



Beratung in der Suchtprävention

- Wie Neuro-systemisches Embodiment für die Selbstsorge nützlich sein kann

Susanna Kober 2019

Neuro-systemische Coach und Beraterin



Embodiment bedeutet

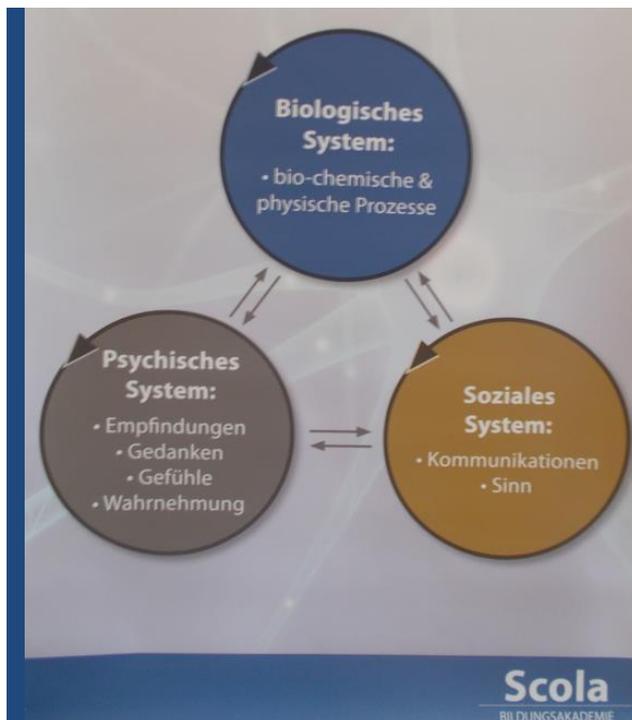
- Einladen,
- Ermutigen und
- Inspirieren (ausgeliehen von Gerald Hüther)

den Körper als kompetente und
intelligente Ressource zu erleben

Durch neugieriges Forschen, liebevolle
Beobachtung und wertfreie
Wahrnehmung

Ansätze und Hypothesen

- Das Gehirn ist das wesentliche Organ
- Wir sollen denken, um uns zu organisieren
- Der Verstand soll für Lösungen und Entscheidungen genutzt werden



Bio-psycho-soziales System
und seine Wechselwirkungen

Unser Thema Gesellschaft unter Druck

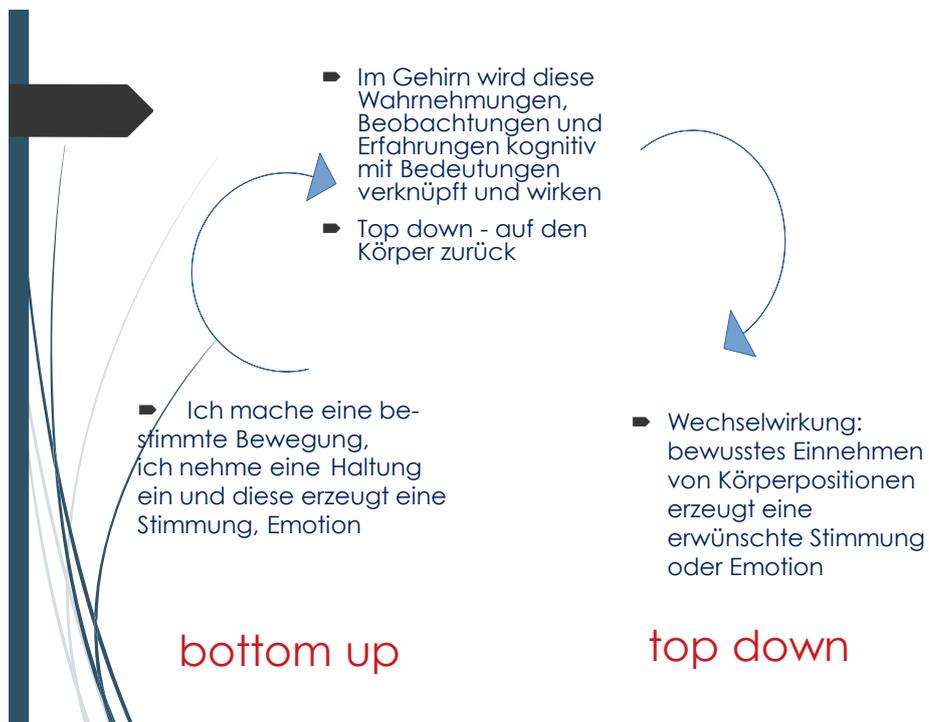
Die Intervention:

Wie bringe ich mich selbst in einen guten Zustand?

Embodiment bedeutet übersetzt Verkörperung der lebenslang eingespurten Lernerfahrungen in unserem Körper, die uns somatischen Marker (Antonio Damasio) aufzeigen.

Ziele und Nutzen

- Durch Embodiment erfolgt eine Wahrnehmung der meist unwillkürlichen (unbewussten) Mustern und Körperempfindungen mit Hilfe der „somatischen Marker“ (Antonio Damasio)
- Der Zugang zu diesen Mustern über das achtsame Beobachten bedeutet Körperintelligenz nutzen.
- Das Verändern dieser Muster erfolgt über den bewussten Einsatz der Körperintelligenz
- Eine positiv bewertete Erfahrung wird mit einem positiven Gefühl körperlich gekoppelt – positiver somatischer Marker: mag ich, stimmig... oder Negativ bewertete Erfahrung mit einem negativen Gefühl körperlich verkoppelt – negativer somatischer Marker: mag ich nicht, nicht stimmig,...





Menschen sind wie Instrumente,
ihre Resonanz hängt davon ab,
wer sie berührt. Daniel
Barenboim