

BODYDIALOG® BODY - MIND COACH



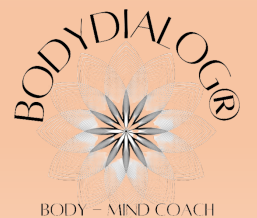
DER GRAD UNSERES BEWUSSTSEINS FORMT UNSEREN
KÖRPER - WIE WIR UNS ZEIGEN, WAS WIR FÜHLEN, WIE
WIR UNS AUSDRÜCKEN, WAS WIR WAHRNEHMEN, WIE
WIR LEBEN.

EMOTION. INTEGRATION. TRANSFORMATION.

BODY - MIND CONNECTION BEDEUTET DIE
BEWEGUNG DES LEBENS ZUZULASSEN

- 5 monatiger live Kurs
- Zielgruppe sind Körperschaffende, Coaches, Trainer, Therapeuten etc.
- Dieses Programm bietet eine systematische Reihe praktischer Werkzeuge, die den Veränderungsprozess für dich selbst und deine Arbeit mit anderen anleiten

01. Erfahrung statt Wissensvermittlung
02. Holistische Symptombetrachtung
03. Die 5 Schritte/ Das Reading
04. Ausbildungsinhalte
05. Wirkungskreis und Fähigkeiten



ERFAHRUNG STATT REINE WISSENSVERMITTLUNG

Heilung bedeutet nicht, dass etwas fehlt, was wir hinzufügen müssen, sondern es bedeutet etwas in unser Bewusstsein zu integrieren und zu lernen uns sicher und ganz zu fühlen.



Bislang wurde ein Symptom ausschließlich auf der Ebene des Körpers betrachtet und auch behandelt.

Der Körper ist jedoch die letzte Instanz, auf der sich eine Thematik manifestiert und für uns sichtbar macht. Somit handeln wir - wenn überhaupt - erst dann, wenn der Körper ruft. Der Körper ist aber auch die Ebene, die alle anderen Ebenen für uns sichtbar macht.

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs und des Wandels und dies bringt viel Verborgenes an die Oberfläche.

Alte Traumata, Konzepte, Emotionen, die lange im Unterbewusstsein geschlummert haben finden ihren Weg an die Oberfläche.

Ein Symptom integral, also holistisch zu betrachten bedeutet nicht nur den Einzelnen, sondern auch den kollektiven Einfluss auf den Einzelnen zu verstehen.

Das ist wichtig, um den passenden Ansatz und Umgang mit unseren Klienten zu finden. Ein Bodydialog® Body - Mind Coach - also ein Mensch, der das GANZE mit einbezieht - kann auf authentische Art und Weise weitergeben und übertragen, was im Endeffekt Heilung macht.

Wir als Therapeuten wollen nicht nur Wissen vermitteln, sondern wir wollen ein „Heilungsbiotop“ für unsere Klienten sein. Ein Ruhepol, der Vertrauen ausstrahlt und präsent ist mit dem was er weitergibt.

Wir reagieren auf die Umwelt so wie wir es gelernt haben, mit Mustern, Strategien und (kollektiven) Gedankenstrukturen. Und wir alle sind in ein fragmentiertes System hineingeboren. Meistens in ein Angstsystem. In eine „sympathische“ Gesellschaft. Wenn wir verstehen, dass viele Symptome übertragene Themen sind (Emotionen, Traumata), haben wir die Möglichkeit mit dem Einzelnen gezielt zu arbeiten. Konkrete Fragen zu stellen und den Körper zu hinsichtlich in den einzelnen Ebenen - Emotionen, Gedanken - zu betrachten.

