



# Embodiment

ARGE TAGUNG 21.- 23.10.2019

---

Mag<sup>a</sup>. Susanna Kober  
Neuro-systemische Beratung, Training,  
Coaching, Supervision

Der Körper

ist die Bühne

für die Gefühle

A. Demasio

Embodiment -  
der forschungs-orientierte

Zugang

vs Wissen

↳ innerer Beobachter

↳ emergentes Schauen

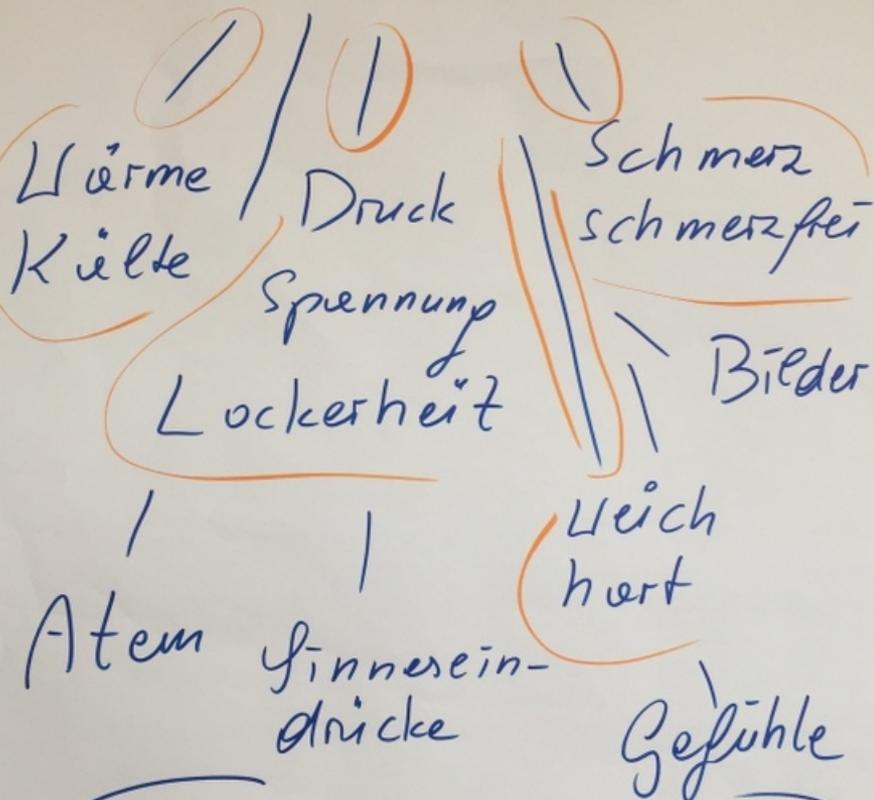


Im Zentrum des Embodiment steht die neugierige und wertfreie, forschende Beobachtung.

Wir beobachten uns selbst durch unsere innere Wahrnehmung

# Körperszenen

innerer Beobachter



Liebevolle Botschaft!

# Embodiment

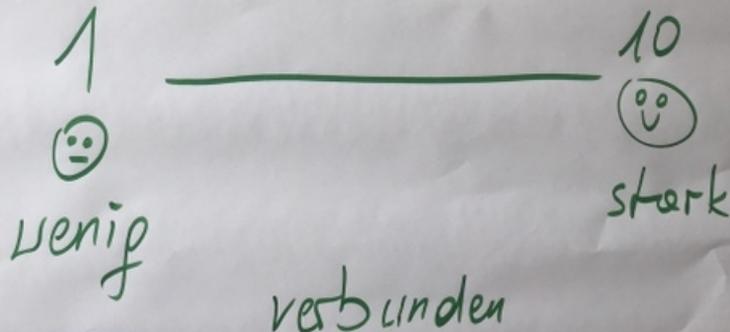
→ der forschungsorientierte Zugang

innerer Beobachter

bifokales Wahrnehmen

## In Bezug zum Bodyscan

Auf einer Skala  
1 - 10  
Wie gut verbunden  
fühlst du dich  
mit deinem Körper?



