

Praxis & Schulungsraum

Kathi-Kobus-Str. 24
80797 München

Verwaltung

Tel.: 089/30 600 060

Email: verwaltung@inhope.de

Internetpräsenz

www.psychho-holistik.de

IN HOPE

Praxis & Ausbildungsinstitut
für



WAS IST PSYCHO-HOLISTIK? UND WAS NICHT?

<u>Inhalt</u>	<u>Seite</u>
Ursprung des Begriffes	1
Holistik als Entwicklungsprinzip	1
Die "Chemie"	2
Die Einsatzgebiete der Psycho-Holistik	2
Maßstäbe im Umgang mit Menschen	2
Die Persönlichkeit des Entwicklungspartners	3
Stellenwert der Methodik	3
Eine Entwicklung, die sich immer mehr durchsetzt	4
Häufig verwendete Methoden und Ansätze (Beispiele)	5
Die Einsatzbereiche der Psycho-Holistik	6
Was Psycho-Holistik nicht ist	6

Ursprung des Begriffes

"Holistisch" hat seinen Wort-Ursprung im Altgriechischen und meint soviel wie "ganz, nichts ausschließend".

Der **Holismus** ist eine Theorie, die sich mit dem Phänomen beschäftigt, wieso "das Ganze" mehr ist als die Summe der einzelnen Bestandteile erklären kann.

Sie steht damit im Gegensatz zum "Atomismus", der das schulmedizinische und naturwissenschaftliche Denken prägt.

Holistik als Entwicklungsprinzip

Die Psycho-Holistik beachtet dieses Phänomen:

Wie ein Gemälde mehr ist als die Summe seiner Farb-Partikel, ist auch ...

- ... ein Mensch mehr als die Summe seiner Körperzellen
- ... ein Problem mehr als die Summe seiner Einzelaspekte
- ... Heilung meist nicht durch die einzelnen Schritte zu erklären, sondern nur als Gesamtgeschehen des "Selbst"
- Und auch eine Gruppe entwickelt ein unwillkürliches Eigenwesen, eine "Gruppenseele", die die Entwicklung dieser Gruppe nachhaltiger bestimmt als der Wille der einzelnen Mitglieder

Kurz gesagt: In der Psycho-Holistik hat das, was "von Selbst" geschieht und geschehen würde, ebenso Raum und Geltung wie das, was geschehen oder nicht geschehen soll.

So werden auch die unbewussten, unwillkürlichen, unbekanntes und unerklärlichen Ursachen für Phänomene und Probleme in jeder persönlichen Entwicklung mit eingeladen und können erkundet werden. Dadurch können sie sich wandeln von als bedrohlich und feindselig erlebt zu freundschaftlichem und vertrautem Umgang damit.

Aus früh und unter Druck, Angst und Stress entstandenen engen Lebenshaltungen (= Überlebensmuster), die den Menschen steuern, können auf diese Weise hochgeschätzte Ratgeber werden, die vom "Königsbewusstsein" integriert und gesteuert sind und mehr Freiheit der Wahl und des Empfindens zulassen.

Diese Philosophie bildet die Basis der Psycho-Holistik.

Die "Chemie"

Eine weitere Grunderkenntnis besagt, dass nicht methodenspezifische Interventionen, sondern die sogenannten unspezifischen Wirkfaktoren, allen voran die "Chemie" zwischen Klient und "Entwicklungspartner", etwa **85 Prozent(!)** von Veränderung, Entwicklung und Heilung ausmachen. Veränderung wird also von der Art, Tiefe und Gestaltung des Kontaktes des Menschen zu sich selbst, zum Mitmenschen und zu seiner Gesamt-Umwelt erwirkt.