Wenn wir wissen, wie wir einen Körper „lesen“ können, werden wir schnell verstehen, wie einige Symptome zustande gekommen sind. Dann ist es eben nicht nur der Stress, sondern, dann ist es „der individuelle Umgang“ mit Stress (z.B. mit Angst)

HOLISTISCHE SYMPTOM- BETRACHTUNG

DIE KUNST DAS GANZE ZU ERFASSEN

- KÖRPER
- EMOTIONALE EBENE
- MENTALE EBENE (GESCHICHTE/SELBSTBILD/TIMELINE)
- ENERGETISCHE EBENE (BEWUSSTSEINSSTUFE, GEWAHRSEIN, KÖRPERBEWUSSTSEIN)

Es geht nicht mehr darum, nur das Symptom zu betrachten, sondern einen ganzheitlichen Blick für den Menschen zu erlangen. Wo kommt er her? Was beeinflusst ihn? Kollektiv/Individuell/Systemisch. Anhand dessen können wir auch sehen, wie wir mit ihm arbeiten können.



Einem Symptom - auf der strukturellen Ebene - geht meist eine langfristige Zeit von Kontraktion und Abspaltung voraus.

Was genau hat letztendlich zu einem Symptom geführt? Und das wollen wir betrachten.

Das kann verschiedene Gründe haben.

Manche Symptome sind Ausdruck von kollektiven Bewegungen, Karmisch, individuell, Familiere, Systemische. Es braucht eine tiefere Bewusstseinsverbindung. Mit Bewusstsein meine ich die Art und Weise wie wir die Welt und sehen und welche Gedanken wir denken. Dies sind kollektive Muster, in die wir hineingeboren wurden.

In der Arbeit mit BD geht es um Ausdehnung und Integration.

Bodydialog® hat einen integralen Ansatz um den Menschen als Ganzes zu betrachten und vermittelt die Fähigkeit den Menschen mit seinem Symptom aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten zu können, um ihn besser zu verstehen.

Wenn ich von Transformation eines Symptoms spreche, dann spreche ich davon den Menschen (und sein Thema) in einen größeren Kontext zu setzen.

In der Arbeit Bodydialog® geht es darum den Körper in seiner Ganzheit zu verstehen und Hintergründe zu erkennen, die im Körper sichtbar sind.

Heilsein bedeutet Ganzsein.

An der Stelle, an der ein Symptom entsteht, fließt keine Energie, beziehungsweise ist etwas nicht integriert. Die folgen abgespaltener Anteile und emotionaler Blockaden sind Energiestau und oftmals die Unfähigkeit unseren Körper zu spüren.

Ein wesentlicher Aspekt der Fortbildung ist die Notwendigkeit der Ausdehnung zu vermitteln.

Wir lernen über die Folgen eines nicht balancierten Nervensystems und die dadurch entstehende übermäßige Kontraktion im Körper.

Die Menschen kommen mit Schmerzen und lernen sich dadurch kennen. Wenn wir verstehen, an welchem Punkt wir stehen, verstehen wir unser Leben.

Schmerzen erzählen uns eine Geschichte/ unsere Geschichte.

DIE 5 SCHRITTE/ DAS READING

Symptome

An erster Stelle stehen die Symptome. Wir beginnen den Ruf zu hören, machen uns auf den Weg und entwickeln die Bereitschaft, uns besser verstehen zu wollen.

Die Storyline, oder auch Timeline, zeigt uns alle Erlebnisse unseres Lebens, unsere emotionalen Bindungserfahrungen und wie wir gelernt haben, sie zu deuten und dann dadurch unsere Identität zu entwickeln. Hier liegen unsere tiefsten Traumata und unsere stärksten Ressourcen.

Storyline

Gefühle & Emotionen

Gefühle und Emotionen transportieren unsere Lebensenergie. Sie setzen Impulse, die uns dazu bringen, zu handeln und für uns einzustehen. Durch Trauma und ungesunde Bindungserfahrungen kann der freie Fluss der Emotionen blockiert sein.

Transformation entsteht durch dein Heilungs- und Integrationsprozess. Es bedeutet, dass wir in der Lage sind, uns selbst und die Welt neu und anders zu sehen und zu erkennen, dass alles Teil des Ganzen und dadurch seine Berechtigung hat.

