

ProfilFux

Profilerstellung mit potenzialorientierten Aufstellungen

Überwinde den Saboteur in dir und sei authentisch
Der Weg zur erfolgreichen Selbständigkeit

Graduierungsarbeit zum Counselor grad. BVPPT

Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie

von Audrey Rodtgardt
April 2020

Inhaltsverzeichnis

- 1. Ziel**
- 2. Motivation**
- 3. Fallbeispiel**
- 4. Potenziale Aufstellungsarbeit und Systemanalyse**
 - 4.1 System
 - 4.2 Aufstellung
 - 4.3 Wirksamkeit
- 5. Weitere Integralis ® Methoden**
 - 5.1 Grundlagen der Gesprächsführung
 - 5.2 Aktives Zuhören
 - 5.3 Emotional Modelling
 - 5.4 Begleitungsstil
- 6. Theorien aus der Neurologie**
 - 6.1 Limbisches System
 - 6.2 Hippocampus
 - 6.3 Mandelkernkomplex
 - 6.4 Gyrus cinguli
- 7. Biographie**
- 8. Schlusswort**

1. Ziel

Mein Wunsch ist es, ein Vernetzungswerk für Therapeuten und Berater aufzubauen.

Aufgrund von authentischen Profilen sollen hier Berater an die Auftraggeber vermittelt werden, zu denen Sie auf Grund ihres Persönlichkeitsprofils passen. In gängigen Portalen wird aus meiner Erfahrung aktuell verstärkt darauf geachtet, welche Ausbildung und/oder Erfahrung ein Therapeut oder Berater mitbringt. Da allein schon stehen sich Neulinge oft selbst im Weg mit den Glaubenssätzen:

„Ich habe ja noch keine Erfahrung.“

„Andere sind viel besser darin.“

„Warum sollte sich jemand bei der großen Auswahl an Beratern ausgerechnet an mich wenden?“

Zusätzlich stellen sich z.B. folgende Fragen:

„Wie fange ich an? Was ist meine Zielgruppe? Was darf mein Angebot kosten?

Möchte ich Einzelberatung oder Gruppenarbeit anbieten? Was sind meine Befürchtungen?“ Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?“

An diesem Punkt stellten sich am Beginn meiner Selbständigkeit die Fragen:

„Wer kann mir aktuell helfen? Welche Voraussetzung muss jemand mitbringen, damit ich bei ihm eine Beraterstunde oder einen Workshop buchen würde?“

Meine Antwort darauf war: „Jemand, der authentisch ist, jemand dem ich vertraue, das Preis-Leistungsverhältnis muss stimmen, mein persönliches Anliegen muss im Vordergrund stehen und meine Persönlichkeit darf nicht verbogen werden.“

Die Firma ProfilFux bietet Antworten auf diese Fragen, jedoch nicht indem Vorgaben gemacht werden, sondern die Antworten aus dem Klienten durch potenzialorientierte Aufstellungsarbeit selbst kommen.

Klienten, die diesen Weg beschritten haben, werden dann in einen Beraterpool aufgenommen, aus dem heraus sie sich von mir vermitteln lassen können.

Parallel dazu werden durch die Firma ProfilFux potenzielle Auftraggeber akquiriert. Bei den potenziellen Kunden erfolgt durch mich eine differenzierte Auftragsklärung. Was ist die gewünschte Veränderung? Ist ein Workshop gefragt oder sollen Einzelberatungen von z.B. Führungskräften stattfinden, oder beides? Wenn ein ausreichend großer Pool mit Beratern und Therapeuten zur Verfügung steht, suche ich persönlich bei Auftragseingang den passenden Berater oder Therapeuten auf Grund von übereinstimmenden Profilen aus und übernehme die Vermittlung zwischen Berater und Klient.

Die Berater und Therapeuten sind Freiberufler, die ihr Business aufbauen möchten oder schon selbständig sind, ihr Business jedoch noch nicht erfolgreich ist.

Meine Aufgaben bestehen zusammenfassend darin, im Vorfeld in Einzelsitzungen mit den Beratern und Therapeuten ein Persönlichkeitsprofil in ca. 3 – 5 Sitzungen zu erarbeiten, passende Aufträge für Therapeuten und Berater zu akquirieren und die Berater und Therapeuten dann gegen Vermittlungsprovision zu empfehlen. Die Berater und Therapeuten sind frei in ihrer Entscheidung, ob sie einen Auftrag annehmen wollen oder nicht. Den Klienten werden idealerweise bei Auftragserteilung 2 -3 potenzielle Berater vorgeschlagen.

