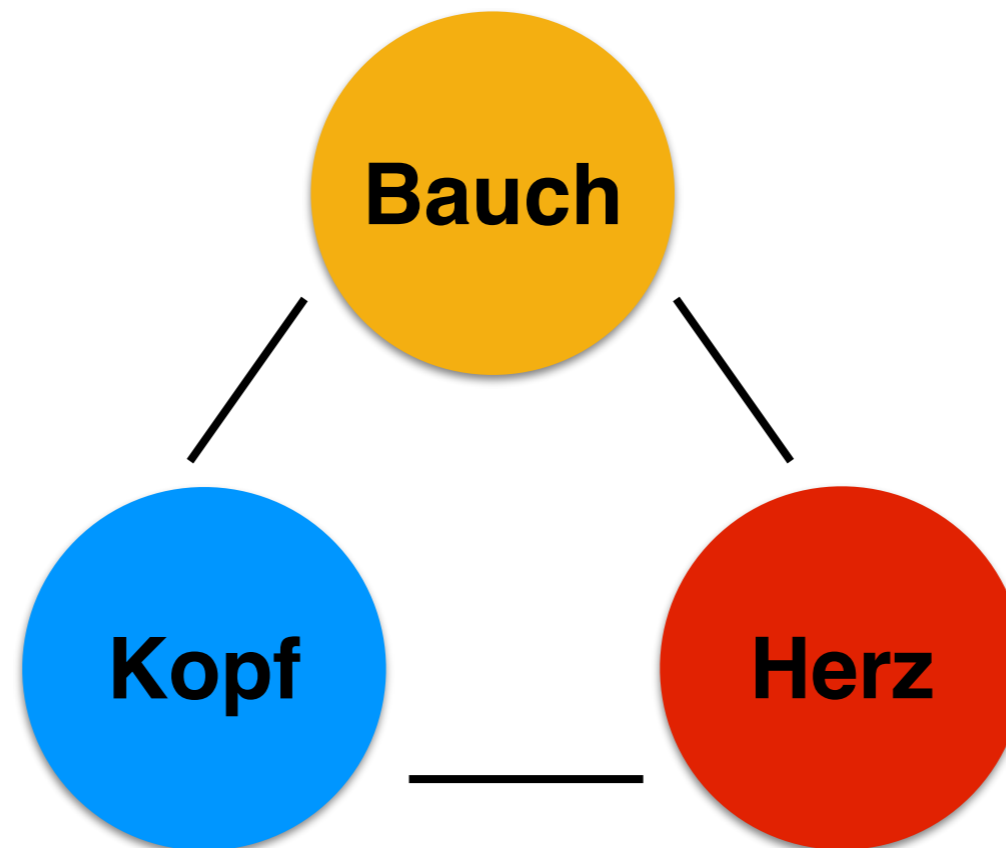


Respekt für die Botschaften des Körpers

Das triadische Prinzip *



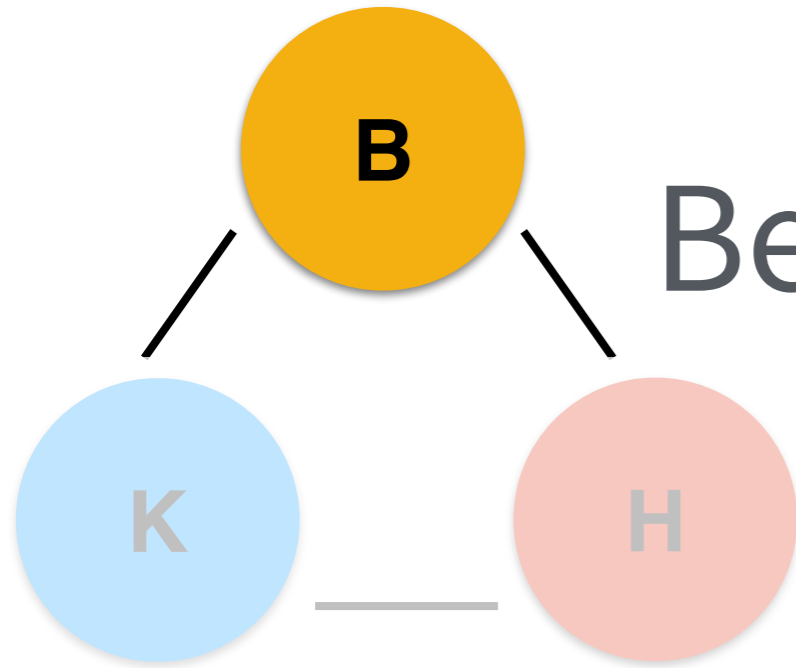
* Entwickelt von Gabriela von Witzleben / Konstanz

