



Wie ich arbeite

Auf den folgenden zwei Seiten können Sie lesen, welches **Menschenbild** meiner Arbeit zu Grunde liegt und mit welcher **Methodik** ich Sie begleite.

▪ Menschenbild

Jeder Mensch trägt viele gegensätzliche Wesensmerkmale in sich. Beispiele dafür sind u.a. der Wunsch, in Kontakt mit anderen Menschen zu sein im Gegensatz zum Wunsch, alleine zu sein, oder die Fähigkeit des Nehmens im Gegensatz zur Fähigkeit des Gebens. Oder denken Sie an Wesensmerkmale wie „stark sein“ und „schwach sein“ oder „schnell sein“ und „langsam sein“ etc. Vielleicht haben Sie selber auch schon einige ihrer verschiedenen „Seiten“ an sich selber entdeckt. In der Psychosynthese wird für diese unterschiedlichen Seiten bzw. Wesensmerkmale der Begriff „Teilpersönlichkeiten“ (TP) verwendet.

Jede TP hat ihre eigenen Gedanken, Überzeugungen und Gefühle, ihren ganz eigenen Blick auf die Welt. Parallel dazu birgt jede TP spezielle **Kompetenzen** und **Bedürfnisse**, die unser Potential zum Umgang mit dem Leben erweitern und bereichern können. Z.B. hat die „Schwäche“ in uns das Bedürfnis nach Ruhe und die Kompetenz, dass wir uns rechtzeitig regenerieren. Die „Stärke“ in uns hat das Bedürfnis, uns als der Mensch, der wir sind, in der Welt zu zeigen und die Kompetenz, dies auch gegen Widerstände zu tun. Jeder Mensch hat sozusagen ein Team unterschiedlicher „Experten“ in sich. **Jede Teilpersönlichkeit ist in ihrem Kern eine wertvolle Ressource!**

Für einen guten Umgang mit seinem „inneren Team“ ist es notwendig, dass Sie sich **bewusst** den TPs zuwenden und ihre Bedürfnisse und Kompetenzen mehr erkennen (**dialogische Achtsamkeit**). Dies ermöglicht, jeder TP einen angemessenen Platz im eigenen Leben zu geben. **Durch die Beachtung der jeweiligen Bedürfnisse einer TP kann sich auch die jeweilige Kompetenz der TP voll entfalten.**

Oft stehen einer solchen dialogische Achtsamkeit **kritische** oder **bewertende Gedanken** im Weg, die man im Laufe seines Lebens (unbewusst) verinnerlicht hat.

Beispiel: der eigene Impuls, eine neue Situation neugierig und mutig zu erforschen, wurde von den Eltern als „Leichtsinn“ abgewertet. Wenn dies regelmäßig passierte, entwickelt man unbewusst selber einen kritischen Blick auf die eigene Neugierde und den eigenen Mut.

Diese Gedanken können das Bewusstsein (zum Teil) beherrschen mit der Folge, dass einige TPs überwiegend Anteil am Leben haben, während andere TPs unterdrückt oder unbewusst verdrängt werden. Wenn einem z.B. beigebracht wurde, dass „schwach sein“ oder „nehmen“ etwas Negatives ist, wird man diese Bedürfnisse bzw. Kompetenzen meiden und den Gegenpol „stark sein“ oder „geben“ einseitig und damit überwertig leben.

Die unterdrückten oder verdrängten TPs können sich jedoch auf vielerlei Arten „melden“, z.B. durch **Körpersymptome** wie Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden und sonstige körperlichen Symptome oder durch (negative) **Stimmungslagen** wie Gereiztheit, bedrückt sein, Mutlosigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung, innere Unruhe etc. Auch ist man durch einseitiges Verhalten eher überfordert mit den vielfältigen Anforderungen des Lebens.



Ziel der von mir angebotenen Beratung ist darum, dass Sie

- einen **klarerer Blick** auf Ihr inneres und äußeres Leben erhalten, so dass Sie das Ungelebte (unbewusste Bedürfnisse und Kompetenzen) in sich entdecken können;
- bewusst unterscheiden zwischen dem, was Ihnen guttut und dem, was Sie überfordert, entwertet, hindert etc.;
- mehr **Liebe** und mehr **Mut** für sich und ihre Individualität entdecken;
- **ihrer Individualität** mit bewusster und liebevoller Entscheidung mehr **Raum geben** können.

▪ Methodik

Zum Erreichen dieser Ziele unterstütze ich Sie

- a) bei der Entwicklung eines ausreichend **achtsamen** (freien) **Bewusstseins**, damit Sie mit unverstelltem Blick auf sich selber und ihre Bedürfnisse und Kompetenzen schauen können. Dazu setze ich verschiedene Achtsamkeitsübungen ein wie z.B. das absichtslose Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Gedanken;
- b) beim **Entdecken und Erleben ihrer** innerlichen **Ressourcen** (Teilpersönlichkeiten), beispielsweise durch das Aufgreifen von am Körper wahrnehmbaren Signalen (wie z.B. ein Kopfschmerz oder eine Verspannung), durch die Arbeit mit inneren Bildern (Imagination), durch das tiefere Erschließen von Traumbildern oder durch Ausdrucksarbeit (Malen oder Spielen von inneren Bildern);

Beispiel: ein Mann sieht im inneren Bild einen großen Bären. Anschließend spielt er, dieser Bär zu sein. Er spürt spontan mehr Kraft und Mut und fühlt sich deutlich belebt.

- c) bei der Entwicklung eines nachhaltig **fruchtbaren Dialogs** zwischen ihrem Bewusstsein und ihrem „inneren Team“ (Teilpersönlichkeiten), um den entdeckten Ressourcen einen guten Platz in ihrem Leben zu geben, beispielsweise durch die Herausarbeitung von Worten, Sätzen oder Gebärden, die unmittelbar zum Kontakt mit der inneren Ressource führen.

▪ Entscheidend ist regelmäßiges Training

Damit Sie ihr Ziel (z.B. mehr Selbstbestimmtheit, mehr Mut, mehr Eigenliebe etc.) erreichen, ist es notwendig, dass Sie regelmäßig etwas tun für die Erreichung des Ziels.

So wie ein Physiotherapeut seinen Patienten Übungen an die Hand gibt, damit sich durch die regelmäßige Anwendung der Übungen die körperliche Situation nachhaltig verbessert, werde ich Ihnen Übungen für ihr persönliches „Entwicklungs-Training“ zur Verfügung stellen. Dies können zum Beispiel Achtsamkeitsübungen sein oder Übungen zur gezielten Lenkung der Aufmerksamkeit.

„Nach anfänglicher Überwindung und innerlichem Geseufze habe ich mich sehr schnell an die Übung gewöhnt und jetzt freue ich mich immer schon drauf.“ (Rückmeldung einer Klientin)

Wenn Sie Fragen zu diesem Text haben, schreiben Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Mit freundlichen Grüßen

Daniel Schwaneckamp