Ich sehe die Firma Profilfux als eine Institution, die Berater und Therapeuten auf ihrem authentischen Weg in eine erfolgreiche Selbständigkeit unterstützen und begleiten. Zugleich soll durch den Aufbau eines Netzwerkes von Beratern und Therapeuten die Zusammenarbeit untereinander gestärkt werden.

2. Motivation

Ich durfte in meinem Leben beruflich viele unterschiedliche Erfahrungen sammeln. Was mich nachhaltig beschäftigt hat, ist die Frage:

Wie gelingt es Menschen ihre Persönlichkeitsanteile und Werte im Berufsleben authentisch leben zu können? Oftmals sind sich Menschen gar nicht darüber im Klaren, welches Potenzial in ihnen steckt. Die langjährige Erfahrung in der Personalführung und der Aufbau von Abteilungen bzw. einer Firma haben mir deutlich gemacht, mit wieviel mehr Motivation Menschen zur Arbeit gehen, wenn sie ihr Potenzial voll einbringen dürfen. Ein niedrigerer Krankheitsstand und wirtschaftlicher Erfolg stellen sich dann fast automatisch ein.

Im privaten Bereich war ich viele Jahre aktive Rennradfahrerin. Als ich 2003 beschloss mit einer Gruppe von ca. 10 Leuten erstmalig an einem Amateurrennen über 50 km in Hamburg teilzunehmen, hatte ich selbst null Erfahrung auf diesem Gebiet. Um eine Gruppe von 10 Leuten zu haben, sprach ich völlig unvoreingenommen jeden an, der mir in den Sinn kam. Letztendlich sind wir mit 6 Frauen und 6 Männern an den Start gegangen und alle sind mit leuchtenden Augen gesund im Ziel angekommen. Das Erstaunliche daran war, es waren fast ausschließlich Teilnehmer, die es sich vorher nie hätten vorstellen können so ein Rennen zu fahren.

Durch dieses Erlebnis war es mir in den folgenden Jahren immer ein großes Anliegen, Menschen ihr wahres Potenzial durch Erleben aufzuzeigen.

Seitdem ich mich vor 11 Jahren als Heilpraktikerin selbständig gemacht habe, beobachte ich, wie schwer es Therapeuten, Coaches, Heilpraktikern, etc. fällt, sich erfolgreich selbständig zu machen und zu bleiben. Seiner Profession folgen, daraus einen Beruf machen, und sich selbst gut am Markt zu positionieren. Um erfolgreich zu sein, ist es notwendig, authentisch zu sein.

Ein Schritt dahin ist es zu untersuchen: Welche Werte sind mir im Leben wichtig, welche Persönlichkeitsanteile gibt es in mir und wollen gelebt werden. Auf den ersten Blick scheint das eine Frage zu sein, die sich leicht beantworten lässt, vor allem von Menschen, die sich täglich mit dem Seelenleben anderer Menschen beschäftigen. In der Realität aber stehen sich gerade diese Menschen oft selbst im Weg. Viel Empathie und Aufmerksamkeit für die Klienten lenkt oft von den eigenen Bedürfnissen und Persönlichkeitsanteilen ab, welche sich nur mit dem eignen Ich beschäftigen. Standardisierte Existenzgründerberatungen geben allgemeine Vorgehensweisen vor, berücksichtigen aber nicht die individuelle Persönlichkeit.

Durch meine Ausbildung der systemischen potenzialorientierten Aufstellungsarbeit bei Stephan Ludwig zeigten sich mir unglaubliche Möglichkeiten durch Spüren und Erleben größere Entwicklungsschritte zum eigenen Potenzial hin zu machen als es viele Gesprächstherapiestunden können. Nicht gelebte Persönlichkeitsanteile werden sichtbar und spürbar. Der Saboteur in uns entmachtet.

Da es mir unfassbare Freude bereitet, Menschen darin zu unterstützen mit Freude neue Wege in ihrem Leben zu beschreiten, die sie sich nie zugetraut hätten, habe ich mich im Zuge der Graduierungsarbeit dazu entschlossen, die Firma „ProfilFux“ zu gründen. Die Firma ist darauf ausgerichtet Menschen auf ihrem Weg in die Selbständigkeit bei ihrer Profilerstellung zu unterstützen. Ziel ist es, sein gesamtes Potenzial zu nutzen für Authentizität und ein erfülltes, erfolgreiches Berufsleben.