Integration & Transformation

SCHRITTE

1. **Symptombetrachtung** = Ein Symptom ist das Ergebnis eines Denk - und Verhaltensmusters (Haltungsmusters) Es ist das Ergebnis einer Geschichte die wir „glauben“ und leben.

2. **Schmerzgeschichte**= Die Geschichte deines Schmerzes erkennen und verstehen lernen

- Wo liegt es?
- In welche Richtung treibt es dich?
- Worin unterstützt es dich?
- Woran hindert es dich?
- Was sagt es aus? Was sind die Worte des Symptoms?
- Worin beeinträchtigt es dich?
- Worin unterstützt es dich?
- Welche Emotionen bringt es hervor?
- Welche Gedanken tauchen auf?
- Wovon hält es dich ab? Worin hält es dich fest?

3. **Verkörperung von Mustern**= Welche Muster hast du entwickelt? Glaubenssätze? Emotionale Muster. Wie äuserst du sie durch dein Verhalten und dein Denken?

4. **Emotionales Integrieren/Neuverkörperung**= Integration und Umgang mit (schweren) Emotionen; Entwicklung von Ressourcen und Körperbewusstsein

5. **Transformieren**= Der Schmerzpunkt ist nicht mehr das was wir weghaben wollen. Wir entwickeln neue Handlungs - und Verhaltensweisen, die zu einem neuen Bezug und Umgang mit dir selbst und deinen Körper führt.

ZIEL:

- Verminderung von Schmerzen
- Mehr Bezug zum eigenen Körper
- Bessere Umgang mit sich und dem eigenen Körper
- Mehr Zugang zu sich selbst
- Mehr Verständnis für sich selbst
- Bessere Kommunikation mit anderen Menschen
- Mehr Selbstfürsorge

Symptom/Schmerz -> Reading, Verstehen

Storyline -> Hintergründe, Glaubenssätze, Selbstsprache

Emotion -> Ausdruck, Regulierung

Integration -> Annehmen

Transformation-> Neues Bewusstsein und Ressourcen

Dein Wirkungsfeld als Body - Mind Coach

- Integriert in das eigene Angebot oder Therapieform
- Für sich selbst und im eigenen Wirkungskreis

Kompetenzen

- Bietet Heilungsräume durch Wissen und Integration
 - ganzheitliche Symptombetrachtung
- Zusammenhänge von Körper/ Symptomen und Emotionen
- Faszienrelease und ressourcenorientierte Körperarbeit
 - Tools zur Regulierung des Nervensystems
- Zusammenspiel von Einflüssen, Haltung und Verhalten als Ursache und kannst lösungsorientiert handeln
 - Lesen eines Körpers (Reading)
- Kompetenz in der Wahrnehmung von Präsenz und Raum
 - Methoden - und Sozialkompetenz
- Wissen über das Zusammenspiel der menschlichen Ebenen
 - Traumainformiert
 - traumasensitive Coachingtools

Beispiele

AUSBILDUNGSÜBERBLICK

- Kultiviere verkörperte Präsenz in dir und anderen
- Regulierung des Nervensystems
- Muskelschmerzen und Emotionen
- Die Ebenen des Menschlichen Seins
- Das Bodydialog® Reading (haltung und Emotion)
- Die 5 Schritte
- Traumainformiertes coaching
- Nonverbale körpersprache verstehen
- Der bodydialog® Coachingprozess und sein ziel
- Das Selbstbild und die verkörperung
- Emotionen und körpersymptome

2 Selbstbilder und ihre Verkörperung

„Es gibt keine kranken Menschen, es gibt nur kranke Geschichten (Selbstbilder)“ Volker Mann