Die Einsatzgebiete der Psycho-Holistik

Wer die Gesetzmäßigkeiten von konstruktiver Entwicklung und Veränderung erkundet und verinnerlicht hat, kann sie in jedem Bereich anwenden in jeweils modifizierter Form:

- Im Privatleben: Partnerschaft, Familie und Freundeskreis, Nachbarn ...
- Am Arbeitsplatz mit Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten

- Als Führungskraft, Projekt- und Teamleiter
- Im Coaching
- In jeder Form von Beratung und Prävention
- In der Seelenheilkunde als Therapeut, auch mit Kindern, Paaren, Familien und Gruppen
- Als Supervisor, auch für Teams, Kollegenschaften und Ensembles
- Als Kurs-, Seminar- und Gruppenleiter
- Als Dozent und Referent

Da sich mit jedem neuen Menschen, mit dem der Holistiker arbeitet, auch seine eigene Person und sein Erfahrungshorizont weiter entwickeln, nennen wir als Oberbegriff für den praktisch arbeitenden Psycho-Holistiker "Entwicklungspartner".

Er bleibt damit in seinem menschlichen Wert auf gleicher Augenhöhe mit seinen Klienten, ist ebenso Begleiter wie begleitet und Wissender wie Lernender.

Je nach Bedarf ist er Therapeut, Coach, Berater...

Maßstäbe im Umgang mit Menschen

Den Gesetzmäßigkeiten für konstruktive Entwicklung folgend, haben sich diese Maßstäbe und Annahmen als unverzichtbar herausgestellt:

- Jedes menschliche Wesen hat in sich eine intelligente und weise Instanz jenseits von Denken und Kognition, die diesen Menschen reguliert - die "Selbstregulation"
- Ihr zu folgen und mit ihr zusammen zu arbeiten ist die fruchtbarste Art von Entwicklung und Veränderung.
- Die Selbstregulation nutzt jede Chance, um den Gesamtzustand, also körperlich, seelisch und mental, dem inneren gesunden Gleichgewicht, der Homöostase, anzunähern - die Selbstheilungskraft

- Dieser zu vertrauen und sie gezielt zu unterstützen hat in der Psycho-Holistik hohe Priorität
- Als verkörperte Wesen leben wir unter biologischen Gesetzmäßigkeiten: Jeder positive Entwicklungsschritt ist nur "gültig", also dauerhaft und im Alltag umsetzbar, wenn sich auch die körperliche Gesamtverfassung und das Körper-Erleben verändert / verbessert
- Druck erzeugt Gegendruck - Gewalt erzeugt Gegengewalt - Nötigung erzeugt Widerstand - Macht erzeugt Opfer.
- Deswegen gilt in der Psycho-Holistik das Prinzip der Gewaltlosigkeit, also der Verzicht auf Druck, Nötigung, Vorschrift und Überredung.
- Stattdessen nehmen die unbedingte Achtung vor der Selbstbestimmung und die Erkundung des Sinns der Problematik einen hohen Stellenwert ein
- Freundlichkeit und echtes Interesse; Geduld; Raum, um sich selbst zuzuhören und sich zu spüren, dabei Empathie und mitschwingendes Einfühlen ohne Verurteilung und Bewertung bekommen; sich zeigen können und einem anderen authentischen Menschen tief begegnen: Davon haben die allermeisten Menschen viel zu wenig bekommen.
- In Psycho-Holistischen Sitzungen ist ein solcher Raum gegeben, ein geschützter Rahmen, in dem sich das echte und tiefe Erleben zeigen kann.
- Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen, und die Befindlichkeit der umgebenden Gesellschaft hat ebenso Einfluss auf den einzelnen Menschen wie dieser umgekehrt auf die Gesellschaft einwirkt.
- Die Psycho-Holistik beachtet dementsprechend auch die gesellschaftlichen Phänomene und unterstützt Zivilcourage und Engagement auf

gesellschaftlicher und sozialer Ebene

Die Persönlichkeit des Entwicklungspartners

In der Psycho-Holistik wird also die Persönlichkeit des Klienten zusammen mit der Persönlichkeit des Entwicklungspartners in den Mittelpunkt gestellt:

Die Lebensgeschichte und Persönlichkeitsstruktur des Entwicklungspartners, seine Erfahrungen mit seinen eigenen Veränderungsprozessen, seine "blinden Flecken", seine inneren Grenzen und Möglichkeiten, seine vielleicht noch unbewussten Vorlieben und Abneigungen und seine Glaubenssätze, bewusst wie unbewusst, bestimmen das Geschehen maßstäblich.