Meine Zukunftsvision ist es, zwischen Klienten und Beratern, Coaches und Therapeuten ein Feld zu erschaffen, in dem beide Seiten so optimal wie möglich miteinander verbunden werden.

3. Fallbeispiel

Ich habe den Fall von Tobias¹ als Beispiel genommen, um aufzuzeigen wie komplex die Fallstricke sein können, die uns blockieren. Nicht bei jedem Klienten muss ich bis in die Kindheit zurück gehen, damit er ein authentisches erfolgreiches Business aufbauen kann. Bei vielen Klienten ist es oft nur eine kleine Blockade, die sie von ihrer Vision fernhält.

Klient Tobias, 42 Jahre alt kommt mit folgendem Anliegen:

„Ich bin seit 2009 in Hamburg selbständig und möchte jetzt endlich mein Business als selbständiger Coach nachhaltig aufbauen so dass ich gut davon leben kann.“

Historie:

Ich habe BWL studiert und arbeite aktuell als Personaltrainer fest für eine große Lebensmittelkette. Parallel habe ich eine Ausbildung als Faszien Therapeut. Mein Wunsch ist es, Konzepte für Workshops zu erstellen und gleichzeitig ein Netzwerk von verschiedenen Coaches und Therapeuten aufzubauen, welche in diesen Workshops mitarbeiten. Mein Ziel ist es, finanziell unabhängig zu werden.

Mein Leben war bisher bunt, ich habe nach einer ersten Ausbildung als Bauzeichner gearbeitet, habe ein paar Jahre Promotion gemacht, war als Chauffeur und Fotomodell tätig. Der Erfolg flog mir immer zu, es gab immer Förderer, nur hält es mich nie lange in einem Bereich.

Mein aktueller Hauptkunde bietet mir finanzielle Unterstützung und wartet auf meinen Businessplan. Meine Lebensgefährtin verlangt von mir jetzt endlich ins Handeln zu kommen für eine finanziell gesicherte Zukunft. Das alles setzt mich unter Druck.

Ich bin zunehmend blockiert, schaffe es nicht, einen Businessplan zu erstellen und werde immer depressiver, ziehe mich immer mehr zurück.

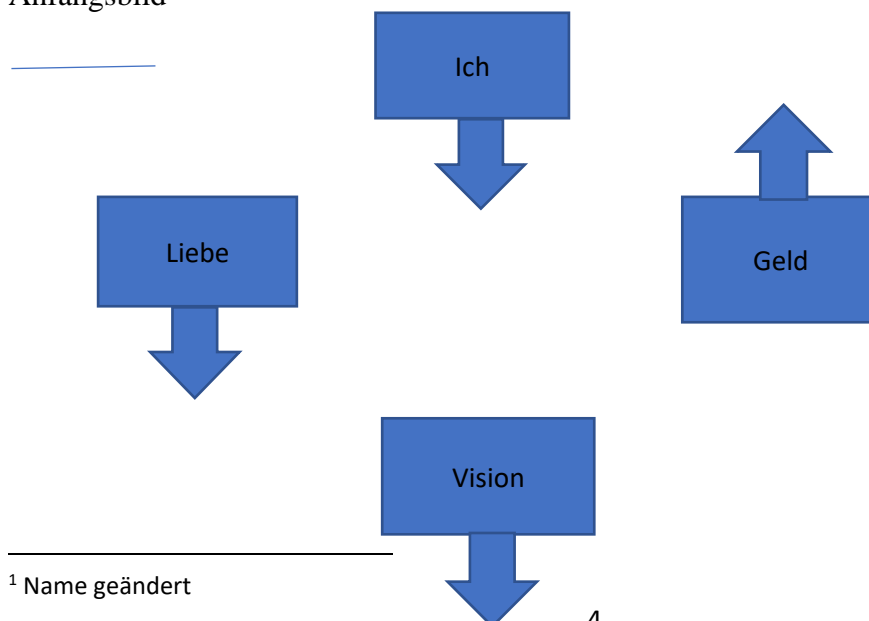
Aus dem Gespräch ergibt sich ein innerer Konflikt zwischen dem Wunsch Geld zu verdienen, und gleichzeitig als Förderer mit viel sozialem Engagement zu arbeiten.

