



„Ich schau auf mich!“



Toolbox

für den therapeutischen Alltag

Was ist in meiner Toolbox?

Ergotherapeutin

systemische Coachin und Trainerin

Hypnosystemische Coachin

Syst – Strukturaufstellungen

Zürcher Ressourcenmodell

Anahatha Yoga

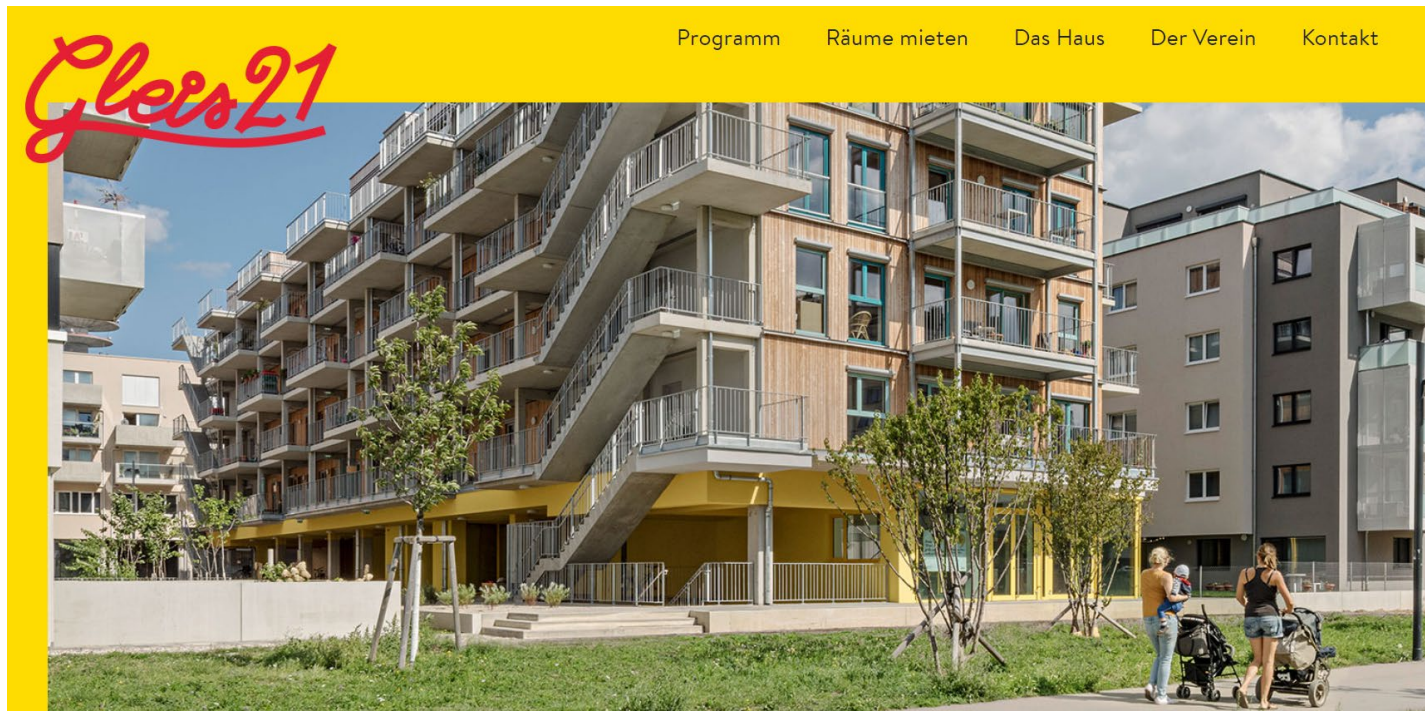
5 Rhythmen Tanzbegleiterin

begeisterte lebenslange Lernerin



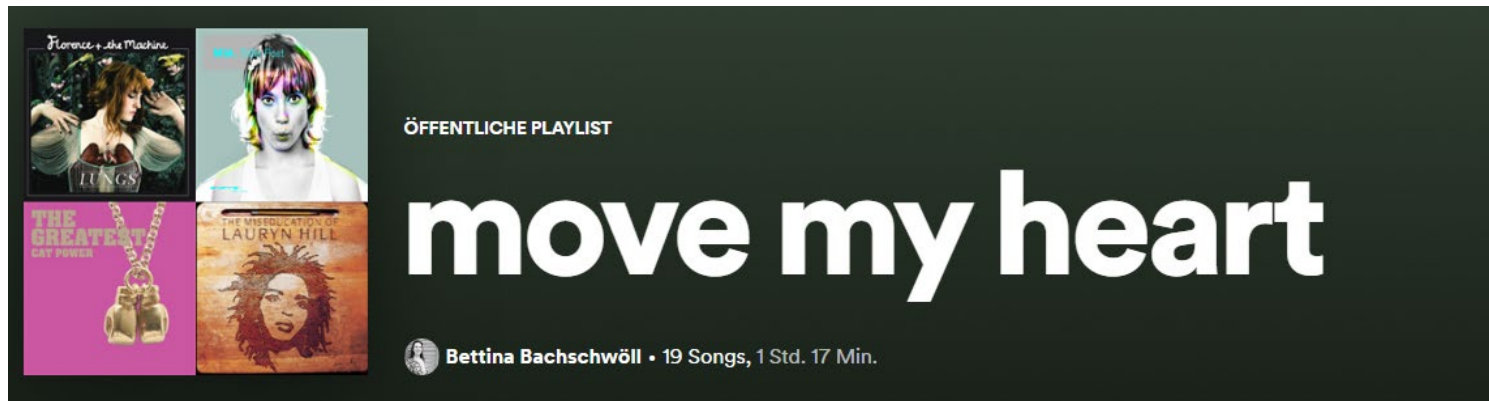
Wie schaue ich auf mich?

Wohnprojekt Gleis 21



Wie schaue ich auf mich?

