



Luzern 2011

PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!

systemis.ch denken
— *kreativ handeln*

Workshop vom 10./11. März

**Die sportliche Praxis in der
Psychotherapie: Bewegung
effizient und kreativ
eingesetzt.**

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität
und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!

Markus Grindat





Standard-Vorgehen

PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!

- **Bewegungstrance**
- **Warmlaufen**



1. **Thema in einem Satz**
2. **Zielsatz**
3. **Was braucht es – Ideen sammeln**
4. **Auswahl der Lösung(en)**
5. **Überprüfen auf Stolpersteine**
6. **Umsetzung konkret – zufrieden?**

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!



Techniken

PSYCHO mobile bewegt Menschen!

➤ **EMDR**

➤ **Konstruktion**

- Lösungsorientiertes Fragen
- Positives Umdeuten / Skala
- NLP/Hypnose Bilder verändern
- Verhaltensmodifikationen
- Innerer Dialog
- Direktives Verstärken

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!





PSYCHO
mobile bewegt Menschen!



Ausblick Morgen

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!



Wirkfaktoren

- ✓ Gleichgewicht: **Bilateralität**
- ✓ Entspannung **Bewegungstrance** – wach-aktiv-Hypnose
- ✓ Durch Bewegung **stimuliertes Neuronales System / Gehirnareale**
- ✓ Andere Zugänge - Suchprozesse
Emotionsentwicklung
- ✓ **Kombination** Bewegung mit Systemische Professionalität - Passung durch Sport/Bew.
- ✓ **Selfcoaching** - Selbstverantwortung
- ✓ Soma – Psyche
- ✓ Lösungssuche – Praxis (**Körperanker**)

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!

- Selbstzahler
- Gemeinsamer Nenner
- Wahl



Ableitungen

- ✓ Prof. Conzelmann, Uni Bern: **Sport & Persönlichkeitsentwicklung**
- ✓ Thom Hartmann: **Nimm Dein Problem und geh los – walking your blues away**
- ✓ **Dr. Gunther Schmidt & Neurobiologie: Plastizität des Gehirns mit Bewegung schneller entwickelt.**
- ✓ Wollny Rainer: **Bewegungslehre**
- ✓ HP Gubbelmann: **Mentaltraining**
- ✓ Alfermann/Stoll: **Sportpsychologie**
- ✓ **De Shazer & Arnold Retzer- Kurzzeittherapie**
- ✓ Gisela Perren, NLP – Hypnose; **Visualisierungen und Trancen**
- ✓ Prof Perrig, Uni Basel: **10'000 x zum Meister & Neigung**
- ✓ **Dr. Liechi Jürg: Roger'sche Grundhaltung**

bewegliche Beratung und mobile Beratung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!



Beispiele

PSYCHO mobile bewegt Menschen!

- Rauchen abgewöhnen
- ADS / ADHS

- Burnout
- Trauma
- Persönlichkeitsstörung
- Lebensübergänge
- Angstpatient
- Mentaltraining

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!





Konkrete Beispiele

PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!

z. B.



z. B. die 40-jährige Mutter aus guten Verhältnissen, die nach 45 Minuten langsamen Rennens erkannte, dass Sie um ruhiger und klarer mit ihrem verhaltensauffälligen Sohn umzugehen, loslassen und ihm auch vertrauen musste. Vorher hatte sie im Gespräch mehrmals nach einer Lösung gesucht für die gleiche Situation.



z. B.

PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!

z. B. ein 13-jähriger ADS-Junge konnte nach einmaligem Rollerbladen einen Plan erarbeiten, wie er sich für unangenehme Pflichten selber belohnen, sowie sich bei verbotenen Versuchungen ablenken konnte, und wie er vorgehen musste, um sich dabei auch zu kontrollieren.

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!





PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!

z. B.



z. B. ein junger Mann hatte das Gefühl, sich selber sozial auszugrenzen. Bereits nach 2 Wochen nahm er seine Arbeit wieder auf und ging auf die Leute zu. Er merkte beim Velo fahren, dass es seine fokussierte Aufmerksamkeit brauchte.

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!



PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!

z. B.

z. B. eine Frau mit erlebtem grenzverletzendem Verhalten seitens des Vaters konnte in der natürlichen Bewegungstrance das Bild der Situation verändern und hinter sich platzieren, sodass nach dem 2. Treffen auch die Schmerzen in ihrer Brust spürbar nachliessen.

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!





Konkrete Beispiele

PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!

- *z. B. ein Depressiver lernte bei mir Jonglieren und nutzte dazu die obere Hälfte des Blickfeldes. Zu dieser Übung machte er täglich bei sich zu Hause auf einem Plakat einen Zielsatz vor sich an die Wand (NLP-Blitzstrahl-Technik).*



Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!



z. B.

PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!



- *z. B. einem Mann mussten förmlich die Antworten “aus der Nase gezogen“ werden. Nach einigen Minuten draussen in Bewegung sprudelte es aus ihm heraus.*

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!



PSYCHO
mobile bewegt Menschen!

z. B.



- *z. B. ein Mann in der Lebensmitte auf der Suche nach einer neuen Herausforderung erkennt auf einer Wanderung seine Lust auf lustvolles Arbeiten*

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!



PSYCHO
mobile bewegt Menschen!

z. B.



- *z. B. die Frau, die lernen will, endlich mal etwas für sich zu tun und mit Psychomobiler Beratung beginnt, etwas einfach für sich zu tun.*

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!



PSYCHO *mobile* bewegt Menschen!

z. B.

z. B. der gestresste Chef in verantwortungsvoller Position, der in der Bewegungstrance erkennt, wie er besser delegieren und sein Kontrollbedürfnis zeitlich eingrenzen kann und dabei lernt gelassener zu werden, „düre z'schnuufe“ und sich Zeit zu nehmen für sich.

Bewegliche Beratung und mobile Betreuung in Verbindung mit Flexibilität und Erreichbarkeit wenn es um psychosoziale Fragen geht!