Ich schlage Tobias eine systemische Aufstellungsarbeit mit folgenden Bodenankern vor:

Tobias oder Ich, Liebe, Geld, Vision

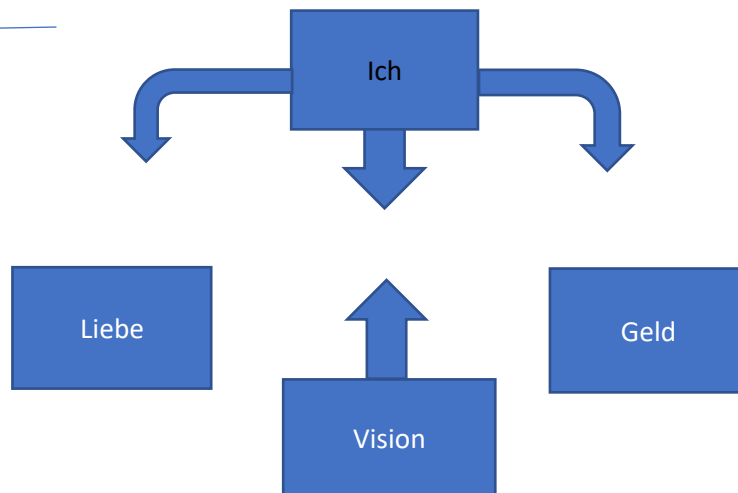
Danach bitte ich ihn jeden Begriff auf einen separaten Zettel zu schreiben und jedem Begriff einen Pfeil für eine Blickrichtung hinzu zu fügen.

Anfangsbild

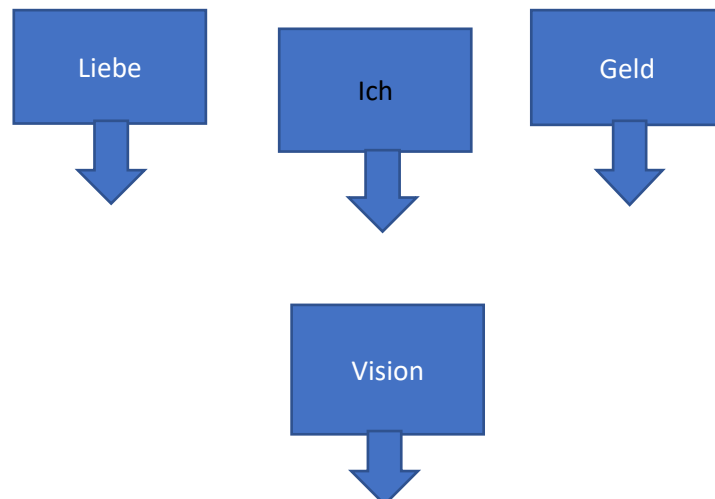


¹ Name geändert

Das Anfangsgefühl von Tobias ist: „Ich bin ein liebevoller Mensch und laufe meiner Vision hinterher. Geld ist mir nicht so wichtig.
Im Verlauf der Aufstellungsarbeit bitte ich Tobias sich jeweils den einzelnen Anteilen zuzuwenden.
Entwicklungsschritt:



Das Ergebnis dieses Entwicklungsschrittes bringt hervor, dass Geld im Leben von Tobias eine größere Rolle spielt als er gedacht hätte. In seiner Vision möchte er sehr wohlwütig arbeiten, hier spielt Geld eher eine untergeordnete Rolle.
Abschlussbild:



Die Erkenntnis die Tobias aus diesem Abschlussbild hatte waren folgende Sätze:
Ich bin ein liebevoller Mann, und ich brauche Geld an meiner Seite, um mich sicher zu fühlen. Beides darf sein. Damit gehe ich auf meine Vision zu und bringe meine Vision voran.

2. Termin

Die Hoffnung, nach dem 1. Termin die Motivation zu finden, den Businessplan zu erstellen, hat sich zerschlagen.

Tobias fühlt sich noch antriebsloser, ständige Diskussionen mit der Lebensgefährtin hemmen ihn immer mehr, sich um sein Business zu kümmern. Es gibt bei Tobias verschiedene Persönlichkeitsanteile. In der aktuell stagnierenden Situation scheint vor allem ein innerer Saboteur eine große Rolle zu spielen. Ich frage Tobias danach, wie er denn als Kind gewesen ist, welche Träume er hatte, was er besonders gerne gemacht hat. Hier erzählt Tobias, dass er schon sehr verspielt war, auch gerne für sich allein gespielt hat. Anschließend sind folgende Fragen für mich noch relevant:

„Wie würden ihre Freunde Sie beschreiben?“

„Wie würde ihre Partnerin Sie beschreiben?“

„Was tun Sie heute richtig gerne, und was ist Ihnen eher lästig?“

„Wie würden Sie sich selbst beschreiben?“

Daraus entstehen folgende vorrangige Persönlichkeitsanteile:

Mann, Junge, Eremit, Emotionale, Rationale und Saboteur.

