

Institut Herzblick  
Dr. Daniela Michaelis  
8113 Sankt Bartholomä 94  
03137/21718  
www.herzblick.at

## Integrale Jahresgruppe 2016 Weiterbildung zum Integral - Systemischen Coach: **Teil 1**

Diese Weiterbildung richtet sich an jene Menschen, die sich in ganzheitlicher Weise – sowohl in ihrer Persönlichkeit als auch im Erfassen von komplexen Zusammenhängen – kompetenter und selbstbewusster in ihren beruflichen sowie privaten Kontext einbringen möchten.

Eingebunden in eine Gruppe, die sich durch die gemeinsame Arbeit auch auf der persönlichen Ebene immer mehr als ein Freundschaftspool öffnen kann, der nährt und stärkt, ist es möglich, sich selber in vertiefter Weise zu begegnen.

Es richtet sich an Menschen, die bereits im Kontext von Pädagogik, Medizin, Psychotherapie, Sozialarbeit u.ä. tätig sind und mit ihren eigenen Erfahrungen, Grenzen, Fragen ihren Raum erforschen wollen.

Als Bildungsforscherin beziehe ich mich neben klassisch-wissenschaftlichen HumanistInnen (Pestalozzi, Montessori, u.a.m.) im Wesentlichen auf die Integrale Theorie (Gebser, Beck, Cohen, Wilber) mit ihren hilfreichen Modellen, die so etwas wie eine professionelle Landkarte ist und von ca. 150 EntwicklungspsychologInnen von Ost und West entwickelt wurde (zb. Das Spiralmodell). Diese stellt den äußeren Rahmen her.

Die integrale Praxis erlaubt es uns mit unterschiedlichsten Methoden der humanistischen Psychologie und Pädagogik zu arbeiten. Als Gestaltpädagogin, Theaterpädagogin und Systemische Therapeutin liegt es mir am Herzen, möglichst an der Person, mit der Gruppe und aus dem jeweiligen Kontext heraus zu arbeiten.

Was genau ist also der Plan für diese Integrale Gruppe?

Wobei Pläne im Integralen immer auch offene Räume sind, die sich je nach Situation wieder ziemlich verändern können, weil DU mit deinem DASEIN alles mitbeeinflusst und mitbestimmst – nur dann kann es lebendig sein und DICH und MICH und uns alle berühren..... und dadurch einer Wandlung und Heilung Raum geben....

**5 Wochenenden in Graz:**

**Arbeitszeiten: Samstag 10.00-13.00 und 15.00-18.00**

**Sonntag 10.00-13.00 und 15.00-18.00**

## **1. Seminarwochenende: Der Körper – integrale Weisheit – und ich?! 09./10.01.2016**

***Sich Zeit nehmen für sich selbst – berühren und berührt werden – kennenlernen – lauschen dem Leisen und dem Unlauten!***

**B**ist du bereit für DEIN EIGENES Leben? In sich einkehren, inmitten von Menschen. Inmitten einer Gruppe, weil sie mir hilft, mich selbst zu finden, indem der Herzton im gemeinsamen Lauschen leichter hörbar wird!? Meinen eigenen, inneren Liebesraum, mit dem ganz leisen Gesang entdecken lernen. Eingebettet in ganzheitlich – INTEGRALE – Denkhaltungen, die inmitten der folgenden Übungen erfahren, reflektiert und kennengelernt werden. Wir arbeiten mit Breema-Körperarbeit, Bewegungen zur Musik, freien Yoga Tanzelementen, verschiedenen Weisheitsquellen aus den indischen Schatzbüchern, Tönen, Meditieren, Reflektieren, Malen, systemischer Aufstellungsarbeit, Gesprächen, Partnerübungen, geführte Meditationen, und allem was aus dir und mir kommt und auftaucht aus dem Herzraum..... mutig voran ins neue Jahr ist unsere Devise – und besonders hinein in den Fühlraum, der erobert werden will, für DEINEN authentischen Ausdruck.

**Eine TN:** „Aufregung war wohl nur eines der vielen Gefühle, die ich an diesem Wochenende verspürte. Bekomme ich Antworten auf die Fragen, die mich nachts nicht schlafen lassen? Lerne ich endlich mich und meinen Körper bewusst wahrzunehmen? Ich habe keine tieferen Gefühle jemals für mich selbst empfunden. Ich war nie wichtig genug um mich in den Mittelpunkt zu stellen. Meine Empfindungen sind abgestumpft und ich frage mich, ob es mir jemals möglich sein wird, die Verbindung wieder herzustellen und die Freude in mein Leben zu lassen. Wo habe ich sie nur verloren? Ich habe das Gefühl, eine sehr, sehr lange Zeit schon ohne wirkliche Freude und Glück durch die Welt zu gehen. Ich bin noch keine 30 Jahre, und fühle mich als ob ich schon 100 Jahre lang durch diese Welt wandere und nicht weiterkomme. Kommt daher mein ständiger Drang alles sehr schnell zu erledigen und hinter mich zu bringen, einfach nur das es geschafft und vorbei ist. Das Ziel ist viel zu sehr in den Vordergrund gerückt. Der Weg dahin ist für mich nur eine negative Begleiterscheinung. Bei der Körperwahrnehmung am Beginn der ersten Einheit war ich sehr abgelenkt und mein Meister, der Kopf hatte die volle Macht über mich. Nur sehr langsam konnte ich meine Konzentration auf meine Füße lenken, das Atmen vergaß ich andauernd.....“