- 1 Was sind Selbstbilder? Rollen/Strategien
Verteidigung, Kontrolle, Rechtfertigung, Bewehrung
- 2 Verkörperte Anteile: Umgang mit Situationen (z. B. Rückzug, Widerstand, Aufblühen etc.)
Die 4 Haltungsrichtungen: Wegdrehen, Aufblühen, Rückzug, Kollabieren
Übung: Akkordeon
Bsp.: Empörung? Widerstand? Minderwertigkeit?
- 3 Konditionierte Identität / Individuelle Identität
Psyche – Körper
Körper – Psyche
- 4 Deine Geschichte ist durchwoben von Mustern, Verhaltens- und Bewegungsmustern – Strategien durchs Leben zu kommen –> Konzepten, GS, Erfahrungen, Emotionen



© Kerstin Halt 2021

4 Brustkorb, Wirbelsäule, Extremitäten, Nervensystem (Vagusnerv) // Haltung

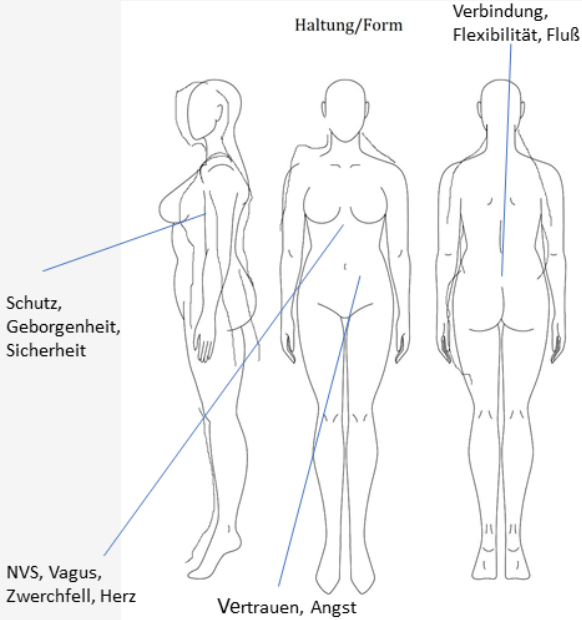
Brustkorb/ Becken/ Bauch

- Hauptort für gehaltene Energie
- Zwerchfell / Unterbauch/ BN Gegend – Aufhängung Faszien/ Eindringen von Emotion

Der Weg der Emotion z.B. Wut/Trauer/Freude (Ausdruck, Körper, Atem)
Explosion, Gliedmaßen, Mund, Sprache
Trauer
In sich, Bauch, Herz offen ≠ Zurückhalten von Emotion

WS/ Rücken – Sicherheit/Vertrauen
- Trauma

- Wie hängt Haltung und Emotionen zusammen?
- Extremitäten:
- Blockaden: Mangelnder Energiefluß (Die 7 Flüsse)
- NVS/ Vagus



© Kerstin Halt 2021

Über die Ausbildungsleiterin und Gründerin von Bodydialog® Kerstin Halt



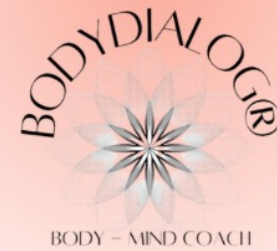
Bodydialog® ist ein integrales Body&Mind - Trainingsangebot und Lebenskonzept.

Diese Methode entstand aus meiner eigenen Lebensgeschichte und meinem Leidensweg heraus und umfasst letztendlich die Zusammenhänge zwischen unserem Körper und unserer Anatomie, den Emotionen und unseren Gedanken (Selbstbild).

Mein Ansatz ist es den Weg des Körpers und des Geistes und Verstandes, den ganz eigenen 'Bodydialog' mit meinen Kunden herauszufinden bzw. zu erkennen und dadurch mehr Selbstermächtigung, Freude und Wohlbefinden zu erlangen.

Diese Ausbildung beinhaltet die Weisheiten meiner eigenen Heilung und Tools aus meinen vielen Ausbildungen im Bereich Körperarbeit, ganzheitliche Symptombetrachtung, Traumaheilung und Präsenzarbeit.

Zertifizierung



6 Übungsprotokolle
und ein schriftlicher Fragebogen zu den Zusammenhängen des
menschlichen Seins (Inhalt der Ausbildung)