Welche  
Wahrnehmungen sind  
relevant für meine  
Verbundenheit mit  
meinem Körper?

Mein Körper und  
ich - eine wunderbare  
Allianz

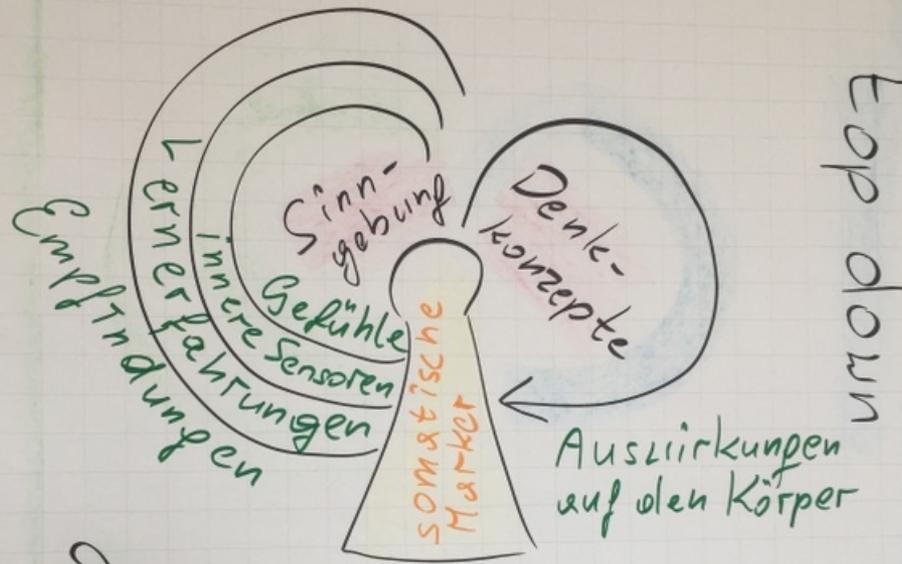
Karlfried  
Graf Dürckheim

Hara

You tube  
nützen zu  
diesem  
Thema der  
KörperMitte

Der Begriff Hara  
von Karlfried Graf  
Dürckheim  
= der Begriff des  
inneren Selbst,  
die tiefe Verbundenheit  
mit mir und meinem  
Wesen

# somatische Marker



Körperwahrnehmung

Aus dem Körper werden durch die somatischen Marker Signale wahrgenommen, die im Gehirn mit der aktuellen Situation und deren Bedeutung verknüpft werden, auch mit einer Sinngebung, wofür das gut ist, was ich wahrnehme oder wozu es mich veranlasst. Diese kognitive Verknüpfung wird als Reaktion wieder in den Körper geschickt. Dadurch werden auch Stimmungen verstärkt oder beeinflusst.

# Neurobiologie

Behnung = Ausbildung  
von Mustern / Glaubens-  
sätzen

neue Behnung ersetzt  
durch Priming

Erinnerungshilfen

Prime = Erinnerungshilfe

Behnung

somatische Marker

stimmig / nicht stimmig  
go! stop!

## Somatische Marker

stellen die Annahme dar, dass alle unsere Erlebnisse im Körper eingespurt sind

⇒ emotionales  
Erfahrungsgedächtnis

auf nicht-sprachlicher  
unbewussten Ebene

⇒ Primärkonstruktionen

Steven Gilligan

## Somatic Model

⇒ eine Geste finden  
eine Berührung  
für ...

- das eigene Thema
- das Ziel
- die Stärken

Körperhaltung

Wirkt auf Stimmung  
und Gefühle

Wechselseitig



bottom up / top down

Wie kann ich  
Einfluss nehmen auf  
meinen Zustand?

Einfluss nehmen auf den  
eigenen Zustand!

