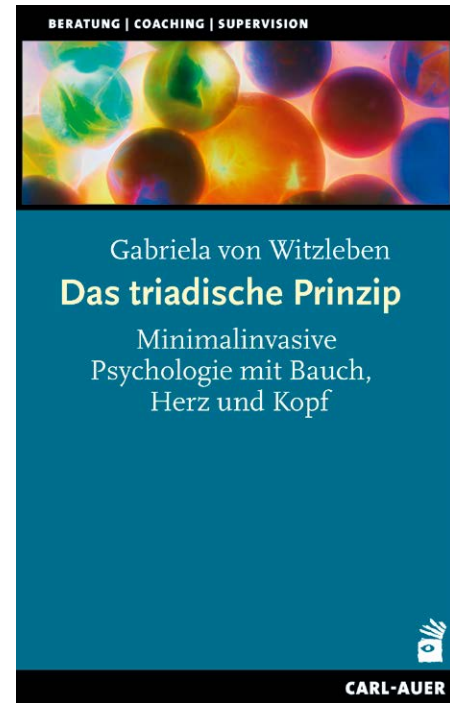


Beratung mit Bauch, Herz und Kopf



Gabriela von Witzleben
Das triadische Prinzip
Minimalinvasive Psychologie mit Bauch, Herz und Kopf
208 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0281-6
Auch als **eBook** erhältlich

Über das Buch



Gabriela von Witzleben
Das triadische Prinzip
Minimalinvasive Psychologie mit Bauch, Herz und Kopf
208 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0281-6
Auch als **eBook** erhältlich

Autonomie, Beziehung und Sicherheit sind als Kernbedürfnisse unseres Lebens bestimmend. Im Körper sind sie durch Bauch, Herz und Kopf repräsentiert. Das triadische Prinzip strukturiert den Umgang mit diesen drei Zentren und ihren Wechselwirkungen. Im Fokus dieses Aufstellungsformats steht der Körper: Die Körperwahrnehmung aus den drei unterschiedlichen Perspektiven ermöglicht sowohl kognitive wie auch unbewusste Zugänge zum inneren Erleben.

Beratungs- und Therapieprozesse, die auf diese Weise strukturiert und fokussiert werden, ermöglichen einen „minimalinvasiven“ Zugang zu Blockaden und Einschränkungen, aber auch zu entsprechenden Potenzialen.

In *Das triadische Prinzip* fließen Elemente aus verschiedenen Psychotherapie- und Coachingverfahren ein, darunter Systemaufstellungen, Ego-State-Therapie und PEP (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie). Die Herangehensweise ist konsequent ressourcenorientiert, die Kommunikation mit den unterschiedlichen Regionen des Körpers folgt hypnosystemischen Grundsätzen.

Anhand von zahlreichen Fallbeispielen erläutert Gabriela von Witzleben anschaulich, wie das Verfahren in unterschiedlichen Kontexten genutzt werden kann, und vermittelt die praktische Arbeit in konkreten Leitfäden.

„Gabriela von Witzleben ist eine wahre Meisterin der Analyse psychologischer Grundlagen menschlichen Verhaltens. ... Das Enneagramm der von Witzlebens'schen Schule bietet nicht nur praktische Hilfe im Alltag, sondern offenbart auch reichhaltigste Ideen für zukünftige Forschungen in verschiedenen, interdisziplinären Wissenschaftsbereichen.

Prof. Dr. Martin Wikelski, Universität Konstanz
und Max-Planck Institut, Radolfzell

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

Ich bestelle:

Ex. _____ € (D) 29,95/€ (A) 30,80 **Das triadische Prinzip** ISBN 978-3-8497-0281-6

Ex. _____ ISBN 978-3-8497-_____

Ich bin an weiteren Informationen per eMail interessiert

Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

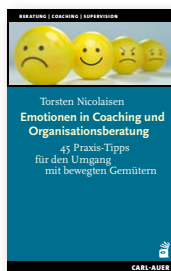
Wenn Sie keine Angebote von uns erhalten möchten, widersprechen Sie der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke. Bitte teilen Sie uns das schriftlich, mit Angabe Ihrer Adresse, per Mail an info@carl-auer.de oder unter 06221 6438-0 mit.

Über die Autorin

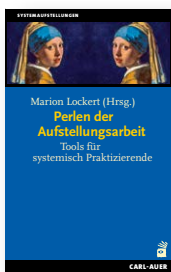


Gabriela von Witzleben ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Beraterin in Konstanz; sie leitet Seminare und Fortbildungen zum Triadischen Prinzip und systemischen Enneagramm.
Kontakt: www.von-witzleben-coaching.de

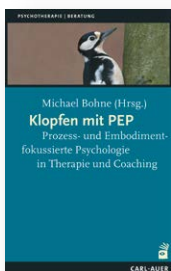
Weitere Titel:



Torsten Nicolaisen
Emotionen in Coaching und Organisationsberatung
45 Praxis-Tipps für den Umgang mit bewegten Gemütern
208 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0273-1
Auch als **eBook** erhältlich



Marion Lockert (Hrsg.)
Perlen der Aufstellungsarbeit
Tools für systemisch Praktizierende
311 Seiten, Gb, 2018
€ (D) 49,-/€ (A) 50,40
ISBN 978-3-8497-0220-5
Auch als **eBook** erhältlich