## **2. Seminarwochenende: Das innere Kind – integrale Weisheit – und ich?! 30./31.01.2016**

Jede Annäherung an die eigene Person hat ein zentrales Thema: Das innere Kind! Soweit ist es wohl für jede/n klar! Dass wir von einem goldenen Kind (C.G.JUNG) und einem Schattenkind sprechen dürfen, ist evtl. weniger bekannt! An Diesem Wochenende legen wir den Fokus auf diese unterscheidende, innere Wahrnehmung. Auf allen möglichen Kanälen werden wir uns dem Schatz in uns und den davor lagernden Wolken, die es manchmal auch gibt, widmen. Nur zu dem einen Zweck, dass wir diesen Schatz tatsächlich aus der Versenkung des tiefen Urgrundes in uns hervorholen. Das Geschenk kann sein: Wieder viel mehr Zugang zur Energie, zur Kraft zum Vertrauen in das, was das Leben mir schenken will...

**Eine TN:** „...Ich schrieb mir die Wut von der Seele... und an den liebevollen Erwachsenen! Gerade an den, den das Kind eher selten zu Gesicht bekommt. Ich konnte nichts Positives formulieren. Mir fielen nur negative Sätze ein. Die musste ich zu Papier bringen. Mehr schaffte mein Herz nicht mehr...“

**Gruppenübung:** Körperübung am Kopf – Das heilende Kind: „Das heilende Kind empfand ich wiederum als sehr angenehm. Ich hatte ein wenig Berührungsängste, da der Kopf doch eine sehr sensible Stelle des Körpers ist, aber nach der anfänglichen Unsicherheit konnte

ich die Angst ablegen und genoss die ganze Übung – als Gebende und Nehmende. Dabei die transformierten Sätze des goldenen Kindes zu hören bestärkte mich zunehmend in diesem Moment und das war schon mehr als ich von mir selber an diesem Abend noch erwarten konnte...“

### **3. Seminarwochenende: Systemisches Paradigma & Dialog – integrale Modelle – und ich 05./06.03.2016**

Systemisches Denken und Handeln! Die Gesetzmäßigkeiten von Systemen kennenlernen; systemische Interventionen in Kleingruppen üben; Partnerübungen ; Rollenspiele und Reflexionen ; einordnen lernen , zuordnen lernen; systemisches – integrales; horizontales lernen und vertikales Lernen; Dazu Breema Körperübungen und musikalisches um immer wieder die eigene Mitte nicht aus den Augen zu verlieren. So üben wir das bewusster werden der 4 Quadranten ganz praktisch!

TN.: „Ich mag die Art und Weise der Klarheit mit der die Modelle erklärt werden. Auch wenn ich mich inzwischen doch etwas mit ihnen auseinandergesetzt habe, lerne ich ständig etwas Neues hinzu und das finde ich besonders daran. Nicht so wie festgefahren, sondern offen und frei.“ TN: „Der beste Einstieg nach der Pause ist immer der mit Breema. Man kommt auf andere Gedanken, man nimmt sich bewusst wahr. Was gibt es Feineres?“ Übung zum joining; 4er Gruppe, einer ist Berater: Thema: Schulklasse mit Rassismusproblem: TN „Lustig: Man musste sehr kreativ sein: und die Leiterin der Gruppe kam durchaus an ihre Grenzen. Ich wünschte mir, dass ich es nur in Ansätzen so gut schaffen könnte, wie sie das gemeistert hat. Mein Erkenntnisatz des Tages: Neue Menschen sind neue Schätze!“

### **4. Seminarwochenende: Meditation – integrale Weisheit – und ich?! 02./03.04.2016**

Einfache Körperübungen: Kundalini Yoga, Selbstbreema, Breema- Partnerübungen, universelle Prinzipien dabei anwenden; Still sitzen; Mantren lernen und gemeinsam singen; Das Herz öffnen! Malen u.a.m.  
Reflektieren über eigene Erfahrungen; 2 . Rangbewusstsein üben; (Integrale Bewusstseinssebene) Theorie des Integralen zu eigenem Prozess in Beziehung setzen lernen; dadurch mehr Freiheitsgrade erobern in den persönlichen Entscheidungsprozessen. Die heilende Atmosphäre der Gruppe erleben im gemeinsamen Meditieren und Kontemplieren!