Coach-State vs  
Crashed-State

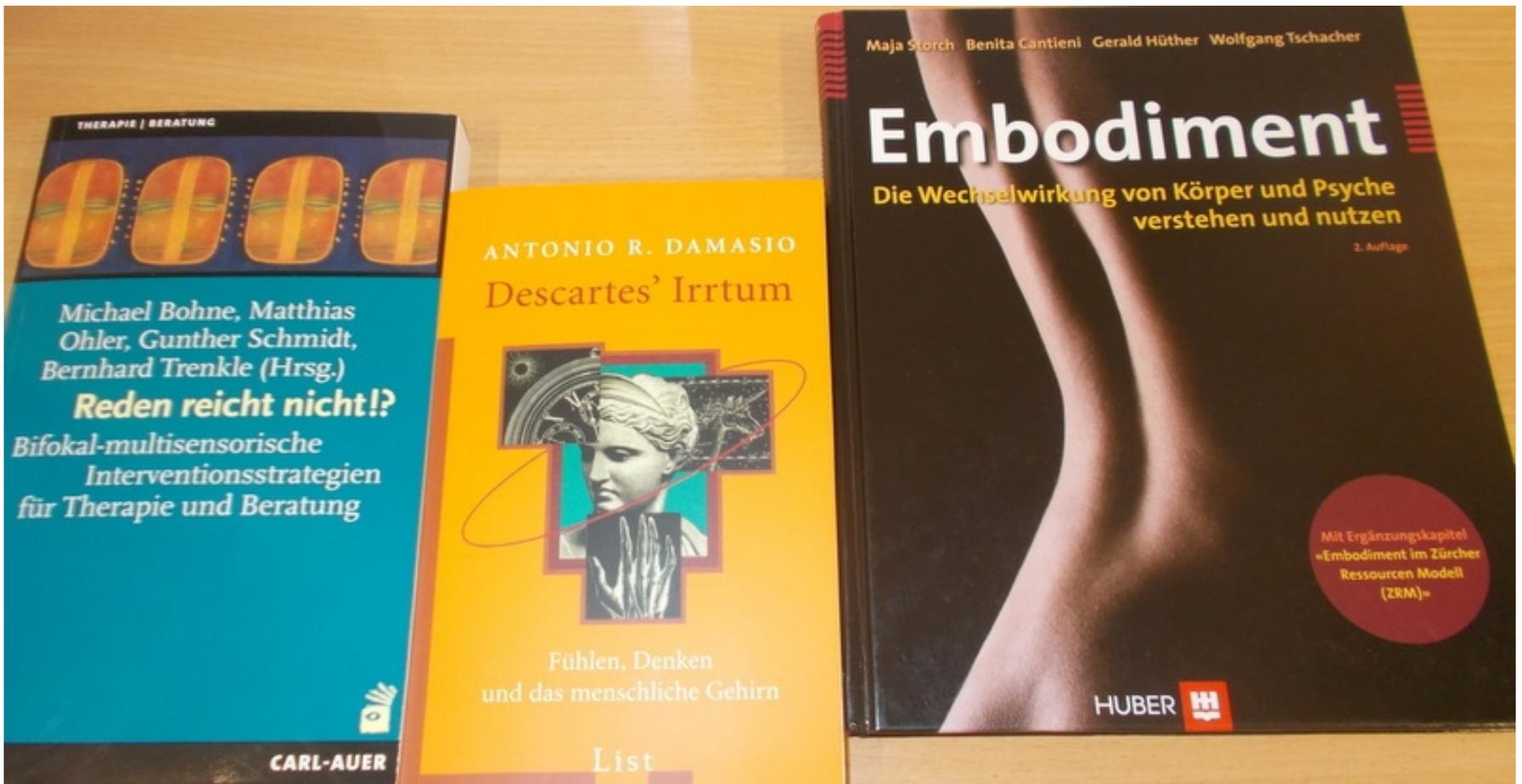


vs



→ Gunther Schmidt  
Problem-Lösungs-gym-  
nastik

→ Steven Gilligan  
Coach State



Literaturtipps + Steven Gilligan, Therapeutische Trance, Carl Auer VL  
Denken wie ein Buddha, Rick Hanson, Irisiana  
Gerald Hüther, Was wir sind und was wir sein könnten, S Fischer

Ich hoffe, der Workshop unterstützt dich in deiner Allianz mit dem eigenen Körper und hat so manches deutlich und bewusst machen können. Gute Zeiten mit deinem Körper!

**herzlich-Susanna Kober**