Michael Bohne (Hrsg.)
Klopfen mit PEP
Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching
324 Seiten, Kt, 4. überarb. u. erw. Aufl. 2019
€ (D) 34,95/€ (A) 36,-
ISBN 978-3-8497-0287-8

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Leseprobe

Aus der Einleitung

Es ist offensichtlich, dass dem Herzen, dem Kopf und dem Bauch unterschiedliche Kompetenzen zugeschrieben werden. Intuitiv verstehen wir, dass ein kühler Kopf einen besseren Ressourcen-zustand darstellt als ein kühles Herz. Wenn man einen Menschen warmherzig nennt, klingt das positiver als die Zuschreibung, er hätte ein Herz aus Stein. Und das berühmte Bauchgefühl besagt, dass man zu einer Entscheidung/Einschätzung gekommen ist, ohne genau zu wissen, wie und warum. Anscheinend gibt es eine Menge unbewusster Informationen, die dafür förderlich oder gar ausschlaggebend sein können.

Die Bauch-Herz-Kopf-Triade begegnete mir vor 25 Jahren, als ich mich mit dem Enneagramm beschäftigte (ennea = gr. neun und gramma = gr. Figur). Das Enneagramm besteht aus dieser Triade der drei Körperzentren und ihren jeweils drei Ausdifferenzierungen (3 x 3 = 9). So kann man es als ein embodimentbasiertes fraktales Modell ansehen. Die Einladung in eine Typisierung, die das Modell auch hergibt, barg jedoch für mich mehr Fragen und Einengungen, als dass sie Möglichkeiten schuf.

Hingegen wurden die triadischen Aspekte des Modells für mich immer relevanter und sie erschienen mir als Ordnungs- und Strukturierungssystem konsistent und praktikabel. So begann ich, die Bauch-Herz-Kopf-Triade genauer zu erforschen, und suchte nach adäquaten Möglichkeiten, sie in meiner Arbeit einzusetzen.

In der Praxis besonders bewährt hat sich der Einsatz der Körpertriade als strukturiertes und komplexitätsreduzierendes Aufstellungsformat. Die Fokussierung auf Bauch, Herz und Kopf schafft einen übersichtlichen Rahmen, und die ihnen zugehörigen Kernbedürfnisse erweisen sich als drei fundamentale Ressourcen:

- Bauch – Autonomie
- Herz – Beziehung
- Kopf – Sicherheit

Die Aufstellung erfolgt mittels Bodenankern: Scheiben, die auf den Boden gelegt werden, repräsentieren die Körperzentren (siehe Abb. 1). Auf der jeweiligen Scheibe stehend wird der Klient angeleitet, seine Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in das zu aktivierende Zentrum zu lenken. Dadurch werden Bauch, Herz und Kopf als unterschiedliche Kompetenzzentren erlebt und als solche

personalisiert angesprochen: »Was sagt der Bauch, wenn er auf das Anliegen schaut?«, »Was sagt das Herz ...«, »Was sagt der Kopf ...«. Dies sorgt für einen fortwährenden zirkulären Perspektivwechsel im Prozess. Die innere Bühne des Erlebens wird real begangen.

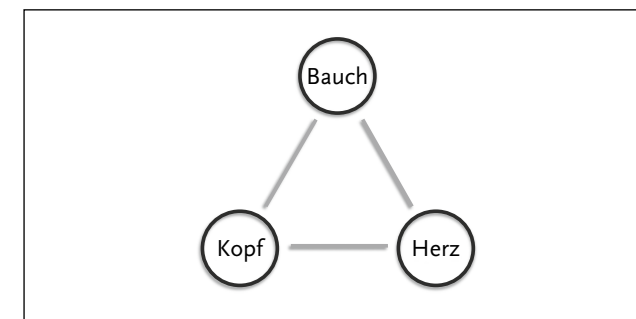


Abb. 1: Die Triade als Aufstellungsformat

Durch die Aktivierung des Körpers kommen die zu bearbeitenden Themen oder Blockaden meist schnell an die Oberfläche, vergleichbar mit abgelagerten Sedimenten, die durch die Bewegung des Wassers nach oben gespült werden.

Minimalinvasiv kann dann an dem Zentrum gearbeitet werden, an dem sich die jeweiligen Phänomene zeigen. Da in aller Regel die Befindlichkeiten und Wahrnehmungen in jedem Zentrum anders sind, werden sie auch nicht generalisiert. Sicherheit und Steuerungsfähigkeit bleiben so für den Klienten weitestgehend erhalten. Er kann, im Falle von Überflutung etwa, einfach zum nächsten Zentrum weitergehen.

Die drei Kernbedürfnisse Autonomie, Beziehung und Sicherheit bieten bei dieser Arbeit fortwährend und implizit den Bezugsrahmen für die Prozessbegleitung.

Aus diesem Aufstellungsformat erwuchs im Lauf der Jahre das triadische Prinzip als Methode. Es ist eine Komposition, von der Sie einige oder auch viele Töne aus Ihrer Praxis oder Ihrem Erfahrungshorizont kennen: Systemische Strukturaufstellungen, Traumaaufstellungen, Focusing, die Arbeit mit inneren Anteilen wie Voice Dialogue oder Ego-State-Therapie, hypnosystemische Verfahren und PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) sind Komponenten einer inzwischen ganz eigenen Melodie.