Für was stehen Bauch, Herz und Kopf im triadischen Prinzip?

Bauch, Herz und Kopf ...

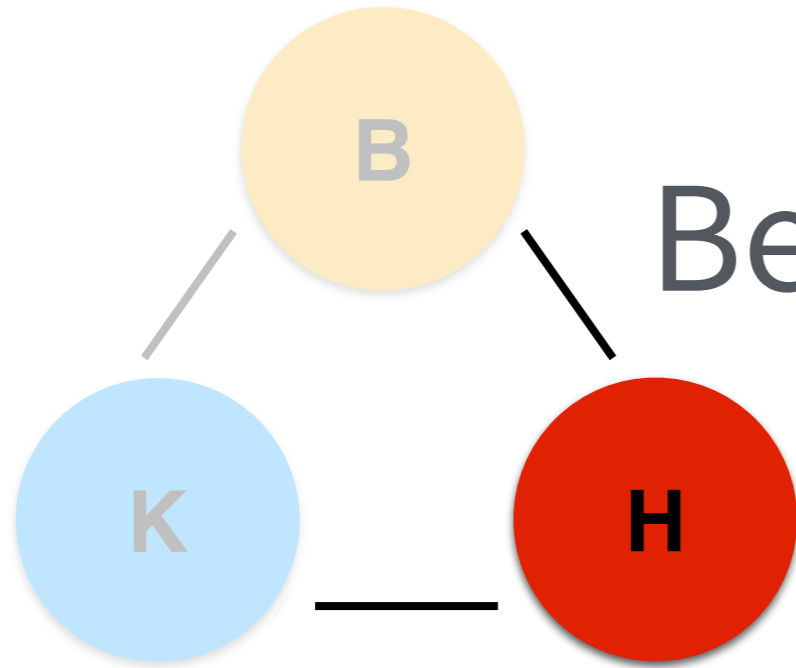
- ... stehen für **Kernbedürfnisse** des Menschen
- ... sind **Kernkompetenzen** des Menschen
- ... sind aus systemischer Sicht ständig unbewusst miteinander im Dialog und suchen Balance

WIRTSCHAFTSWISSENSCHAFTLICHE UNIVERSITÄT OSNABRÜCK



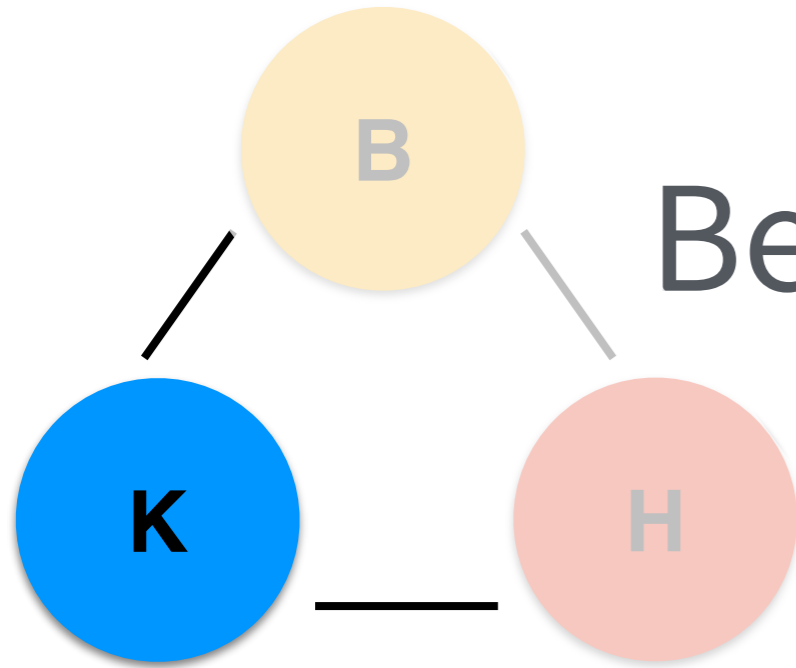
Bedürfnis und Kompetenz des Zentrums Bauch