Musik hören – Playlists erstellen



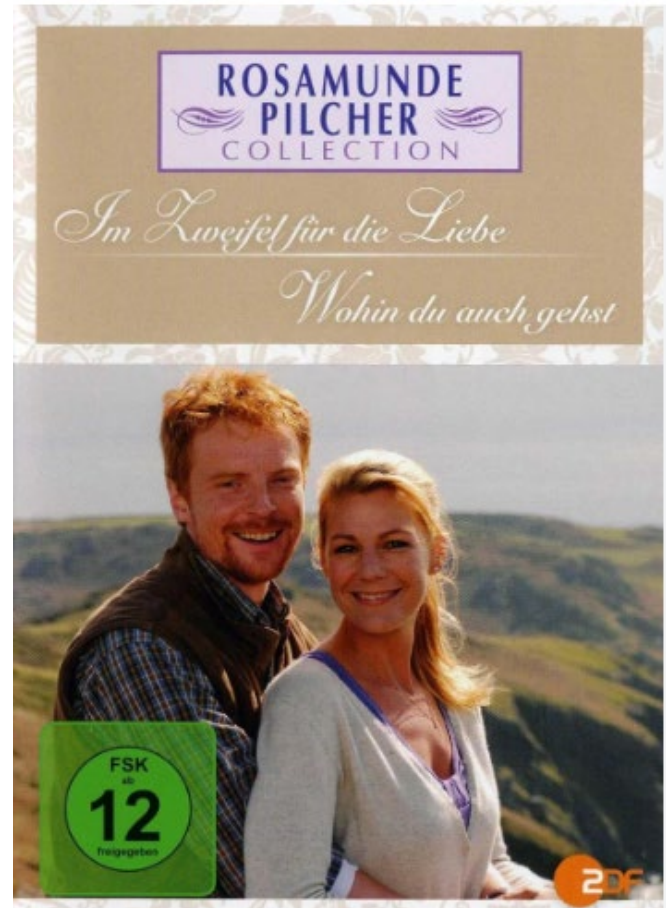
Wie schaue ich auf mich?

Kochen



Wie schaue ich auf mich?

„Rosamunde
Pilcher“
Filme schauen“



Wie schaue ich auf mich?

ICH, NACHDEM ICH ALLE NEGATIVEN MENSCHEN
AUS MEINEM LEBEN VERABSCHIEDET HABE:



Ressourcenfilm

https://fb.watch/jHA6_ceomu/?mibextid=2Rb1fB

Wie schaue ich auf mich?

Schwimmen mit Trainer



Wie schaue ich auf mich?

Klomeditation



Ablauf

- Let's do it!
- Ebenen der Kompetenzaktivierung
- Embodiment
- Somatogramm
- Best – of Tools
- Persönlicher Alltagstransfer
- Fragen und Anregungen



Digitale Pinnwand zum Nachlesen



<https://padlet.com/bettinabachschwoell/digitale-pinnwand-von-betty-bachschw-ii-therapie-symposion-t-82394ysj0lfstprq>

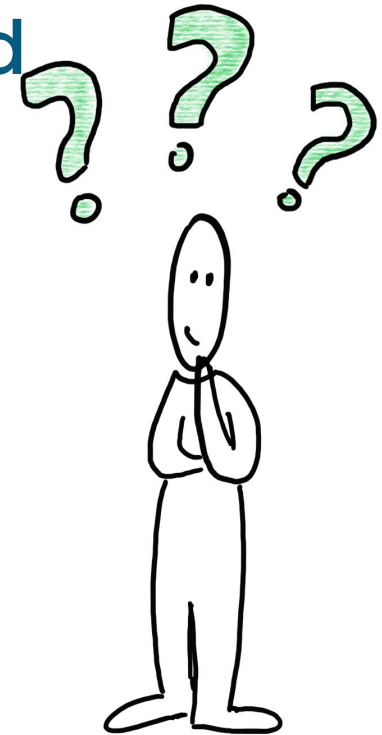
Check In

Auf einer Skala von 1- 10,

10 ist mir geht es soooooo super und

1 ist ich muss sofort nach Hause
gehen und schlafen,

Wie fühlen Sie sich gerade?

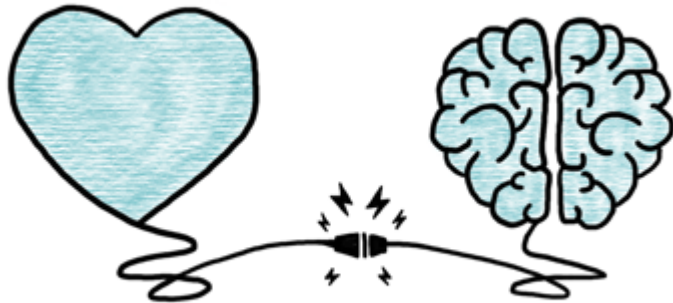


One moment meditation



<https://youtu.be/DS2aqug3SnY>

Funky Meditation



While I dance I can not judge, I can not separate myself from life. I can only be joyful and whole.

This is why I dance.

<https://youtu.be/LOSDMp1BSQM>

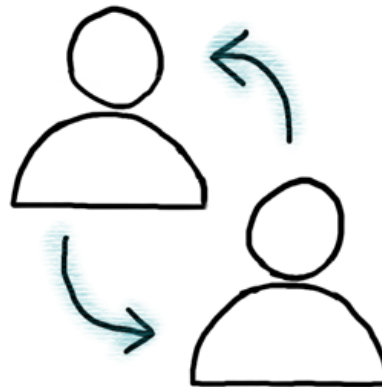
Ebenen der Kompetenzaktivierung

Amann, E. G. & Egger, A. (2019)

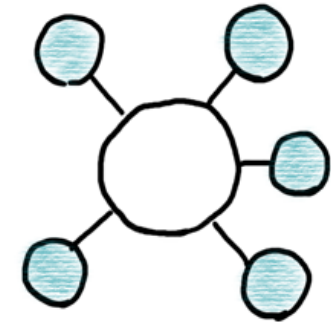
Mindset



Interaktion mit anderen



Embodiment



Kontext-Gestaltung

Mindset

- Entwickeln einer ressourcenorientierten Sprache
- Aufbau von resilienzstärkenden Denkhaltungen und Einstellungen
- Anregen der Neuroplastizität
- Fördern von Achtsamkeit
- Lenken der Aufmerksamkeit auf Ressourcen



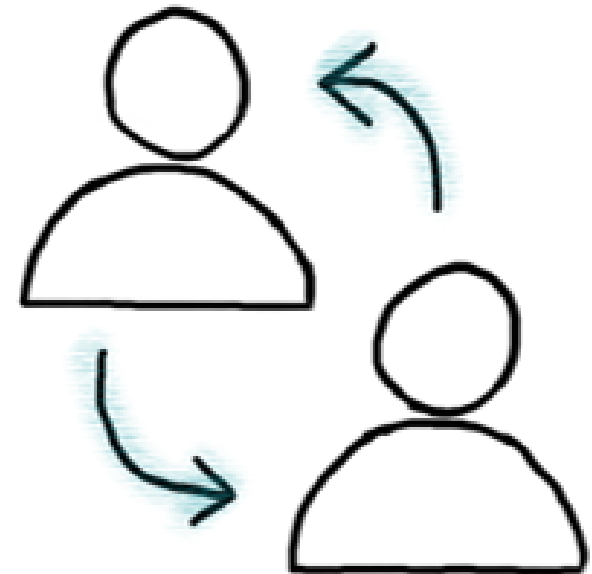
Embodiment

- Entwickeln einer guten Körperwahrnehmung und einer offenen Haltung
- Abbau von Verspannungen und Fördern von Wohlstimmung
- Abbau innerer Spannkraft
- Abbau von Stressmustern und negativen somatischen Markern