Er bildet seinen ganz unverwechselbaren eigenen Stil aus und gestaltet seine Angebote je nach seinen Präferenzen, Vorlieben und Kompetenzen.

Dementsprechend kann er sich, auf einem Holistisch ausgebildeten, stabilen Fundament als "Tanzboden" stehend, Fortbildungen und Spezialisierungen aller Art aneignen oder das neu Gebildete zum Beispiel auch in seinen Herkunftsberuf fruchtbar integrieren. Und so kann er geschmeidig, flexibel und freudig nach seiner inneren Lebensmelodie tanzen und ebenso auch seine Klienten "zum Tanz in ihr eigenes Leben bitten".

Stellenwert der Methodik

Ein weiterer Grundstein der Psycho-Holistik ist die Erkenntnis, dass sich alle Methoden, Ansätze und praktischen Interventionen aus Beratung, Coaching und Psychotherapie jeweils auf einen Bereich der Gesamtheit konzentrieren, nicht aber die Gesamtheit des Menschseins erfassen können, die ja grenzenlos und nicht definierbar ist.

Dabei bieten die allermeisten von ihnen wirksame und wertvolle Erkenntnisse, Menschenbilder und Interventionen.

Die Psycho-Holistik ist dementsprechend ein offenes System, in das Erkenntnisse und Elemente aus allen Methoden integriert werden können.

Das ist nicht nur sinnvoll, sondern für echtes holistisches Arbeiten notwendig:

Jeder Mensch ist in jedem Augenblick ein einzigartiges Original.

Als Klient bringt er dementsprechend, seinem lebendigen Entwicklungsprozess folgend, seinem Entwicklungspartner von Phase zu Phase, ja, vielleicht zeitweilig auch von Sitzung zu Sitzung, neue Themen und Anliegen. Seine Perspektive und seine Ziele verändern sich ebenso wie seine Sensibilität und Robustheit. Alte Wunden werden ebenso bewusst wie schon vorhandene Stärken und Fähigkeiten.

Der aktuelle Bedarf und Zugang kann, wenn er strikt klientenzentriert und gewaltlos gestaltet werden soll, nur in einem vielfältigen Repertoire an Elementen und Interventionen aus den unterschiedlichsten Ansätzen bestehen.

Die jeweilige Philosophie hinter der eingesetzten Methode wird dabei nicht als die einzig wahre, sondern als die im Moment vielversprechendste angenommen.

Die Psycho-Holistik kennt also weder Schulen- oder Methodenstreit noch "Kampf ums Rechthaben", sondern widmet sich pragmatisch und wertschätzend der Begleitung der Klienten.

Diese werden nicht in "diagnostische Schubladen" gesteckt, sondern als ganz einzigartige Individuen mit ihren jeweils ganz speziellen Möglichkeiten und Lösungswegen gesehen und wertgeschätzt.

Eine Entwicklung, die sich immer mehr durchsetzt

Diese Einsicht ist natürlich nicht exklusiv. Wenn Sie ein wenig im Internet recherchieren, wird Ihnen auffallen, dass viele Beratungs-, Coaching- und Psychotherapeuten Ausbildungen in mehreren unterschiedlichen Verfahren und Methoden absolviert haben, um dieser

Erkenntnis gerecht zu werden.

Die Psycho-Holistik hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Empfehlungen des Psychotherapieforschers Prof. Klaus Grawe in die Praxis umzusetzen.

Hier einige Zitate aus seinem (unbedingt lesenwerten!) Referat

"Was sind die wirklich wirksamen Ingredienzien der Psychotherapie?"

von der Internet-Seite

<http://klaus.psychotherapie.org/ref-grawe-4.html>

- Zitatbeginn -

"...