- Autonomie, Raum, seinen Platz einnehmen, Handlungsspielräume, Grenzen
- Leitfrage: Was will ich ?
- Funktionales Gefühl: Ärger



Bedürfnis und Kompetenz des Zentrums Herz

- Kontakt, Beziehung, Verbundenheit
- Leitfrage: Was fühle ich?
- Funktionales Gefühl: Freude, Traurigkeit



Bedürfnis und Kompetenz des Zentrums Kopf

- Sicherheit, Orientierung, Verwalten von Informationen, Überblick und Kontrolle behalten
- Leitfrage: Was denke ich ?
- Funktionales Gefühl: Angst

Grundsätze und Systematik des triadischen Prinzips

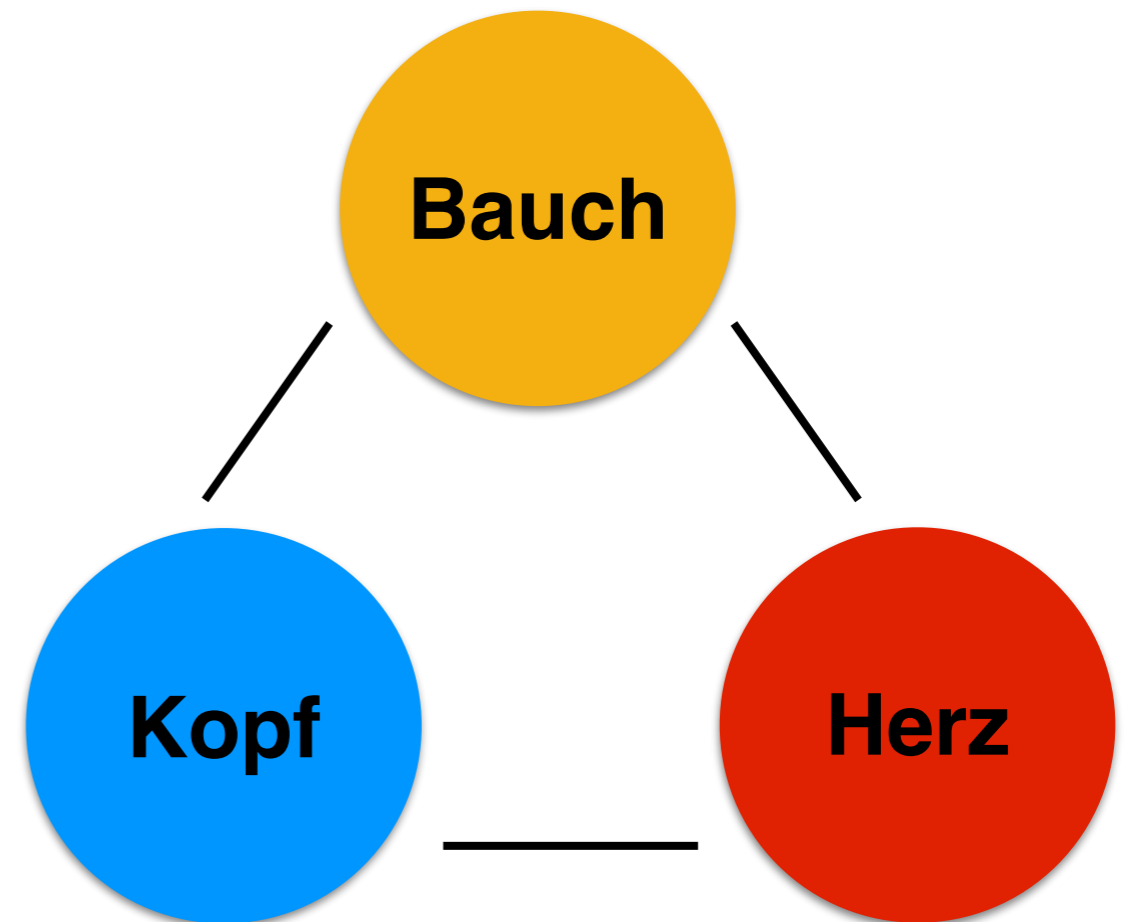
- Einfluss neurowissenschaftlicher Forschung (Roth u.a.)
- Körperresonanz ist leitend
- Verbindung und Dialog zwischen den drei Zentren ist leitend
- Humor und Leichtigkeit sind bedeutsam

