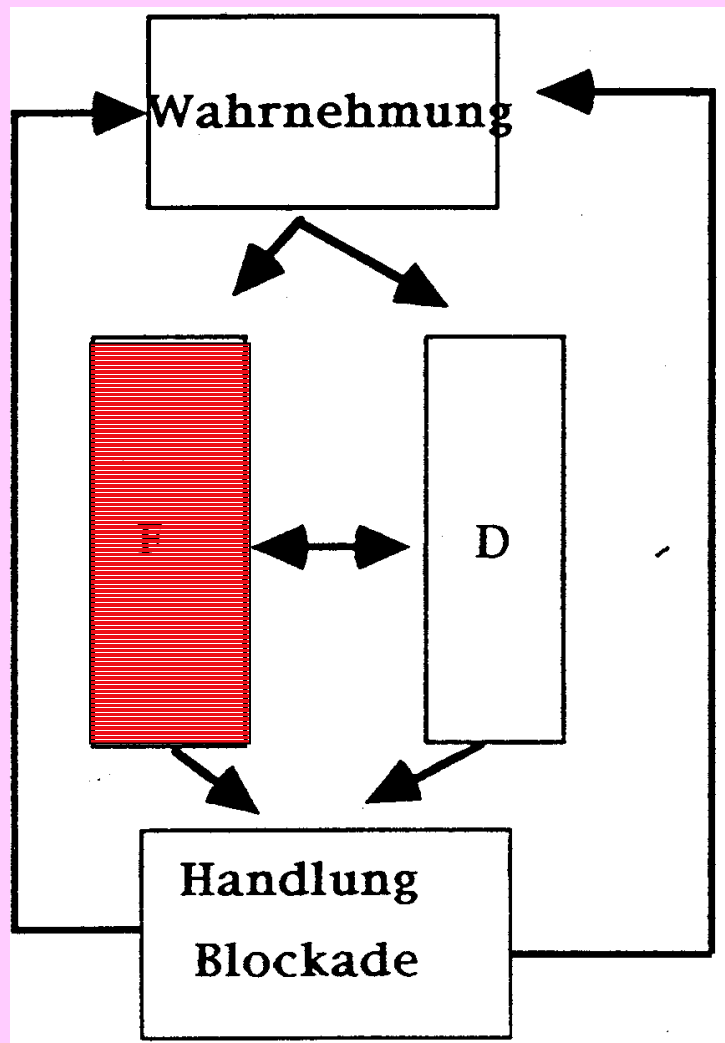
M Magische Objekte und Rituale

S Symbiose und gehalten werden

[e 25](#)

Basismodell der Körpertherapien





Fünf Prozessfragen

- 1) Was siehst Du? (W)
- 2) Was fühlst Du? (F)
- 3) Was denkst Du? (D)
- 4) Was möchtest Du? (H)
- 5) Was hindert Dich? (B)

Manöver im Gespräch

Fünf Prozessfragen

Satzvorgaben

Umkehrungen der Satzvorgaben

Amplifikationen

Körperliche Darstellung

Selbstbegrenzung Abnehmen (*Abwehr*) der körperlichen Blockade

- *Keine Bedürfnisse* Augen zu, Brustkorb zusammendrücken, Hände oder Füßen nach hinten festhalten
- *Miss-/Vertrauen* in der Schweben sitzen
- *Grandios sein* Brust aufblasen, auf den Stuhl
- *Harmonisieren* an der Wand einengen, Kopfneigung verstärken
- *Schwach sein* auf den Boden hocken,
- *Stärke vortäuschen* ohne Stuhl sitzen,
auf Zehenspitzen von vorn schubsen
- *Loyalität* Niederdrücken
- *Selbstüberlastung* von hinten anschubsen
- *Leisten* während des Redens auf der Stelle laufen

Bedürftigkeit - Sonde

- Erwünscht zu sein: „Du bist willkommen“*
- Stabile Zuwendung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Bestätigt werden: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“
„Ich bin stolz auf Dich“
- Versorgt zu werden: „Ich bin für Dich da“*
- Unterstützung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Sich nicht unterordnen: „So wie Du bist , ist es in Ordnung“*
- Sich nicht vereinnahmen lassen: „So wie Du bist , ist es in Ordnung“
- Geborgenheit: „Du kannst es auf Deine Weise tun“*
- Beachtet zu werden: „Du bist (mir) wichtig“*
- Anerkennung: „Du musst nichts beweisen“
„Du hast genug getan“

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

www.meg-tuebingen