

Neurosystemische Jahresgruppe: Ablauf und Inhalte

Schwerpunktt Themen der einzelnen Sitzungen

Die Inhalte der Jahresgruppe sind so aufgebaut, dass mit jeder Sitzung neue "Puzzleteile" zum Verständnis und zum Umgang mit den eigenen Persönlichkeits-Strukturen vermittelt werden, wodurch sich Stück für Stück ein Gesamtbild zur neurosystemischen Arbeit ergibt.

1. Sitzung

- Grundlagen der Neurosystemischen Transformation
- Grundlagen und Wirkungen von Qigong
- Grundlagen und Tipps zur Meditation
- Eigene Bedürfnisse erkennen und versorgen

2. Sitzung

- Sprechen und Zuhören auf der Meta-Ebene
- Grundlagen zur Arbeit mit dem Meridiansystem
- Gehirn: Aufbau, Stressfunktion und Neuroplastizität
- Eigene Ressourcen erkennen und nutzen lernen

3. Sitzung

- Grundlagen zur Arbeit mit dem Chakren-System
- Grundlagen zur Wirkungsweise des Herzfeldes
- Autonomes Nervensystem: Aufbau, Zustände und Stressreaktion
- Grundlagen der Regulation des autonomen Nervensystems

4. Sitzung

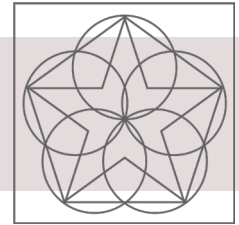
- Grundlagen zur Arbeit mit dem Herzfeld
- Integrative Körperarbeit mit dem Herzfeld
- Bindungserfahrungen in der Kindheit und die Folgen für das eigene Bindungsverhalten
- Neue Strategien zur Veränderung des eigenen Bindungsverhaltens

5. Sitzung

- Chakren-Arbeit mit dem Herzfeld
- Entwicklungspsychologie in Familiensystemen
- Eigene Prägungen durch das Familiensystem erkennen
- Transformation der eigenen Strukturen durch Manifestationstechniken

6. Sitzung

- Grundlagen der Ego State Theory (Persönlichkeitsanteile bzw. innere Anteile)
- Grundlagen zur Installation innerer imaginärer Räume für die Anteile-Arbeit
- Imaginäre Anteile-Arbeit Teil 1



7. Sitzung

- Grundlagen zur Arbeit mit stärkenden Persönlichkeitsanteilen
- Imaginäre Anteile-Arbeit Teil 2

8. Sitzung

- Grundlagen zur Arbeit mit versehrten/ verletzten Persönlichkeitsanteilen
- Imaginäre Anteile-Arbeit Teil 3

9. Sitzung

- Grundlagen der schamanischen Anteile-Arbeit
- Anteile-Arbeit mit der Methode der „schamanischen Geistheilung“

10. Sitzung

- Zellgedächtnis neutralisieren (Qigong)
- Energiefeld von Erinnerungsstrukturen reinigen (Qigong)
- Reflexion der Entwicklungsreise in der Jahresgruppe

Ablauf einer Gruppensitzung

Der Ablauf der einzelnen Gruppensitzungen ist bei jedem Treffen sehr ähnlich. Der gewohnte Rahmen hilft dem Nervensystem, sich schneller zu entspannen und für die Inhalte empfänglich zu machen.

Die wesentlichen Elemente der Sitzungen bestehen aus:

- Austauschrunde zum (freiwilligen) Teilen der aktuellen Entwicklungsthemen
- Qigong-Routine für die Förderung des Körperbewusstseins sowie für den Abbau von Stress und die Regulation des Nervensystems
- kurze Meditation zur inneren Sammlung und Aktivierung der "inneren beobachtenden Instanz"
- Wissensimpulse
- Reflexion eigener Strukturen
- Imaginationstechniken zur Integration wohltuender Ressourcen als auch zur Transformation von Persönlichkeits-Anteilen

Hinweise zur Methodik

Als zentrales Element des neurosystemischen Ansatzes werden Imaginationstechniken in den verschiedenen Übungen genutzt, um das Nervensystem zu regulieren oder um an inneren Themen zu arbeiten. Ebenso wird die Achtsamkeit für den eigenen Körper sowie für die eigene mentale und emotionale Innenwelt gezielt gefördert.

Die Methodik ist entsprechend für alle Menschen geeignet, die bereit sind, mit ihrem Körper sowie mit ihren Gedanken und ihren Gefühlen in Kontakt zu gehen, um sich selbst zu erforschen und weiterzuentwickeln.