

Gsundheitsblatt Dezember 2024



«Es ist nicht gesagt, dass es besser wird,
wenn es anders wird.
Wenn es aber besser werden soll,
muss es anders werden.»
Georg Christoph Lichtenberg



Liebe Leserin, lieber Leser

Jeder Veränderung liegt **Bewegung** zugrunde. In der Wahrnehmung des Tages- und Nachtrhythmus oder des Jahreszeitenwechsels wird dies deutlich sichtbar.

Manchmal geschehen Veränderungen still, ein anderes Mal wählen wir sie aktiv und lassen uns bewusst und offen auf etwas Neues ein. Dazu folgender philosophischer Gedanke:

«**Bleiben ist etwas Vorübergehendes. Aufbrechen ist ewig.**»

Dr. phil. Michael Richter (*1952)
Deutscher Zeithistoriker und Aphoristiker

Woran erkennen wir, dass es Zeit ist, in Bewegung zu kommen?

Sind wir **präsent** – also ganz im Hier und Jetzt gegenwärtig – können wir uns entscheiden: Gehen wir bewusst einen Schritt in Richtung Veränderung oder möchten wir verweilen?

In manchen Situationen müssen wir auch eine Veränderung annehmen; eine Umgestaltung bzw. ein Wechsel der Lebenssituation ist dringlich geworden.

Was hilft Ihnen, präsent zu sein? Kennen Sie Ihre Ressourcen, Ihre persönlichen Kraftquellen?

Im Hof Ratell können wir Sie dabei unterstützen, diese differenzierter zu erforschen bzw. neue zu entdecken. Unsere Angebote sind:

- Shiatsu-Therapie – Thomas Good
- Atemtherapie, Trauma- und Körperarbeit – Kathrin Ambühl
- Craniosacral- und Traumatherapie – Ursula Kühne
- Massage – Sara Toniolo
- Ernährungstherapie – Sandra Allenspach
- Beratung Bachblüten / H. von Bingen und Coaching IKP – Sandra Perret

Nähere Informationen zu den Therapeutinnen und Therapeuten und ihren Angeboten finden Sie auf unserer Webseite. Über eine Kontaktaufnahme freuen wir uns sehr!

Bewusst auf Neues eingelassen hat sich Sandra Perret. Am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP hat sie soeben die Ausbildung «Ganzheitlich-Psychologisches Coaching IKP» mit Zertifikat abgeschlossen. **Die Beschreibung des neuen Angebotes finden Sie weiter unten.**

Wir wünschen Ihnen eine sinnenfreudige und friedvolle Adventszeit sowie beste Gesundheit im Neuen Jahr!

Mit herzlichen Grüssen

Ihr Team Hof Ratell



Kathrin Ambühl



Ursula Kühne



Thomas Good



Sara Toniolo



Sandra Perret



Sandra Allenspach

Diesen Dezember konnte ich die Zertifikats-Ausbildung „**Ganzheitlich-Psychologisches Coaching IKP**“ abschliessen. Am Institut für körperzentrierte Psychotherapie, das von Yvonne Maurer, Ärztin / FMH Psychiatrie/Psychotherapie gegründet wurde, wird dieser Lehrgang in Zürich und Bern angeboten.

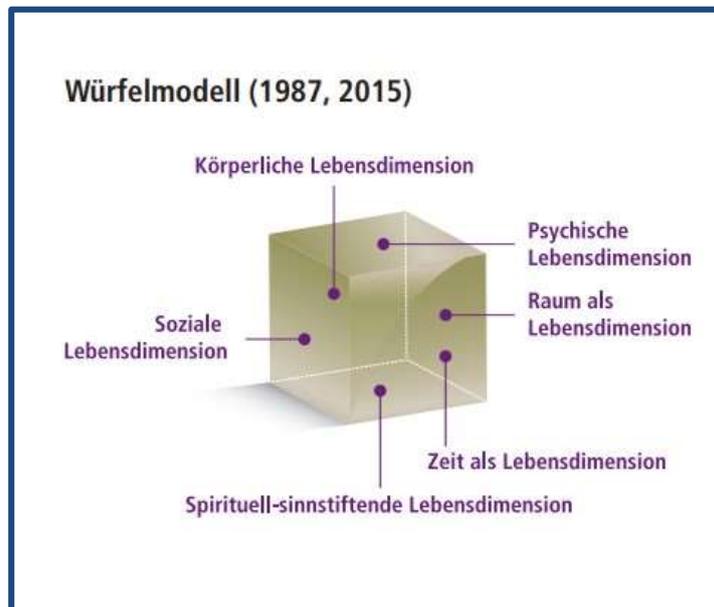
Die Angebote des Instituts sind breit und reichen von Aus-, Weiter- und Fortbildungen bzw. Seminaren in den Bereichen Psychologie und Psychotherapie bis zu Atemtherapie, Ernährungspsychologie und Beratung. Oder eben das «Ganzheitlich-Psychologische Coaching IKP». **Die Ganzheitlichkeit, theoretisches Wissen und praktische Anwendungen psychologischer, neurobiologischer und philosophischer Ansätze** als Fundament sprachen mich sehr an.

Was ist «Ganzheitlich-Psychologisches Coaching IKP»?

Wichtig zu betonen ist, dass im Coaching in Abgrenzung zur Psychotherapie keine psychischen Erkrankungen behandelt werden.