Die Aufstellungsarbeit konkret

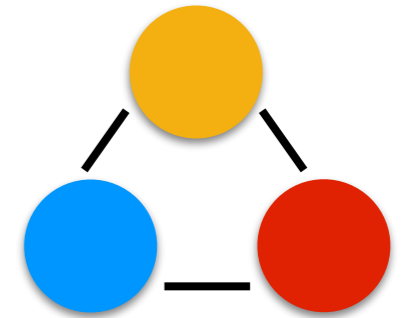
- Reihenfolge Bauch - Herz - Kopf im Uhrzeigersinn
- Bei starken Reaktionen auf einem Zentrum: zum nächsten Zentrum weitergehen (minimalinvasives Prinzip)
- Einfache, „formelhafte“ Sprache
- Die Supervisorin verlagert bei der Begleitung ihre Präsenz selbst in das jeweilige Zentrum und leitet aus diesem Bewusstsein heraus an
- Selbsterfahrung des Supervisors ist Voraussetzung für erfolgreiche Arbeit

Ziele einer Aufstellung mit der Triade aus Bauch, Herz und Kopf

3 Zielebenen / Foci



Focus I

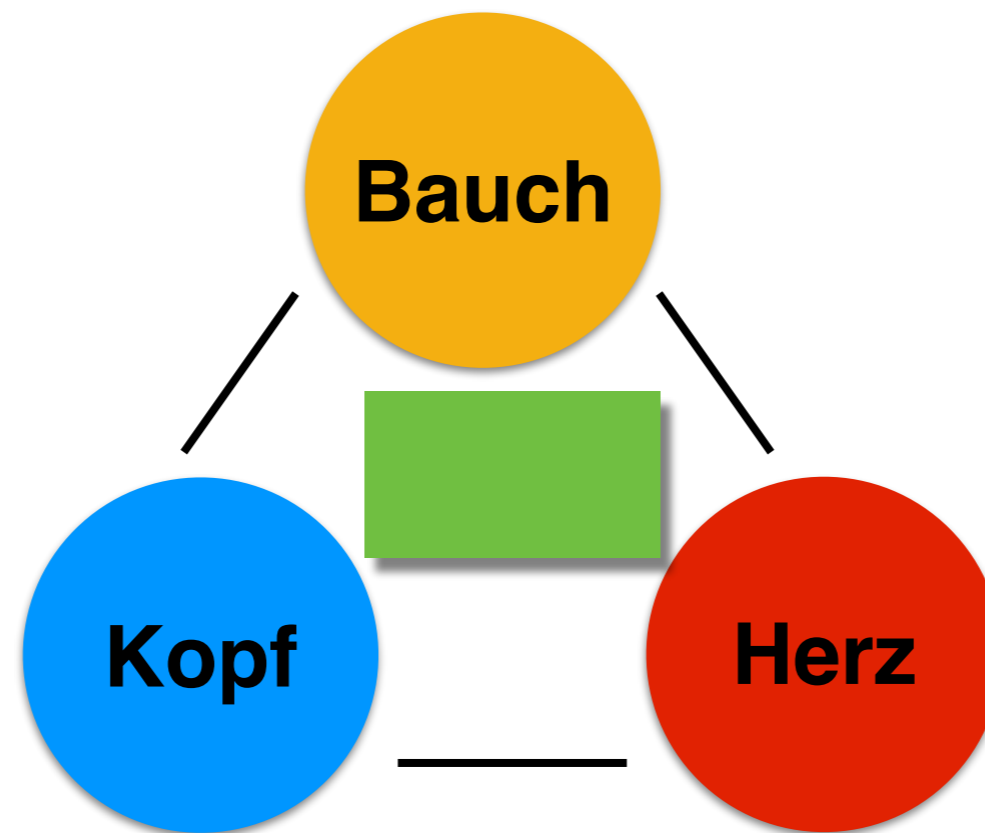


- Den Körper als Resonanzraum ansprechen
- Die Verbindung zwischen den drei Zentren anregen
- Einen Dialog zwischen den drei Zentren anregen

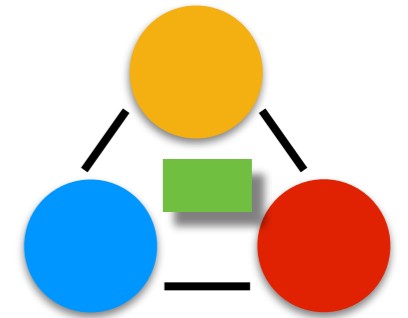
Einladung zur Selbsterfahrung in der
Triade und zum „Schnuppern“ - **Jetzt!**