Die vier therapeutischen Wirkprinzipien

- Ressourcenaktivierung
- Problemaktualisierung
- Aktive Hilfe zur Problembewältigung
- Therapeutische Klärung

Am wirksamsten ist Psychotherapie dann, wenn Therapeuten alle Wirkfaktoren in Betracht ziehen und sie, wann immer sich die Möglichkeit dazu bietet, systematisch zu nutzen versuchen. Es geht um Schwerpunktsetzungen und nicht um eine Entscheidung für das eine oder das andere. Für eine optimale Nutzung der Wirkfaktoren ist es entscheidend wichtig, daß die Schwerpunktsetzungen von den Gegebenheiten des jeweiligen Patienten bestimmt werden und nicht von den Vorlieben, Überzeugungen, Abneigungen, Inkompetenzen und blinden Flecken des Therapeuten.

Unser gegenwärtiges therapieschulorientiertes Ausbildungs- und Versorgungssystem führt aber geradezu systematisch dazu, daß die Behandlung, die ein Patient erhält, mehr von letzterem bestimmt wird als davon, was für ihn wirklich das beste Behandlungsangebot wäre, zöge man dafür alle vorhandenen Möglichkeiten in Betracht.

... daß Behandlungsweisen, die den Auffassungen seines Therapeuten nicht entsprechen, aus der Behandlung ausgeklammert werden.

...

Jede der Therapieschulen nimmt nur einen Bruchteil der Möglichkeiten wahr, die nachweislich geeignet sind, Menschen mit psychischen Störungen und Problemen wirksam zu helfen. Sowohl unter dem Wahrheits- als auch unter dem Nützlichkeitsaspekt sind die Therapieschulen daher überholt. ...

Die Zukunft der Psychotherapie liegt in der therapieschulübergreifenden Nutzung der bisher erarbeiteten Erkenntnisse.

Vielleicht werden Sie dabei zu derselben Ansicht gelangen wie ich, daß es eigentlich unvernünftig ist, bestimmte therapeutische Möglichkeiten, die sich als sehr wirksam erwiesen haben, aus der eigenen Arbeit auszuklammern, nur weil sie nicht zu einer bestimmten Therapieschulidentität passen.

Im Interesse der Patienten wäre es sicher besser, wenn regelmäßig alle therapeutischen Möglichkeiten in Betracht gezogen würden, die ihnen wirksam helfen könnten. Ihre Aussicht auf einen guten Behandlungserfolg wäre dann objektiv am größten. Aber dazu bräuchte es Therapeuten, die willens und in der Lage wären, so therapieschulübergreifend zu denken und zu handeln." - Zitatende -

Wenn man nur einen Hammer hat, sieht jedes Problem wie ein Nagel aus

Häufig verwendete Methoden und Ansätze (Beispiele, alphabetisch)

Arbeit mit **Archetypen** (nach C.G. Jung)

Bewältigungsstrategien unterschiedlicher Art

Fruchtbare und heilsame **Gespräche**, in denen viele unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen können:

- Klientenzentrierte und nondirekte Grundhaltung
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
- Paradoxe Anregungen
- Humorvolle Provokation

- Essentielles Sprechen
- Integration und Reflektion
- und mehr

Gestalttherapie

Gruppendynamik und Themenzentrierte Interaktion nach R. Cohn

Achtsam und genau gewählte

Körperpsychotherapie aus

- Bioenergetik
- Biodynamische Berührungen und Massagen (auch mit dem Stethoskop)
- Focusing
- Hakomi
- Aston Patterning

Kreative und Ausdrucksmedien

- Tanzen und Bewegungen
- Malen
- Schreiben

Die **Lehre von gesunden und eingeschränkten Persönlichkeitstypen** (und ihren Schutzhaltungen) aus unterschiedlichen Ansätzen

NLP / NLS

(Neurolinguistische Selbstorganisation)

Psychodrama

- Rollenspiele
- Doppel-Interventionen

Die **Systemische Perspektive** in der Einzelarbeit und mit menschlichen Repräsentanten

