

Sa 4.11.17 15-18:00

Workshop MentalesStärken 2017

Kommunikationsprozesse im Trancemodell der Traditionellen Chinesischen Medizin

St.Steinert

Dr. med. Dipl.-Ing. Stefan Steinert, Institut für Traditionelle Chinesische Medizin und Psychotherapie
72762 Reutlingen, Aaraustr. 26, steinert@tcm-reutlingen.de

Sa 4.11.17 15-18:00

Workshop MentalesStärken 2017

Kommunikationsprozesse im Trancemodell der Traditionellen Chinesischen Medizin

Grundthese:

Die Kommunikationsfähigkeit des Einzelnen steht in direktem Zusammenhang mit seiner Wahrnehmung seiner eigenen Bedürfnisse und der seines Gegenübers

Schritte hin zum dieser Wahrnehmung sind

- das Erlernen und Üben besonderer Achtsamkeit und
- die Kenntnis einiger archetypisch angelegter Reaktionsweisen im Menschen, die das Verständnis untereinander deutlich erleichtert

Ziel ist eine Stärkung der Authentizität beider Kommunikationspartner durch die Fähigkeit, gemeinsam neue Problemlösungsalternativen im hypnosystemischen Sinn zu finden.

Eine Hilfe auf diesem Weg stellt das Trance-Modell der TCM dar.

Es bietet eine Arbeitshypothese für die Funktionen, Aufgaben, Stärken und Schwächen der vegetativen Systeme des Menschen, die analog der Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin Teilbereichen des unbewussten Nervensystems entsprechen und damit wie verschiedene Teilaspekte unserer Persönlichkeit betrachtet werden können.

Diese Wandlungsphasen haben eine enge Verbindung mit den archetypisch im Menschen angelegten Bildern und Metaphern, weshalb sie wertvolle hypnosystemische Hinweise anbieten, einen Zugang zu den vegetativen Systemen zu finden. Im Trance-Modell der TCM werden daraus mentale Techniken abgeleitet, die sich in der Psychotherapie, im Coaching, bei Tranceinduktionen, Tiefenentspannungsübungen und in der Meditation besonders effektiv bewährt haben. Dadurch lassen sich Stärken und Schwächen der verschiedenen Anteile des Unbewussten als Wirkprinzipien unseres Denkens und Handelns schneller erkennen und zum Aufbau neuer Lösungsstrategien nutzen.

Die Bedeutung der fünf übergeordneten Wirkprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin analog den fünf Elementen in Organisationen und Teamstrukturen in ihrer Rolle als innere Berater:

Der Initiator (Planung und Start von Aktivität)

Der Meister der Emotionen und Kreativität (Hinführung einer begonnenen Aktion auf das gewünschte Ziel)

Der Moderator (Die Fähigkeit zum Ausgleich von Dissonanzen)

Der Teamer (konstruktive Kommunikation, Wahrnehmung und Selbstschutz)

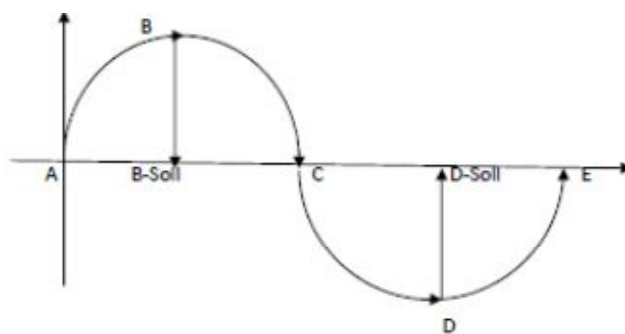
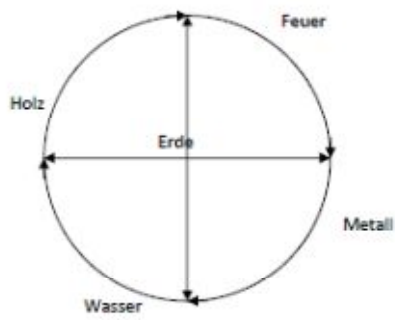
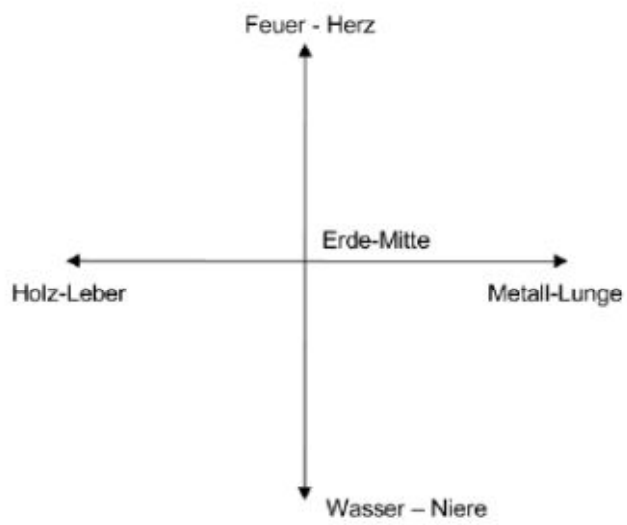
Der Baumeister (Strukturaufbau und –erhalt, Rekonvaleszenz)