Focus II

- Die Verbindung zu der eigenen Person* oder zu einem Anliegen



Focus II

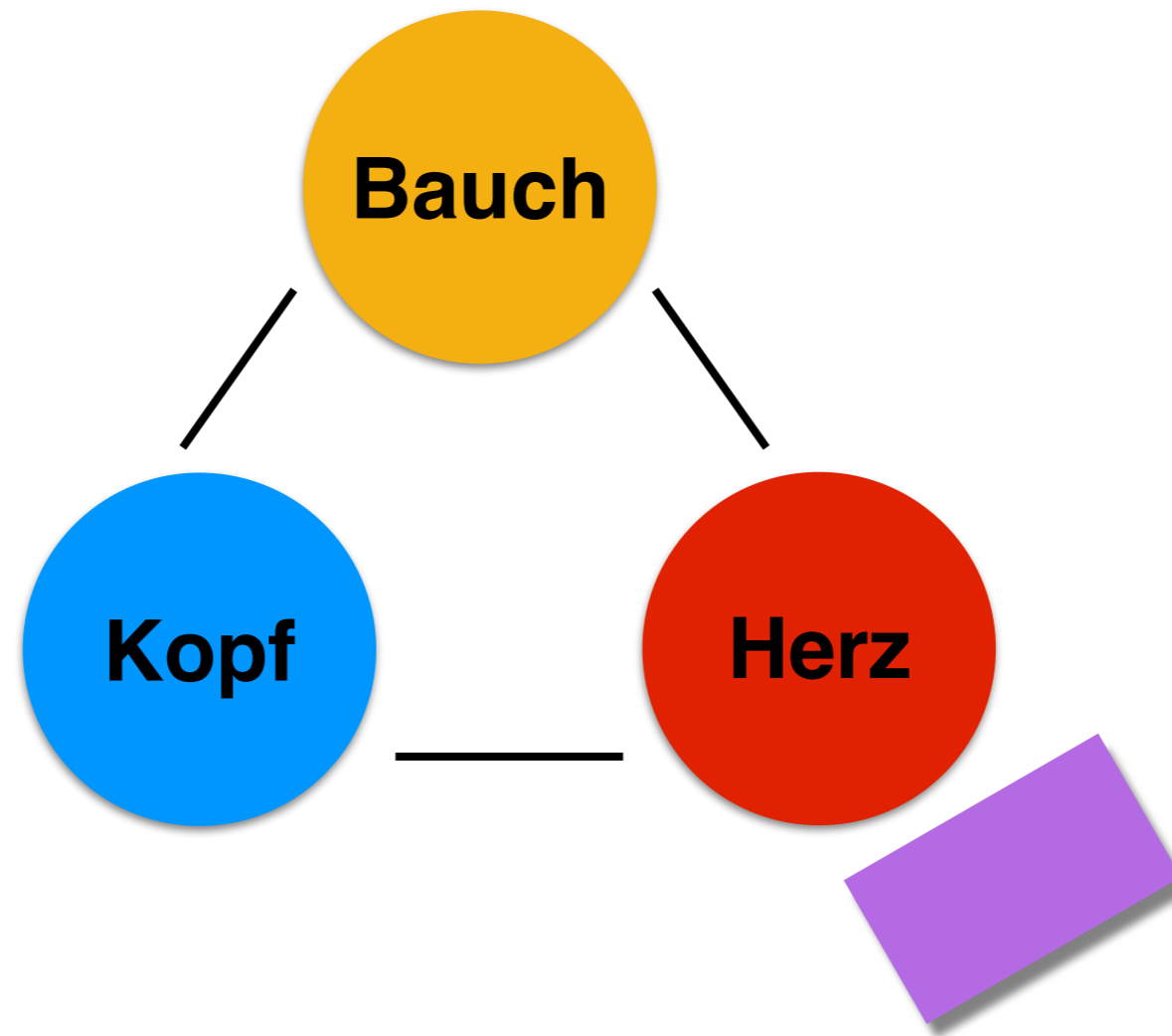


- Die Verbindung zu der eigenen Person* oder zu einem Anliegen
 - Kennt der Bauch die Person in der Mitte?
 - Wie geht es dem Kopf, wenn er an die Person denkt?
 - Wie geht es dem Herzen mit der Person in der Mitte?
 - Ist das auch das Anliegen des Bauches?
 - Was sagt das Herz zu diesem Anliegen?

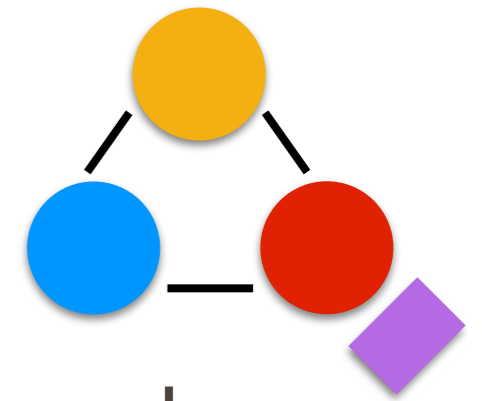
* Wichtig: Es wird nur eine Karte für die eigene Person in die Mitte gelegt, nie für eine andere!

Focus III

Unterscheidung zwischen erwachsenen, jüngeren oder fremden Zentren



Focus III



Unterscheidung zwischen erwachsenen, jüngeren oder fremden Zentren

- *Wie alt ist das Herz/der Bauch/der Kopf gerade?*
(„Echtzeitaltertraining“)
- *Sind Sie hier jemandem ähnlich?*
(Einflüsse anderer Personen / „psychische Infektionen“)

Nutzen des Triadischen Prinzips in Coaching, Supervision, Therapie

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Körperresonanz
- Schärfung des Anliegens in seiner Tiefendimension
- Entlastung des Denkens und Förderung des Spürens im Entwicklungsprozess
- Format zum Selbstcoaching
- u.a.m.