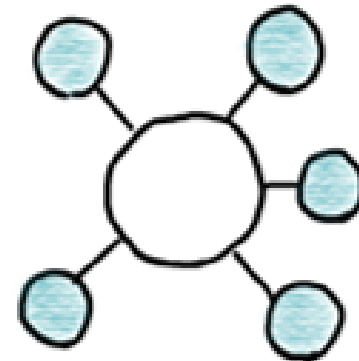
Interaktion mit anderen

- Fördern des sozialen Engagements
- Aufbau von Sicherheit und gegenseitiges Stärken im Umgang mit anderen

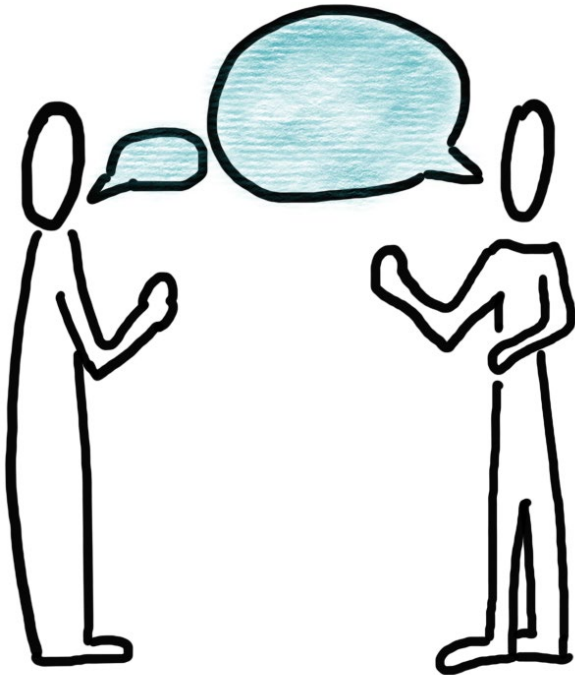


Kontext-Gestaltung

- Gestalten einer resilienzfreundlichen Umgebung, Erkennen von Wechselwirkungsprozessen zwischen Kontextbedingungen
- Selbsta Ausdruck und Potentialentfaltung
- Proaktiver Umgang mit konkreten Lebenssituationen



Tauscht euch aus



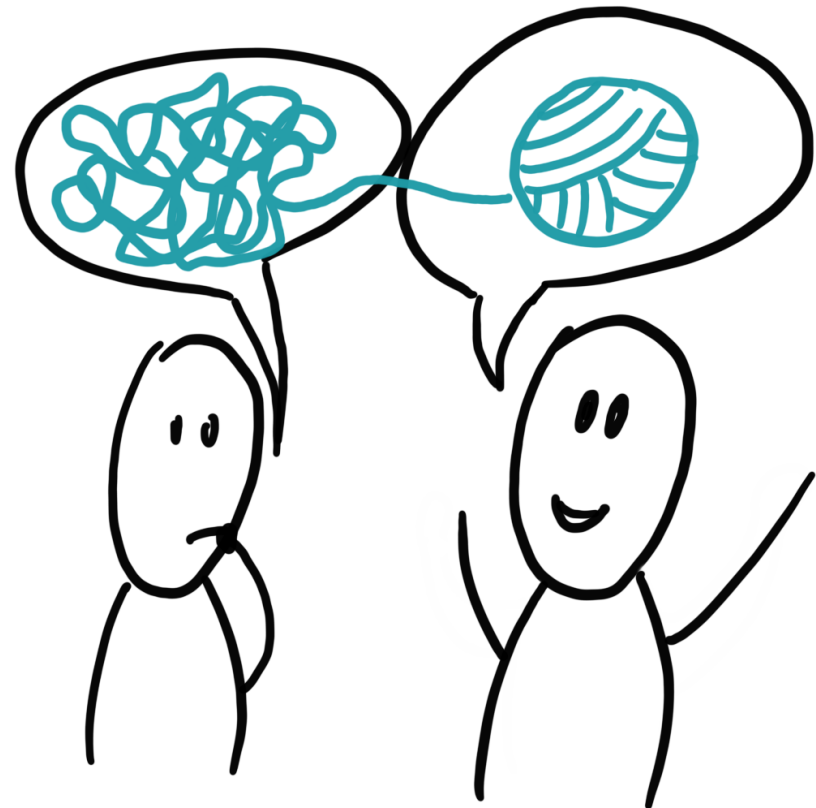
**In welcher Ebene
erlebe ich mich
schon kompetent?
Wie äußert sich das?**

**Wo sehe ich für mich
einen persönlichen
Entwicklungsbedarf?**

Aus der Supervisionspraxis

Kundin:

*„Ich wünsche mir
mehr Leichtigkeit im
Berufsalltag.“*



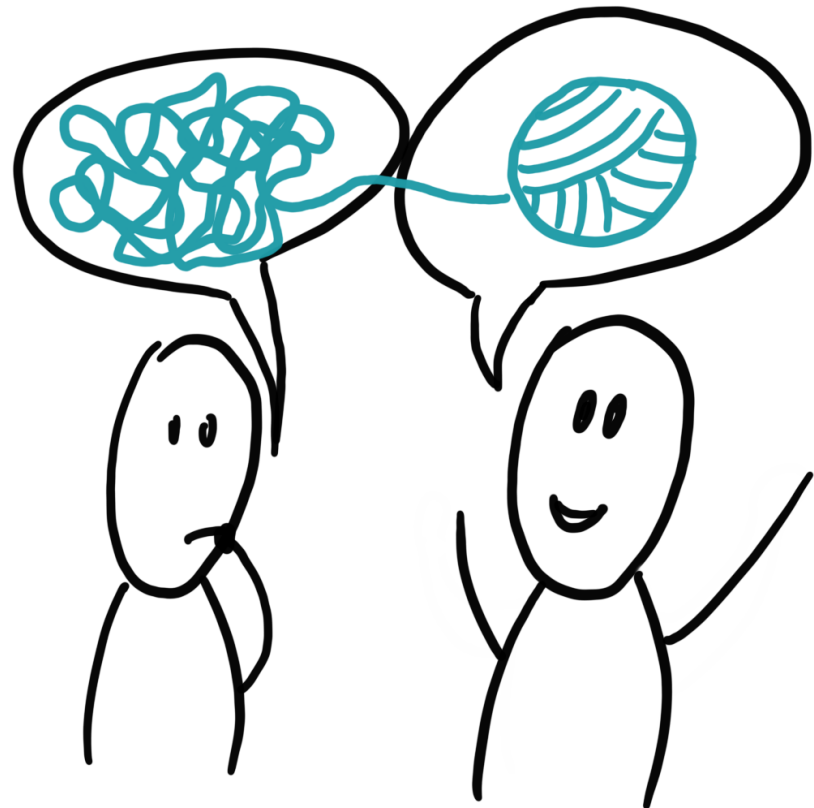
Aus der Supervisionspraxis

Begleiterin Betty:

„Woran würden sie merken, dass es leichter wird?“

Kundin:

„Ich bin geduldiger und beschwingter in der Arbeit und nehme mir nicht alles so zu Herzen.“



Embodiment

- aus der Psychologie und bedeutet „Verkörperung“
- Wechselwirkung von körperlichem und psychischem Geschehen
- Körperliches und Psychisches wirken permanent aufeinander ein und sind untrennbar miteinander verbunden



Zum Schmunzeln



Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.

Embodiment

Stimmungswandel durch Körperhaltung.

Wer sich niedergeschlagen fühlt, lässt - wortwörtlich - den Kopf hängen. «Kopf hoch!», hört man dann oft.



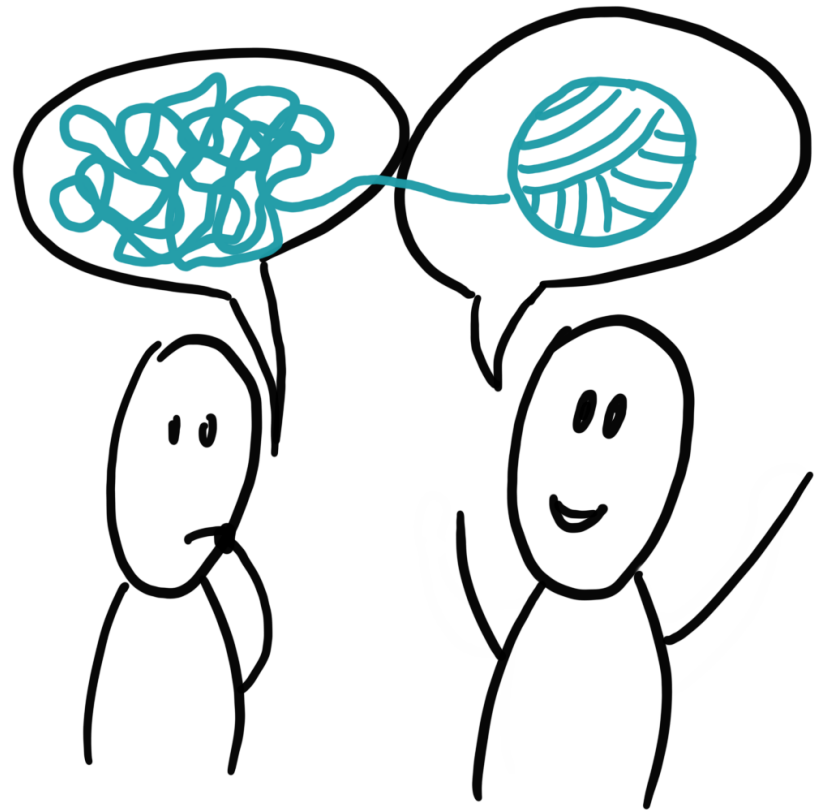
Aus der Supervisionspraxis

Begleiterin Betty:

„Wo spüren sie es im Körper und wie fühlt sich das an?“

Kundin:

„Na da so im Brustbereich, und da atme ich leichter?“



Somatisches Markertraining

1. Grund für schlechtes Gefühl sammeln
2. Diese in Figuren einzeichnen
3. Dem Gefühl Namen geben, achte auf
Eigensprachlichkeit



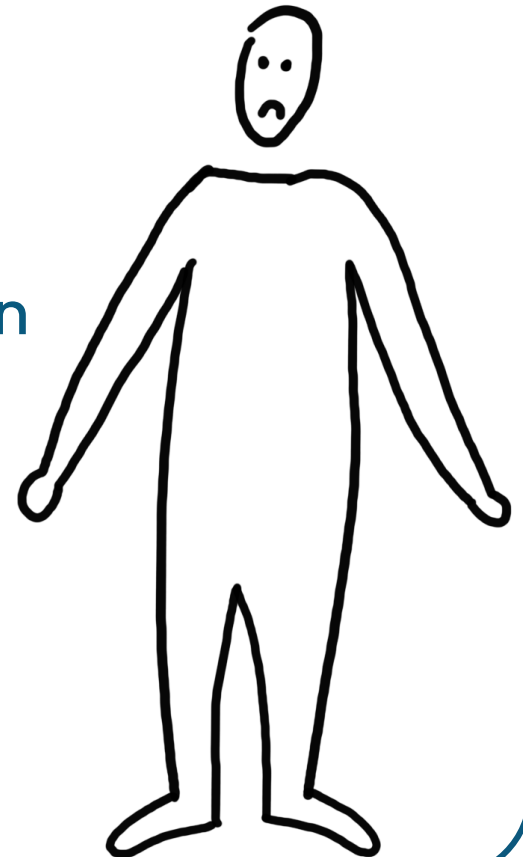
Quelle: Weber, Julia (2017): Ich fühle, was ich will. Bern: Hogrefe.