Sa 4.11.17 15-18:00

Workshop MentalesStärken 2017

Kommunikationsprozesse im Trancemodell der Traditionellen Chinesischen Medizin

St.Steinert



Sa 4.11.17 15-18:00

Workshop MentalesStärken 2017

Kommunikationsprozesse im Trancemodell der Traditionellen Chinesischen Medizin

St.Steinert

Vegetative Systeme des Trance-Modells der TCM (Auszug)

analog den Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin, 10/2017

Wirkprinzip	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Wandlungsphase					
Vegetatives System	Leber (hepatisch)	Herz (cardial)	Mitte	Lunge (pulmonal)	Niere (renal)
Aufgaben im Energie-haushalt	Initiative, Mobilisierung von Kräften,	Verarbeitung von Emotionen, Kreativität, Effizienz, Hin-führung zum Ziel	Ruhephase Verhalten im Zielbereich, Ausgleich	Sparprogramm im Mangel-zustand	Lebenskraft-erneuerung, Regeneration,
Körperliche Regulation von	Spannung/ Entspannung	Temperatur verhalten	Verdauung, Stoffwechsel, Aus-scheidung	Empfindung, Abwehr-funktionen	Fortpflanzung Rekon- valeszenz
Mentale Regulation von	Entscheidungs-kraft, Erregbarkeit	Emotionen geistiger Präsenz, Kreativität	„Unklar-heiten“, Ausgleich	Wahrnehmung, Achtsamkeit Innen/Außen- Verhältnis, Kommunikation	Ordnung, Struktur Rationalisierung
Lebensmotiv	Autonomie	Emotionalität, Kreativität	Einsicht, heitere Gelassenheit	Symbiose, Diplomatie Empathie	Sicherheit
Innere Berater Typus	Initiator, Stressmanager, „Fürst/Feldherr“	Virtuose, Entertainer, „Charismatiker“	Moderator,	Kommunikator, Diplomat, Familienmutter	Baumeister, Konstrukteur
Ministerium für	Planung und Mobilisierung	Kreativität, Konzentration, Emotion	Soziales und innerer Ausgleich	Außen-beziehung, Kommunikation	Wiederaufbau und Stabilität
Tugenden	Güte	Sittlichkeit	Vertrauen,	Caritas, Redlichkeit	Weisheit,
Ausdrucks-formen Tendenz	engagiert, expansiv, entschieden	emotional, aufrichtig	heiter, vertrauensvoll gelassen	sensitiv, eindringlich	rational, kompromisslos
Körperliche Reaktionen in	Augen, Muskeln	Gefäßen, Gesicht, Zunge	Stoffwechsel, Verdauung	Haut und Schleimhäuten	Niere, Blase, Fortpflanzungs- organen
Stimmlicher Ausdruck	Lautes Sprechen	Lachen	Singen	Weinen	Ächzen
Störfaktoren	Windzug	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte

Sa 4.11.17 15-18:00

Workshop MentalesStärken 2017

Kommunikationsprozesse im Trancemodell der Traditionellen Chinesischen Medizin

St.Steinert

Defizit-Reaktionen emotional	Erregbarkeit Ärger, Wut,	Gedankenflucht Vergnügungs-sucht	Grübeln	Melancholie	Furcht, Angst, Hass
Defizitreaktion körperlich	Muskel- verspannungen	Herzklopfen, Schweiß- ausbrüche	Völlegefühle, Übelkeit, Stuhldrang	Schwäche, Infekt- anfälligkeit	Steifigkeit, erhöhter Wärmebedarf
Induktionen und Bilder	Entspannung des Kiefers etc. Gelassenheit des Adlers,	Geborgenheit und Weite, Kathedrale meines Herzens	Getragen und gehalten, Sanftes Wiegen im Boot	Schützende Hülle, Das Leuchten der Aura	Heil- und Lebenskraft durch Wärme, die Glutschale

s.a. „So kommt der Hamster aus dem Rad“ Patmos-Verlag 2017

Sa 4.11.17 15-18:00

Workshop MentalesStärken 2017

Kommunikationsprozesse im Trancemodell der Traditionellen Chinesischen Medizin

St.Steinert

Stressbewältigung mit den Fünf Elementen

Tabellen (Auszug)

Wirkprinzip	Holz, die vegetative Steuerzentrale der Leber Geistige Wachheit und kraftvolle Gelassenheit
Allgemeine Aufgaben im menschlichen Organismus	Mobilisierung von Kräften, Energielieferant, Vorbereitung und Planung kommender Aktionen, Flucht oder Kampfbereitschaft, die Initiativkraft, die Starthilfe, der Zündfunke, Lösung von Blockaden in den Leitbahnen, sorgt für harmonischen Fluss von Lebens-und Selbstheilungskräften
Körperliche Regulation	Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung, klare Sicht,
Mentale Regulation	Objektive Wahrnehmung, Entschlusskraft, nervöser Erregbarkeit, Reaktionsschnelligkeit, Gelassene Entschiedenheit
körperliche Haltung, Gestik, Stimme, Ausdrucksverhalten	Ausstrahlung selbstbewusst, engagiert, expansiv, entschieden, Aufrechte Haltung, gehobenes Haupt, betonter Oberkörper, klarer, fixierender Blick, laute Stimme, sparsame, aber deutliche Gestik
Typus	„Fürst/Feldherr/ Stammeshäuptling“ Initiator, Stressmanager
Ministerium für	Planung und Mobilisierung
Tugend	Güte
Typische Berufe	Unternehmer, Führungskräfte in Wirtschaft und Politik
Körperliche Erschöpfungs-Zeichen	Muskelverspannungen, vor allem im Kopfbereich und Nacken, Migräne, Zähneknirschen,
Geistige und emotionale Erschöpfungs-Zeichen	Nervöse Reizbarkeit, Ärger, Wut, alternativ: Unentschlossenheit, Entscheidungsschwäche,
Klimatische Störfaktoren	Zugluft
Mentaler Zugangsweg	Aufspüren von körperlicher Anspannung im Kieferbereich, Gesichtsmuskulatur und Zunge, Trockenheit im Mund und Enge-Gefühl im Rachenraum
Meditationsbild	Der Flug des Adlers