Der Mensch an sich und im System steht im Fokus. Die Beratung und Begleitung erfolgt prozessorientiert, erlebnis- und bedürfniszentriert, ressourcenorientiert und multidimensional.

Dreh- und Angelpunkt sind dabei die **sechs Lebensdimensionen** nach Yvonne Maurer. Hier eine Darstellung ihres «Würfelmodells[®]»:



Übergeordnetes Ziel eines Coachings ist, «den Menschen zu einer Ausgewogenheit in den verschiedenen Lebensdimensionen zu verhelfen. Die *Ganzheitlichkeit leben* bedeutet, sich selbst im Körper als handelndes, fühlendes und denkendes Wesen wahrzunehmen, eingebunden in ein Netz von Beziehungen, ins Zeitgeschehen und ins räumliche Erleben, und dem eigenen Leben und Handeln einen Sinn zu geben.»

(aus dem Leitbild des Instituts für Körperzentrierte Psychotherapie)

https://www.ikp-therapien.com/assets/uploads/files/ikp-institut/organisation/9_Leitbild_IKP_2016_Institutsuebergreifend.pdf

Wie ist das im Coaching IKP zu verstehen?

Obiges Denkmodell mit den sechs Lebensdimensionen ist Basis für eine nachhaltige Prozessbegleitung. Durch den gezielten Einsatz von Coaching-Tools und Körperübungen mit der Absicht, über den Körper Denken und Fühlen zu verändern, können tiefgreifende Veränderungen des Erlebens in Gang kommen. Es geht um Bewusstmachungsprozesse und darum, in einen Ausgleich zu kommen.

Ein praktisches Beispiel: *Ich sehe meinen Lebenssinn in sehr starkem Mass in meiner beruflichen Tätigkeit. Mein Leben konzentriert sich auf meinen Arbeitsbereich (Raumdimension), eventuell empfinde ich eine grosse körperliche Belastung, vielleicht bin ich mit meinen Gedanken und Gefühlen mehrheitlich in der Vergangenheit, im Sinne von „früher war alles besser“ (Zeitdimension). Ich lebe sehr zurückgezogen und habe wenige Sozialkontakte (Soziale Dimension). Wird meine Arbeitsstelle nun plötzlich wegrationalisiert, kommt es allenfalls zu einer persönlichen Krise.*

In einem Coaching findet als Erstes immer eine Standortbestimmung statt. Je nach Zielsetzung des Klienten / der Klientin, auch «Coachee» genannt, geht es im Folgenden um ein nachhaltiges Bearbeiten der verursachenden wie aufrechterhaltenen Faktoren dieser Krise. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden neue oder neu bewusst gemachte Erkenntnisse verankert, im Alltag geübt und so gefestigt.



Beispiel 1 eines Coaching-Tools: Welches sind meine Ressourcen (Blüten) und schwierigen Momente (Steine) auf meinem Lebensweg und wie nutze ich sie für die Zukunft?

Oder vielleicht sehe ich mich immer wieder konfrontiert damit, dass meine Mitmenschen die Verantwortung für Aufgaben an mich herantragen, die ich eigentlich gar nicht will? Wie gelingt es mir besser, Nein zu sagen?



Beispiel 2 Coaching-Tool:
Was sagen mein Kopf, mein Herz
und mein «Bauchgefühl» dazu?

Wie kann ich von einem Coaching profitieren?

Als zertifizierte Ganzheitlich-Psychologische Coachin IKP helfe ich Ihnen, Ihre aktuelle Lebenssituation zu verstehen, zu ordnen und bedürfnisorientiert zu gestalten, indem Erlebenszustände bewusst gemacht und erweitert werden. Dabei werden gezielt eigene Kraftquellen (wieder-) entdeckt, aktiviert und nutzbar gemacht.

In einem Coaching wird die beratene Person auf dem Weg zu möglichen Lösungen begleitet. Die Verantwortlichkeit für den Prozess liegt beim Coach, das Ziel formulieren Sie selbst. Die Rahmenbedingungen hierfür werden in einem Erstgespräch in gegenseitiger Absprache festgelegt.



Beispiel 3 Coaching-Tool:
Welche meiner inneren Anteile sind gerade aktiv und in welchem Zusammenhang?



Beispiel 4 Coaching-Tool
Inwiefern könnte mir das Bewusstwerden von «Sternenmomenten» helfen?

In welchen Situationen kann ich mich zu einem Coaching anmelden?

Es gibt viele Anlässe, bei denen ein Coaching hilfreich sein kann, beispielsweise: einmalig oder wiederkehrend auftretende Lebenskrisen / Herausforderungen des Alltags wie Trauerprozesse, Blockaden, Ängste, Entscheidungen, Konflikte, Umgang mit hinderlichen Emotionen und Glaubenssätzen oder allgemein Neuorientierungen.

Mit welchen Kosten rechne ich dabei?

Ab 1. Januar 2025 beträgt der Stundenansatz für all meine Angebote Fr. 80.--, für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre Fr. 70.--. Ein erster kurzer Kontakt per Telefon oder Mail zur Entscheidungsfindung ist kostenlos.

Detaillierte Informationen finden Sie unter
<https://www.hof-ratell.ch/team/sandra-perret-dobler>
und auf meiner Homepage unter
<https://sites.google.com/view/unterwaegs/startseite>

Wenn ich nun Ihr Interesse geweckt habe und Sie herausfinden möchten, ob ein Coaching bei bzw. mit mir das Richtige für Sie ist, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Sandra Perret
Hof Ratell, im Dezember 2024