Eine TN.: „Die Stille hören bezeichne ich diesen Moment, wo ich mich in diese Stille vollkommen einlassen kann, wie ich die Stille um mich herum, aber auch in mir spüre, vor allem die Stille in meinem Mind. Entspannend. Kraft spendend. Erlösend....“

**5. Seminar Wochenende: Peergruppenwochenende:  
Die Gruppe gestaltet selbst; die Leiterin ist nicht anwesend! Es werden die bisherigen Themen vertieft und geübt!  
23./24.04.2016 Zeiträumen wie sonst auch!**

## **2 lange Wochenenden in Kärnten: (Donnerstag bis Sonntag )**

**Arbeitszeiten: Donnerstag 15.00-18.00**

**Freitag und Samstag 7.00-8.00**

**10.00-13.00 und 15.00-18.00**

**Sonntag 7.00 -8.00**

**10.00-13.00 Ende mit Mittagessen**

## 6. Seminar Wochenende: Bildungshaus St. Georgen am LÄNGSEE Theaterpädagogik & Aufstellungsarbeit – integrale Weisheit – und ich!

05.-08.05.2016

Neben der nun schon gewohnten Körperübungspraxis beim Ankommen, sich sammeln mit Hilfe von Meditation, Tanz, Musik in zentrierender Weise, findet an diesem langen Wochenende eine Vertiefung mit einer Methode aus der theaterpädagogischen Werkstatt statt: Reiner Steinweg – ein Friedensforscher – hat die von B. Brecht entwickelte Lehrstückpraxis in eine pädagogisch höchst wertvolle Form gegossen. Hierbei wird eine Vertiefung und Forschung möglich, die in ihrer Wirkung so manche TN ziemlich überrascht! Durch die Dialektik von Brechts Texten wird der Spieler/die Spielerin einfach hingeführt zu sich selbst....

TN: „Der Text macht mich anfangs unsicher, da ich einige Passagen nicht verstehe. Zu schnell will ich schon wieder alles können und verstehen. Bei der ersten Theaterszene wird mir langsam klar, um was es geht. Tief in mir spüre ich diese Lust für Gewalt, einen anderen zu beherrschen, ihn zu unterdrücken. Nichts mehr von der lieben, verständnisvollen, alles verzeihenden, akzeptierenden Frau. Wer sich gegen mich stellt, den möchte ich zerstören. ‚Wow‘ – was anderes fällt mir dazu nicht ein. Nein, ich glaube auch nicht, dass ich jetzt auf einmal ein gewalttätiger Mensch werde, aber es ist vor allem für die Arbeit wichtig zu erkennen, dass ich auch diese gewaltvolle Seite in mir trage, die nur durch gesellschaftliche Konventionen und Erziehung so unterdrückt ist“

TN.: „Fühle mich in meiner Gruppe gut aufgehoben und bin dankbar für diese Arbeit, ....Ich spüre ein vollkommenes Chaos in mir, aber gleichzeitig große Erleichterung.“

TN.: „Das Wort NEIN kommt nun wesentlich öfter in meinem Sprachschatz vor als noch vor 2 Wochen. Nein. Weil ich es fühle, spüre, empfinde, dass es mir guttut. Unabhängig davon, ob mich wer lieb hat oder nicht. Vielleicht fange ich erst jetzt an, mich wirklich anzunehmen mit all meinen Ecken und Kanten?“

## 7. Seminar Wochenende: TURRACHER HÖHE; Hotel Hochschober 02.-05.06.2016

Die 4 Elemente – die 7 Chakren – die Weisheit – und ich?!

Die Elemente erfahren wir in der Natur! Immer wieder ein eintauchen in den Kraftraum. Die Begegnung mit den Energiezentren im eigenen Körper ist aufregend und berührend. Mit verschiedenen Zugängen entdecken wir die unterschiedlichen Kraftorte mit seinen je spezifischen Qualitäten. Innere Arbeit, die wachrüttelt, mich fein fühlend werden lässt und mich nährt – auf ganz besondere Weise.

Breema-Partner und Selbstübungen runden dieses Programm ab, um immer wieder mit sich selbst auf den unterschiedlichsten Ebenen in tieferer Schwingung zu sein. Feuerritual im Freien in der Nacht, Acrylbild Malen nach deinem Erleben auf der Wiese, Morgenspaziergänge bei aufgehender Sonne, sich fühlen im Ausdruck dessen was IST und noch vieles mehr was deine Seele nährt .....

TN.: „Ja, es ist wirklich ein schönes Ritual, all diese Hinderungsgründe für mein Feuer in diesem Feuer verbrennen zu können. Es hat etwas Geheimnisvolles, wenn ich all meine gesammelten Gegenstände nebst der negativen Gedanken in dieses Feuer werfe, fühle mich auf einmal so befreit, hat es wirklich alles verbrannt? Darf auf diesem neuen Boden endlich etwas Neues aus meinem nun erwachten Feuer entstehen??!

NUN ja, das sind also einige Blitzlichter um einen ganz zarten Geschmack zu bekommen von der Fülle die sich hier in diesen Gruppentagen auftut.

Ja, es ist ein sehr bereichernder Ort, wenn die Seele sich eingeladen und gerufen fühlt! GEGENSEITIGE Unterstützung und soviel mehr wird hier eine lebendige Einheit!

Wenn du dich angesprochen fühlst, freue ich mich über ein kostenfreies Erstgespräch, um zu schauen, ob diese Gruppe auch wirklich für dich passen könnte?!