Ich schlage erneut eine systemische Aufstellungsarbeit (siehe ausführliche Beschreibung und Diagramm zum Verständnis in der 1. Aufstellungsarbeit) mit den erarbeiteten Persönlichkeitsanteilen vor.

Tobias verteilt die Bodenanker willkürlich im Raum. Nun lasse ich ihn nacheinander Stellung auf seinen Persönlichkeitsanteilen beziehen. Auf jedem einzelnen Bodenanker geht es darum zu spüren, welche Gefühle entstehen und wie die anderen Persönlichkeitsanteile aus den unterschiedlichen Positionen gesehen werden. Ich beginne mit der Position des Mannes und lasse die Position des Jungen folgen, und hier entsteht sofort eine heftige Abwehrhaltung. Tobias würde diesen Platz am liebsten sofort wieder verlassen. Ich bitte ihn, sich einen Moment auf die Gefühle, die hier entstehen einzulassen und nicht aus dieser Situation zu flüchten. Anschließend bitte ich Tobias sich nochmal auf die Position des Mannes zu begeben und sich als Mann dem Jungen zuzuwenden. Hier entstehen starke Emotionen und eine große Abwehrhaltung. Tobias ist nicht bereit den Jungen anzuschauen, ihm etwas mitzuteilen oder in irgendeiner Art Kontakt aufzunehmen. Die Reaktion ist so heftig, dass ich einem Impuls folge und einen zusätzlichen Bodenanker einsetze. Ich stelle Tobias seine Mutter gegenüber, neben den Jungen. Nun findet eine starke Veränderung statt. Die große Abwehrhaltung richtet sich jetzt auf die Mutter. Diese Erkenntnis macht Tobias sehr traurig, Tränen scheinen zu kommen, die unterdrückt Tobias aber vehement. Im nächsten Schritt darf sich der Junge neben den Mann stellen.

Hier kann Tobias den Jungen besser annehmen, auch mal anschauen.

Fazit: Tobias hat den Jungen in sich selbst mit seiner Mutter identifiziert und dadurch gegen ihn eine große Abneigung entwickelt.

An dieser Stelle beende ich diese Sitzung. Weiter auf die anderen Persönlichkeitsanteile einzugehen ist aktuell nicht nötig.

Im Nachgespräch erläutert Tobias seinen Zwiespalt gegenüber seiner Mutter. Er ist hin- und hergerissen zwischen Kontaktabbruch und finanzieller Abhängigkeit von seiner Mutter.

Was bedeutet dies nun für die Aufgabenstellung: Aufbau Business und das Verfolgen einer Vision?

Tobias unterdrückt seine spielerisch-kindlichen Impulse im täglichen Leben, wodurch ihm immer wieder die Freude an der Arbeit abhandenkommt. Kreativität wird nicht gelebt.

Beruflich ist Tobias bei der momentanen Businessgestaltung wieder abhängig von einem Auftraggeber (Gönner). Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten fehlt.

Tobias hat für sich in dieser Sitzung erkannt, dass es Themen mit seiner Mutter gibt, die noch bearbeitet werden wollen, und dass diese Themen ihn im täglichen Leben ausbremsen. Solange diese Themen nicht geklärt sind, blockierte Tobias sich selbst.

Er entscheidet sich nach dieser Sitzung zum Thema „Erfolgreich und authentisch selbständig sein“ zunächst Themen mit seiner Mutter zur Sprache zu bringen. Meine Erkenntnis aus dieser Arbeit war, wie alt und tief Blockaden in uns sein können und uns daran hindern unsere Visionen zu leben. Ich kann und will meinen Klienten die Möglichkeit bieten sich dem zu stellen, in ihrem Tempo und ihrem eigenen Willen nach erwünschter Veränderung.

Wie erreiche ich es nun mit meiner Arbeit, die wertvollen und wichtigsten Persönlichkeitsanteile eines Menschen rauszufiltern?