Somatogramm zum negativen Gefühl

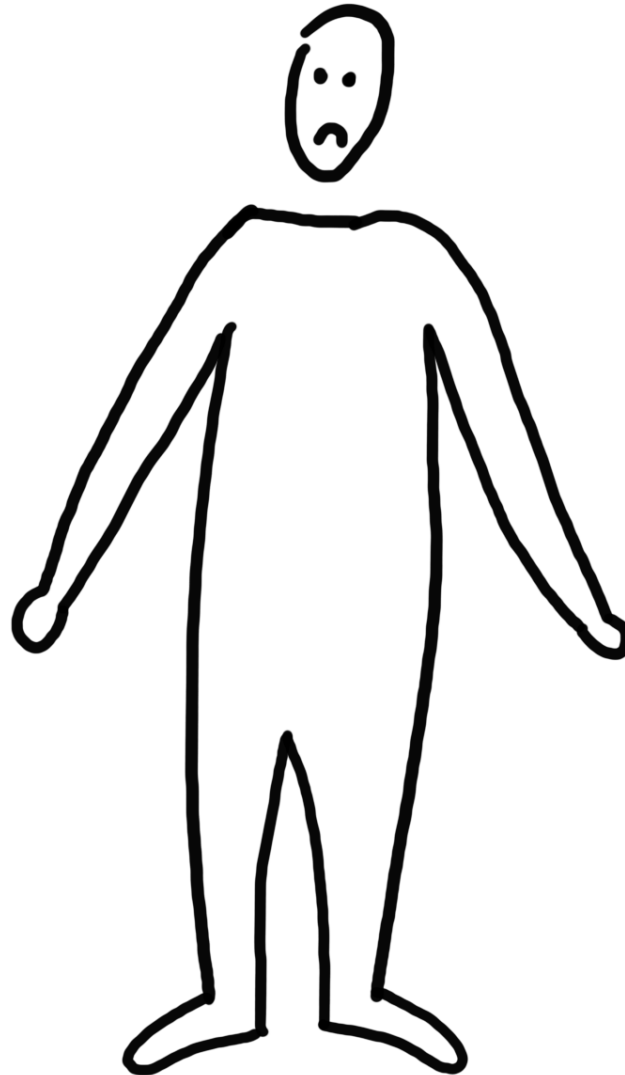
**Körperempfindungen wahrnehmen,
einzeichnen, benennen**

Unangenehme Ereignisse

- **Erinnere dich an eine unangenehme Situation und nimm deine Körperempfindungen wahr.**
- **Wähle Farben für deine Körperempfindung**
- **Zeichne deine Körperempfindungen ein.**



Somatogramm zu ihrem negativen Gefühl



Somatogramm zum negativen Gefühl

1. Schritt

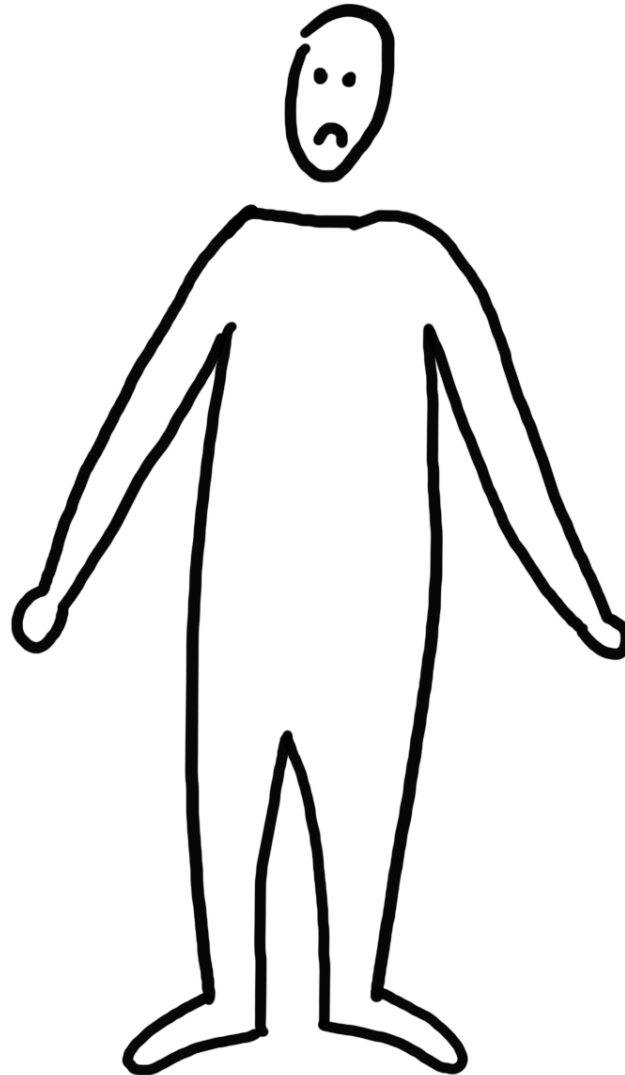
- Wo spüre ich das negative Gefühl?
- Spüre ich es in den Füßen, in den Beinen, dem Gesäß?
- Spüre ich es im Bauchbereich oder in der Brust?
- Spüre ich es in oder auf den Schultern, den Armen, den Händen?
- Spüre ich es im Hals, an den Lippen, den Augen, der Kopfhaut, der Stirn?
- Spüre ich es innerlich oder äußerlich?
- Spüre ich es um mich herum, umgibt es meinen ganzen Körper?

Nach der Lokalisierung kommt die Konkretisierung

2. Schritt

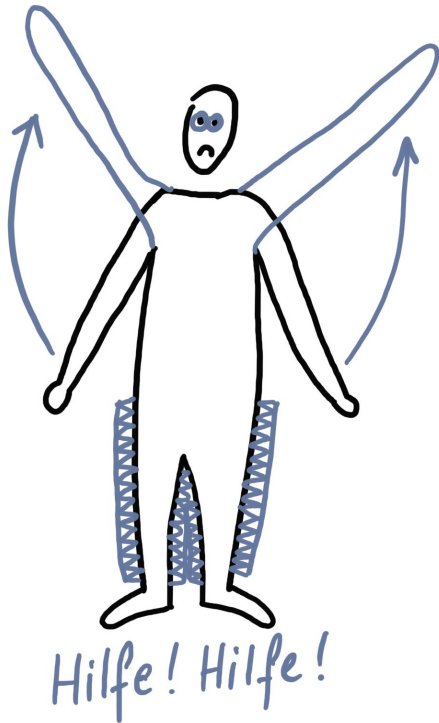
- Welche Form hat dieses Gefühl?
- Ist es rund oder eckig, spiralförmig oder spitz?
- Ist es hart oder weich?
- Ist in Bewegung oder starr?
- Breitet es sich aus, oder ist es an einem festen Punkt?
- Wird es größer? Zentriert es sich?
- Ist es warm?
- Ist es hell oder dunkel?