- Aufstellungen (Familie, Struktur, Körperorgane, Arbeitsbereiche, innere Teilpersönlichkeiten etc)
- Skulpturen
- (Re-)Inszenierungen
- Gruppen- und Familiendynamik

Aufbau einer individuellen

Ressourcenkultur, Hand in Hand mit dem Aufbau des Selbstwertes

Reisen nach Innen

- Hypnotherapie und tiefengesteuertes Bild-Erleben (Phantasiereisen, innere Bilder, Trancen)
- Heilreisen, inspiriert von Brandon Bays

Sinn und Spiritualität

- Beruf und Berufung
- Lebensphasengestaltung und Lebensbilanz

Transaktionsanalyse

- Arbeit mit den Ich-Zuständen
- Lebensskriptanalyse

Traumalösung im Wohlfühlbereich

Der "Methoden-Allrounder" kann mit zunehmender Erfahrung mit der Kombination von Elementen unterschiedlicher Methoden ganz neue Interventionen gestalten, die genau zu der aktuellen Situation des Klienten passen. Und so muss die Arbeit mit konstruktiver Veränderung für alle Beteiligten nicht anstrengend sein, sondern kann zum kreativen Tanz werden, in der Intuition und Kognition sich zum lebendigen und leichten Strömen verbinden.

Die Einsatzbereiche der Psycho-Holistik

Ihrem weiten Spektrum entsprechend kann die Psycho-Holistik sehr vielfältig eingesetzt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Ausübung der Psycho-Holistik im Heilbereich nur mit einer amtlichen Heilerlaubnis ausgeübt werden darf.

- Prävention für seelische und körperliche Gesundheit
- Kultivierung gesunder Lebensstile
- Kultivierung eines wohlwollenden und Verbindung schaffenden Umgangs mit sich selbst, anderen Menschen und der Natur
- Begleitung in Krisen, Entscheidungs- und Veränderungssituationen
- Selbsterfahrung und Erweiterung des Selbstbildes
- Konfliktklärung

- Erweiterung des bisherigen Lebenshorizontes
- Coaching für private und berufliche klar fokussierte Anliegen aller Art
- Effektive und kreative Lernstrategien
- Beratung für Anliegen, die den inner- und zwischenmenschlichen Bereich betreffen
- Psychotherapie für Lebensbewältigungsanliegen
- Klärende Moderation für Paare
- Familienberatung
- Gruppen: Prävention, Selbsterfahrung, Therapie

Was Psycho-Holistik nicht ist

Die Psycho-Holistik bildet ein eigenständiges, dabei offenes System, das für konstruktive Entwicklungs- und Problemlösungsprozesse in und zwischen Menschen entwickelt wurde.

Sie ist allerdings keine Heilslehre, weil sie auf Dogmatismus und Missionierung verzichtet.

- Sie fühlt sich keiner Religion oder Weltanschauung verpflichtet, toleriert dabei aber alle Religionen und Weltanschauungen, soweit diese die Würde jedes Menschen und sein Recht auf Selbstbestimmung und Selbstentfaltung uneingeschränkt respektieren.

Die Psycho-Holistik kann Menschen mit schwerwiegenden psychischen und körperlichen Erkrankungen und Handicaps (nur mit dem Einverständnis von Arzt oder Klinik) unterstützend beraten und begleiten.

- Sie ersetzt allerdings keine angebrachte ärztliche oder klinische Behandlung und wird auch nur aktiv, wenn solche Behandlung belegbar in Anspruch genommen wird.

- Sie ersetzt auch nicht ein notwendiges Einschalten von Beratungsstellen oder Behörden zu bestimmten Problematiken.

Psycho-Holistische Entwicklungspartner verpflichten sich, das Wohl ihrer Klienten an erste Stelle zu setzen, angebrachte Maßnahmen zu empfehlen und erst aktiv zu werden, wenn ihren Empfehlungen entsprochen wurde.