Welche therapeutischen Methoden sind geeignet, um die Persönlichkeitsanteile eines Menschen zu erkennen, zu stärken und im Alltag zu integrieren? Die für mich effektivste Methode ist die potenzialorientierte Aufstellungsarbeit und Systemanalyse. Während meiner Ausbildung in dieser Methodik durfte ich selbst erleben, wie ich in meiner eigenen Selbständigkeit immer sicherer und erfolgreicher wurde. Gleichzeitig erlebte ich bei meinen Kollegen die Unsicherheiten und das Ringen, ihr eigenes Business zum Erfolg zu führen. Damit war die Idee geboren: genau hier möchte meine Erfahrung einbringen und unterstützen.

4. Potenzialorientierte Aufstellungsarbeit und Systemanalysen²

4.1 System

Jeder Mensch hat ständig mit äußeren und inneren Systemen zu tun. Ein System entsteht durch Kommunikation und Interaktion zwischen den Systemelementen. Es bringt sich selbst hervor. Kommunikation und Interaktion sind für die Existenz des Systems notwendig. Durch Kommunikation und Interaktion innerhalb eines Systems entsteht eine Grenze zwischen dem System und seiner Umwelt. Ein System wird durch ein Ziel oder einen Zweck verbunden und ausgerichtet.

Äußere Systeme entstehen, wenn mindestens zwei Menschen aufeinandertreffen. Eltern und Kind, Vorgesetzter und Mitarbeiter, Ehemann und Ehefrau, sind z.B. äußere Systeme. Das innere System ist eher unsichtbar. Hier treffen unsere verschiedenen Persönlichkeitsanteile aufeinander.

In der Psychologie wurde der Mensch oft nur als Individuum mit seinen Problemen betrachtet. Die Erkenntnis, dass Menschen in unterschiedlichen Systemen unterschiedliche Symptome zeigen ist ein Grundstein zum systemischen Beratungsansatz.

4.2 Aufstellung

In der Aufstellung positioniert der Klient unvoreingenommene Stellvertreter in einem Raum. Diese Stellvertreter können für Personen, z.B. Mutter, Chef, Partner, Empfindungen, z.B. Wut, Trauer, Scham, sachliche Objekte, z.B. Vision, Geld, Erfolg oder Persönlichkeitsanteile z.B., Empathie, Saboteur, Rational stehen. Habe ich keine Stellvertreter zur Verfügung, arbeite ich in der Einzelpraxis mit Bodenankern. Ich lasse den Klienten jeden Begriff auf einen Zettel schreiben. Zum jeweiligen Namen kommt ein Pfeil für eine Blickrichtung. Diese Zettel verteilt der Klient willkürlich im Raum. Bei dieser von mir angewandten Variante gibt es die Möglichkeit, dass der Klient sich auf die verschiedenen Bodenanker stellt und berichtet, wie es sich für ihn anfühlt. Wenn alle Bodenanker einmal erspürt wurden, hat der Klient die Möglichkeit die Lage der Bodenanker zu verändern. Dadurch verändert oder erweitert sich die Wirklichkeitskonstruktion

² Stephan Ludwig, Wege zu innerer Klarheit, 1. Auflage 2020, Hoehl-Druck-Medien +Service GmbH

des Klienten vor allem über Empfindungen. Dies macht neue Lösungswege und Handlungsoptionen sichtbar. Als weitere Option kann ich als Therapeut stellvertretend die Positionen der Bodenanker einnehmen. Hier befinde ich mich dann allerdings in einer manchmal schwierigen, herausfordernden Doppelfunktion. Auf der einen Seite beobachte und agiere ich aus der Vogelperspektive als Therapeut. Als Stellvertreter gehe ich in die aktuelle Situation mit hinein. Gefühle, die hier bei mir entstehen, darf ich dem Klienten mitteilen. Ich muss aber jederzeit in der Lage sein, wieder in die neutrale Position des Therapeuten gehen zu können.

4.3 Wirksamkeit von Aufstellungsarbeit

Wie ich die Welt erlebe hängt ab von dem, was ich über mich, über andere Menschen und über die Welt denke. Diese Gedanken sind eine Ansammlung aus Erfahrungen aus u.a. schon der Kindheit, in der die ersten Glaubenssätze geprägt werden. In der Schulzeit gibt es oft die ersten Festlegungen worin ich gut und worin ich schlecht bin.

Je öfter ich dieselbe Erfahrung mache, umso fester verankern sich die Glaubenssätze in meinen neuronalen Netzwerken und sinken vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein.