Bitte einzeichnen😊



Somatogramm zum negativen Gefühl

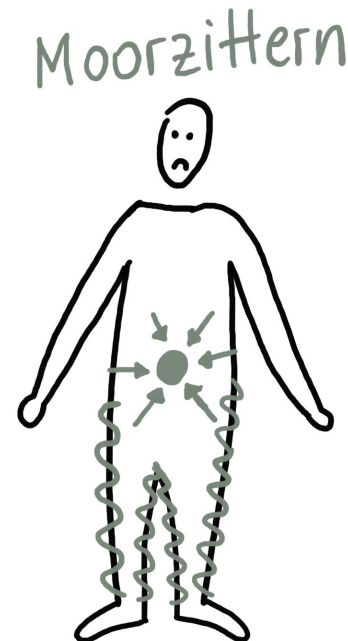
Eltern
gespräch



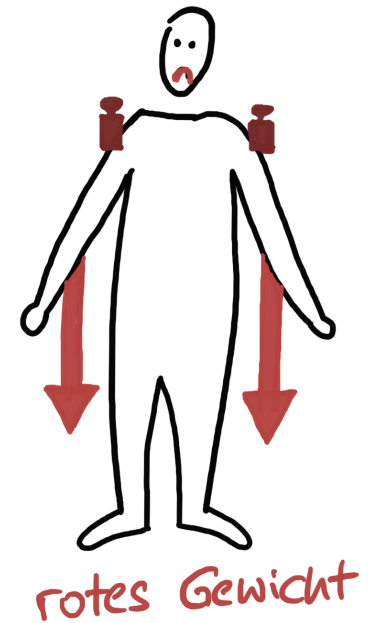
Stress bei
der Arbeit



Kritik äussern

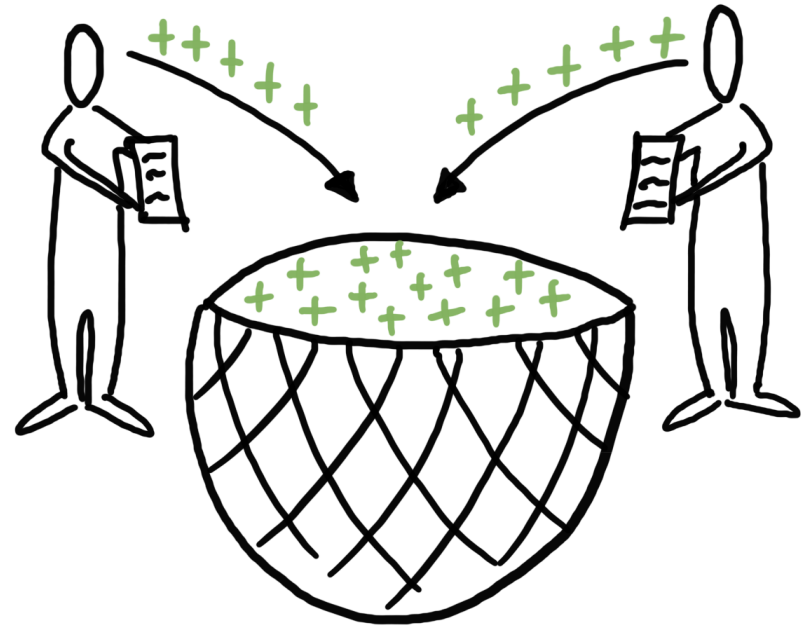


Übervolle
Agenda



Quelle: Weber, Julia (2017): Ich fühle, was ich will. Bern: Hogrefe.

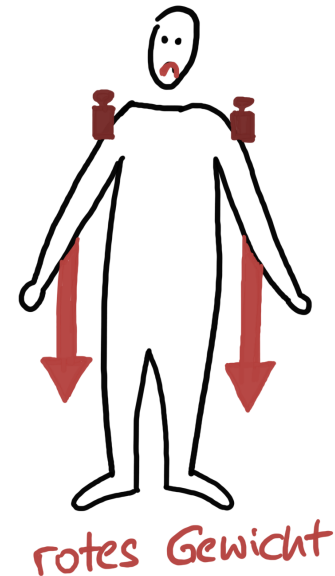
Plenum Ideenkorb



Wie können wir die Klient*innen unterstützen **individuelle Tools** zu finden?

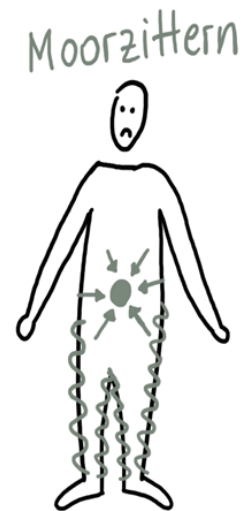
Welche Tools helfen bei diesem Somatogramm?

Ihre Ideen:

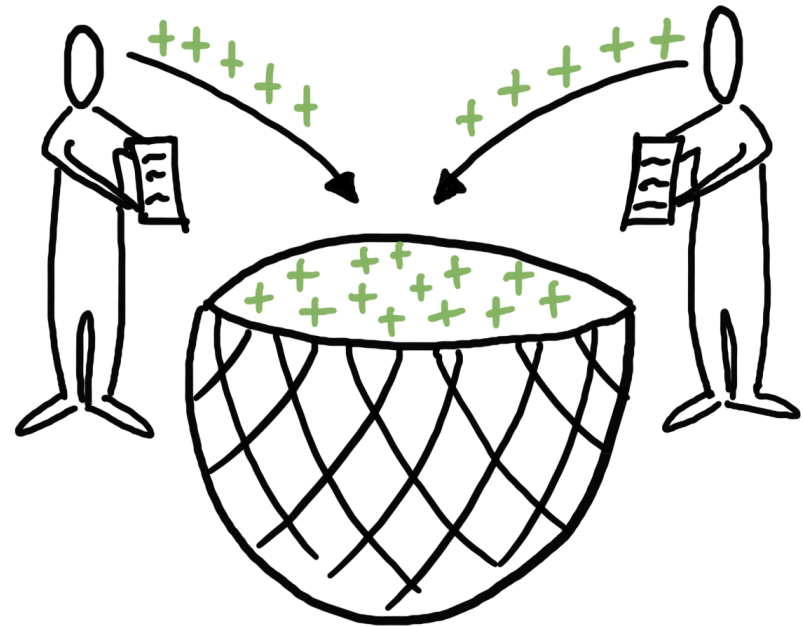


Welche Tools helfen bei diesem Somatogramm?

Ihre Ideen:



Nachbar*innen Ideenkorb



**Welche Tools könnten mich bei meinem
Somatogramm unterstützen um mich
„besser“ zu fühlen?**

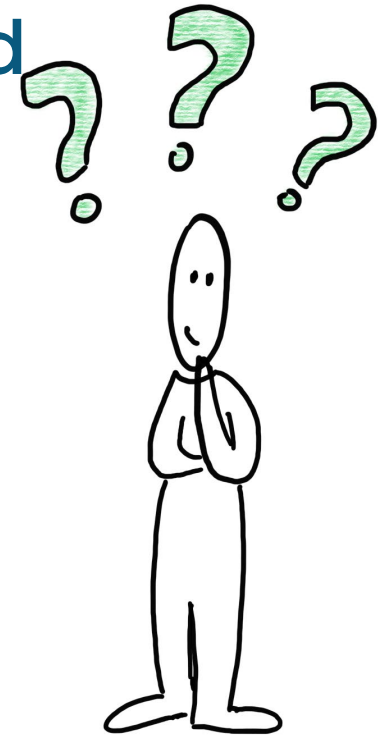
Check In

Auf einer Skala von 1- 10,

10 ist mir geht es soooooo super und

1 ist ich muss sofort nach Hause
gehen und schlafen,

Wie fühlen Sie sich gerade?