Dadurch handeln und denken wir oft in festgefahrenen Mustern, die auch nicht mehr hinterfragt werden. Durch die Aufstellungsarbeit können Erfahrungen aus dem Unterbewusstsein wieder bewusst gemacht werden.

Die potenzialorientierte Systemaufstellung kann uns helfen, alte Gewohnheiten aufzugeben und neue Wege zu gehen.

Es geht nie darum, Persönlichkeitsanteile zu verleugnen oder nicht mehr haben zu wollen. Vielmehr geht es darum, sich seine individuellen Persönlichkeitsteile bewusst zu machen und zu jeder Zeit selbst zu entscheiden, welcher dieser Anteile aktuell mehr oder weniger gebraucht wird.

Um eine systemische Aufstellungsarbeit mit einem Klienten durchzuführen bedarf es einiger grundsätzlicher therapeutische Grundlagen, die ich im Folgenden noch einmal kurz erläutern möchte.

5. Weitere Integralis® Methoden

5.1 Grundlagen der Gesprächsführung

Präsenz: Ich bin mit meiner gesamten Aufmerksamkeit beim Klienten, lasse mich nicht ablenken, so dass ich jede Bemerkung und Geste des Klienten wahrnehmen kann.

Offenheit: Ich begegne dem Klienten ohne Vorurteile und Vorstellungen über den Verlauf der Sitzung. Jeder Mensch hat eine Vorstellung davon, was ihn ausmacht, was seine Werte und Charaktereigenschaften sind. Für den Berater ist es wichtig, diese Aussagen zunächst einmal nur als subjektive sachliche Aussage des Klienten aufzunehmen, ohne zu bewerten und festzulegen.

Kontakt: Durch Präsenz und Offenheit entsteht eine Verbindung zum Klienten. Durch Nachfragen, z.B. „Habe ich Sie richtig verstanden?“ signalisiere ich dem Klienten, dass ich interessiert bin an allem, was er zu sagen hat und genau zuhöre.

5.2 Aktives Zuhören

Körpersprache: Ich biete dem Klienten den Augenkontakt. Damit signalisiere ich meine uneingeschränkte Aufmerksamkeit.

Ich bestätige dem Klienten was er sagt: „Ja, das verstehe ich.“ Damit drücke ich meine Empathie aus, was wiederum Vertrauen schafft.

5.3 Emotional Modelling (Grundform)

Der Klient wird ermuntert, Gefühle zuzulassen und in ihrer Entwicklungsbewegung zu erforschen. Dies möchte ich einmal am Beispiel: „Wie werde ich authentisch und erfolgreich selbständig?“ erläutern:

Der Klient wird gebeten, sich seine aktuelle Situation in Bezug auf sein Thema vorstellen. Der Berater fragt den Klienten dann nach aufkommenden Gefühlen und körperlichen Reaktionen. Dadurch werden Gefühle und Gedanken in eine natürliche Verbindung gebracht. Der Klient bekommt den nötigen Raum und Zeitrahmen für alles was auftaucht. Eine Veränderung der Gefühle ist erlaubt und gewünscht, um die verschiedenen Gefühlsebenen herauszufiltern. Dies wird auch durch Gesten und/oder übertriebene Körperhaltungen unterstützt.

5.4 Begleitungsstil

Dialogisch = kontaktpoll, bezogen

Ich bin dem Klienten nah und gebe ihm trotzdem den Raum, den er benötigt, um an seine Gefühle zu kommen.

Zum Schluss möchte ich noch einige theoretische Grundlagen der Neurologie erörtern. Es handelt sich hierbei um einige Aspekte aus der Wissenschaft, welche Strukturen im Gehirn aufzeigen die u.a. mit dafür verantwortlich sind, wie wir unsere Persönlichkeitsanteile leben.

6. Theorien aus der Neurologie³

6.1 Das limbische System

Das limbische System dient der Verarbeitung von Vorgängen, die unterhalb der Schwelle des Bewusstseins ablaufen. Es gilt als das Zentrum der Emotionen. Es gibt einen Zusammenhang vom limbischen System und den aus dem Unterbewusstsein aufsteigenden emotionalen Reaktionen, dem Erinnerungsvermögen und den Stimmungen der Einzelpersonlichkeit. Zum limbischen System gehören:

- Hippocampus
- Amygdala (Mandelkern)
- Gyrus cinguli
- Fornix
- Teile des Thalamus und des Hypothalamus

Eine kurze Erklärung möchte ich an dieser Stelle nur zu den ersten 3 Anteilen geben, welche mir für meine Arbeit am Wichtigsten erscheinen.

6.2 Hippocampus

Der Hippocampus zählt zu den stammesgeschichtlich ältesten Strukturen des Gehirns. Er ist ein zentraler Bestandteil des limbischen Systems und zuständig für die Verarbeitung von Emotionen und Lernprozessen. Er spielt eine zentrale Rolle bei der Gedächtnisbildung. Schon nach einer Woche sind Erinnerungen in ihre Bestandteile zergliedert, um für einen längeren Zeitraum an verschiedenen Orten des Gehirns zu lagern.

³ Stegemann, Was Musiktherapeutinnen über das Gehirn wissen sollten © 2018 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co.KG, Verlag, München

Diese Zergliederung (visuelle Reize an einen Ort, akustische Reize an einen anderen Ort, usw.) ist wohl die Ursache warum es unmöglich ist, eine realistische Erinnerung an länger zurückliegende Ereignisse zu haben. Diese Zergliederung rückgängig zu machen ist die Voraussetzung, um verschiedene Eindrücke als Ganzes zu integrieren.

6.3 Mandelkernkomplex

Die Amygdala ist ein paariges Kerngebiet des Gehirns im medialen Teil des jeweiligen Temporallappens. Sie ist Teil des limbischen Systems. Sie wird auch als Mandelkern oder als Corpus amygdaloideum bezeichnet. Der Mandelkernkomplex hat eine zentrale Stellung im limbischen System. Sie wird häufig als Angst- oder Furchtzentrum bezeichnet. Im Mandelkernkomplex werden komplexe sensorische Informationen aus Umwelt und Innenwelt mit entsprechenden Gedächtnisinhalten verbunden. Diese Informationen werden dafür verwendet, in bestimmter Weise auf eine Situation oder eine Vorstellung wertend zu reagieren. Jede Art von Erfahrungen, Bedrohungen zu erkennen, beruht auf früher gemachten Erfahrungen. Die Amygdala bekommt eine zentrale Bedeutung bei Reaktionen auf Stress. Vom Standpunkt der Überlebensstrategie ist es vorteilhafter, ein möglicherweise gefährliches Ereignis als gegeben hinzunehmen und so zu reagieren, als sei es eine Tatsache. Sich anders als gewohnt zu verhalten, also nicht wie üblich angepasst zu reagieren, wird nicht in Betracht gezogen.

6.4 Gyrus cinguli

Der Gyrus cinguli spielt eine wichtige Rolle für den Antrieb die Bewegungsfähigkeit und das Bewegungsverhalten. Der vordere Teil übernimmt zusätzlich das Erkennen von Fehlern und Konflikten.

Die neurologischen Überlegungen sind unerschöpflich. Ich habe mich hier auf wenige, für mich wichtige Begriffe und Definitionen beschränkt.

7. Schlusswort

Zum Abschluss noch etwas in eigener Sache. Ich schreibe diese Graduierungsarbeit in Corona-Zeiten. Ich bin seit nunmehr 11 Jahren selbständig und kenne das Auf und Ab der Selbständigkeit, die Bestätigungen, den finanziellen Druck und die damit verbundenen Ängste. Ich lerne aktuell in Zeiten, die alles zum Stillstand bringen und mit großen Existenzängsten verbunden sind trotzdem an meiner Vision dran zu bleiben. Ich nehme es als Geschenk einer weiteren Erfahrung in meinem Leben, mit der ich gerne auch in Zukunft Menschen unterstützen und motivieren möchte.



8. Biografie

Audrey Rodtgardt
Kaltenweide 56
25335 Elmshorn

www.krueckapark.de

geboren 26.06.1960
Verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Töchtern

Werdegang:

1976 – 1980 Bankkauffrau
1981 – 1982 Versicherungsaußendienst
1982 – 1992 Hausfrau und Mutter
1992 – 2000 Einrichtungsberaterin und Abteilungsleiterin
2000 – 2009 Personaldisponentin und Assistenz Geschäftsleitung
im Bereich des Personalleasings
Seit 2009 selbständige Praxis als Heilpraktikerin für Osteopathie und Psychotherapie
Qualifikationen:
Craniosacrale Osteopathie, Harald Faltz, Nervenfacharzt und Dozent der
Cranioschule Schweiz
Klangschalenthherapie, Peter-Hess Institut
Integralis® Therapeutin
Potenzialorientierte Systemaufstellungen Stephan Ludwig