BODY 2 BRAIN CCM® Methode

Dr. Claudia Croos-Müller



**Leichte
Körperübungen für
mehr Lebenspower!**

<https://www.croos-mueller.de/>

Let's do it!



Mini Aktivitäten Ansatz (MAA)

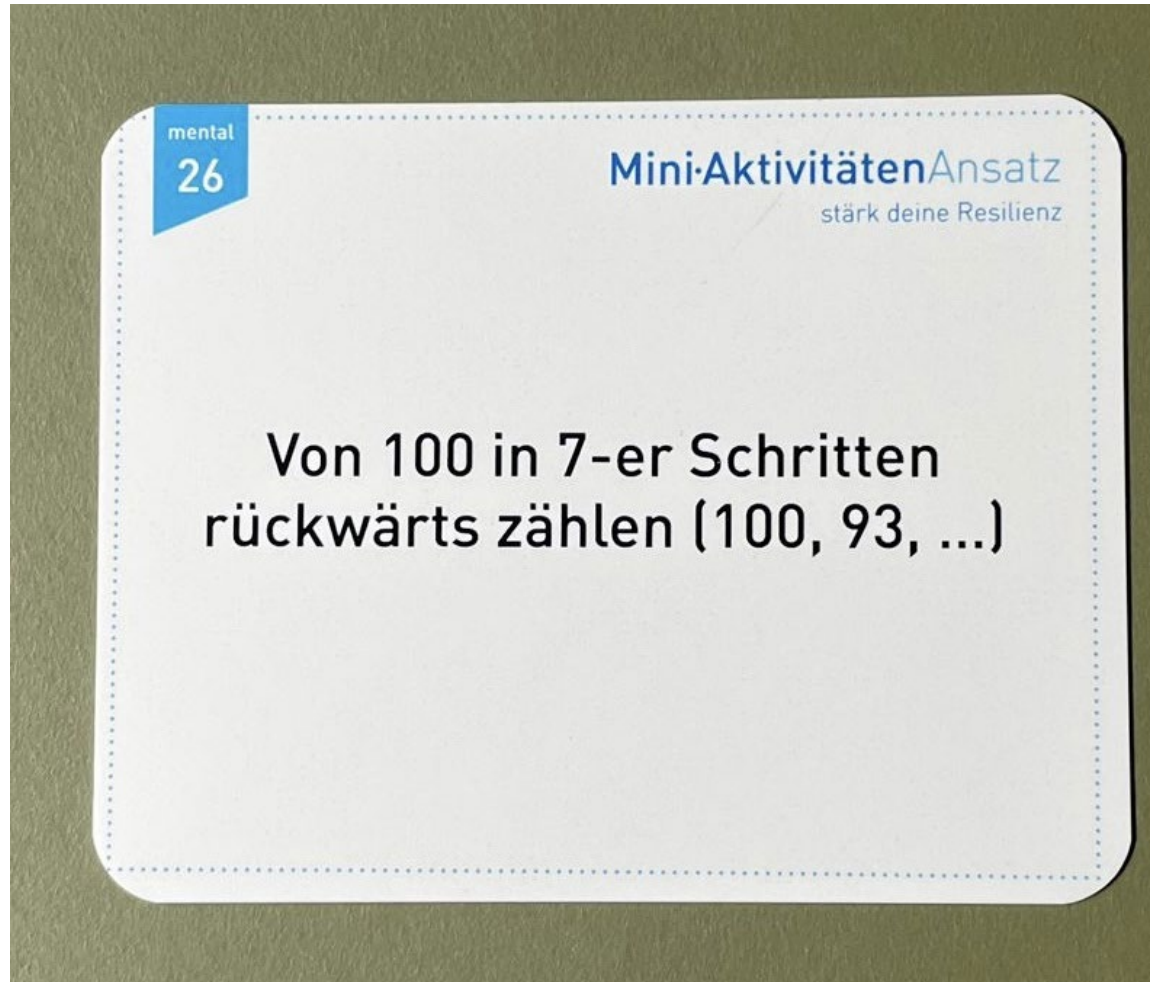
<https://www.handrehabilitation.ch>



**Mini Aktivitäten
geben mehr Energie,
als für deren
Durchführung
gebraucht wird!**

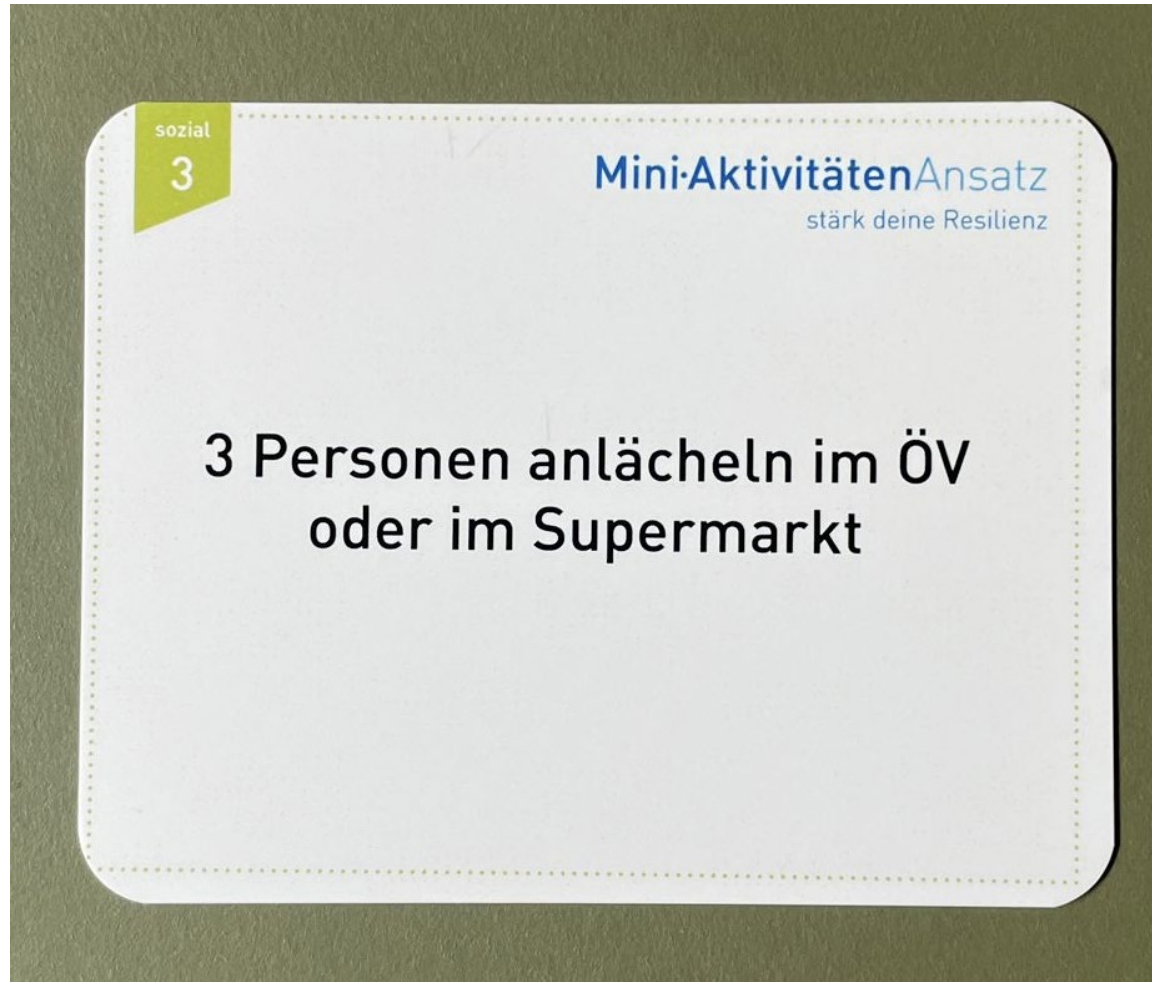
Mentale Mini Aktivität

<https://www.handrehabilitation.ch>



Soziale Mini Aktivität

<https://www.handrehabilitation.ch>

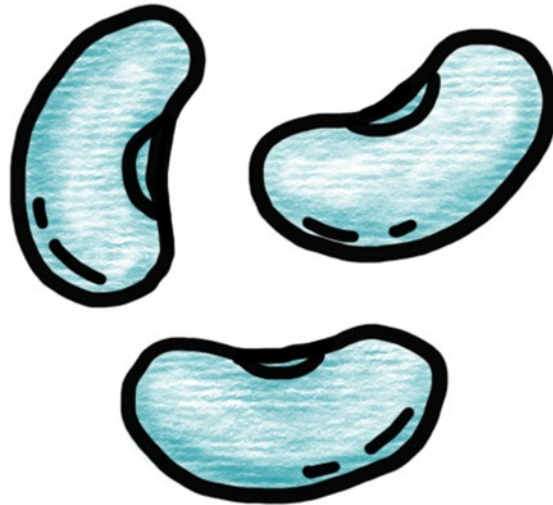


Physische Mini Aktivität

<https://www.handrehabilitation.ch>



Glücksbohnen zählen



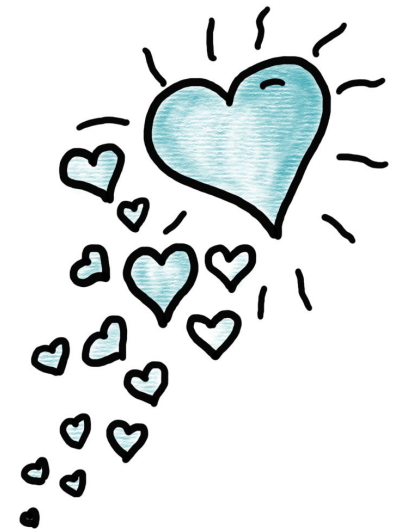
Digitale Pinnwand zum Nachlesen



<https://padlet.com/bettinabachschwoell/digitale-pinnwand-von-betty-bachschw-ii-therapie-symposion-t-82394ysj0lfstprq>

Tipps für den Alltagstransfer

- Weniger ist mehr!
- Sooft wie möglich! Sei liebevoll!
- Mach was, wo dein Herz hüpft.

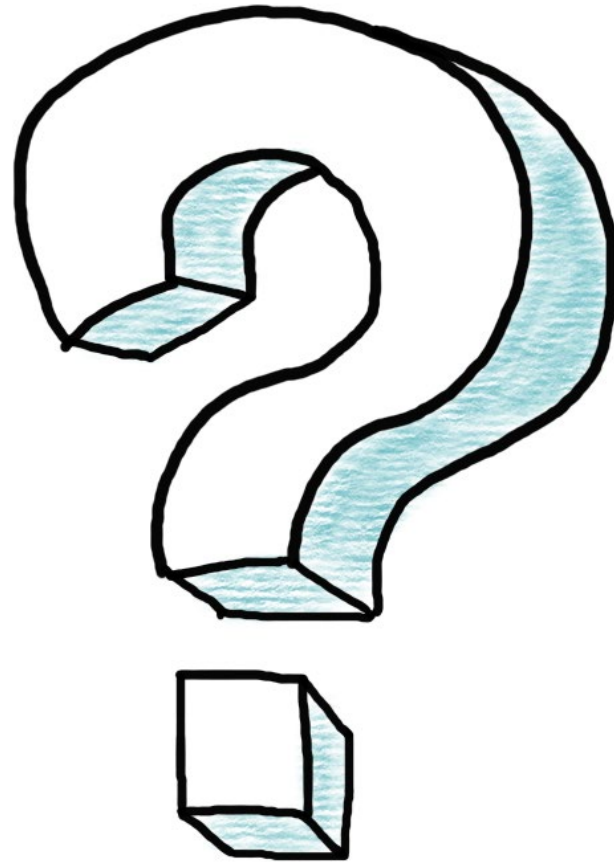


Literatur



- Amann, E. G. & Egger, A. (2019). Micro-Inputs Resilienz: Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training. (2. Auflage). Bonn: managerSeminare
- Croos- Müller, Claudia (2020). Ich schaf(f) das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. (2. Auflage). München: Kösel
- Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Paderborn: Junfermann
- Reichwein, V. (2012). Wie der Körper auf die Seele wirkt. *physiopraxis*, 4(12), 48-50
- Caroline Theiss-Wolfsberger, Maja Storch (2013): Bewegen Sie sich besser! Mit zehn Bewegungspieren und der richtigen Motivation durch jeden Tag. Verlag Hans Huber
- Weber, Julia (2017): Ich fühle, was ich will: Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern. Bern: Hogrefe.

Fragen und Anregungen



**Es is net wia's kimmt,
es is wia ma's nimmt!**

(Reinhold Rabenstein)



Mag.^a Bettina Bachschwöll

Coaching Ergotherapie Training

Bloch-Bauer Promenade 22/18

A - 1100 Wien

tel + 43/650/519 61 93

bettina@bachschwuell.at

www.bachschwuell.at