

DER KÖRPER ALS KOMPASS IN DER BERATUNG

Als Schulsozialarbeiterin, Bewegungspädagogin und psychosoziale Beraterin gebe ich in unterschiedlichen Kontexten Impulse, um die Verbindung von Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeitslenkung kennen zu lernen. Meine Schwerpunkte in den Einzelberatungen und Klasseninterventionen sind bei sich ankommen, sich selbst im Körper, in den Gedanken und den Gefühlen wahrzunehmen, Verbundenheit - in Bezug zu sich selbst.

In diesem Artikel zeige ich anhand verschiedener Beispiele aus der Praxis auf, wie ich eine Einladung gestalte, um die erwähnte Verbindung zum Körper, zu den Gedanken und zu den Gefühlen aufzubauen und wie Kinder und Jugendliche daraus Selbstkompetenzen entwickeln. Aus diesen Beispielen leite ich aus transaktionsanalytischer Sicht den Bezug zum Autonomiemodell von Eric Berne her. Dieses Modell ist für mich Kompass in der Begleitung von Menschen jeden Alters.

DIE DEFINITION DES AUTONOMIEMODELLS NACH ERIC BERNE:

Autonomie als ein Ziel von persönlichen Entwicklungsprozessen. Diese zeigt sich durch das Freiwerden oder Wiedergewinnen von **drei see-lischen Vermögen: Bewusstheit, Spontaneität und Intimität.**

- 1. Bewusstheit** definiert er als Fähigkeit, sich und seine Umgebung aufmerksam und mit allen Sinnen wahrzunehmen.
- 2. Spontaneität** als ein Reagieren mit Wahlmöglichkeiten auf das Hier und Jetzt, ohne in unbewusst übernommene einschränkende Verhaltens- oder Denkmuster zu fallen.
- 3. Intimität hat für ihn zwei Bedeutungsebenen** Erstens als eine Möglichkeit, wie Menschen zusammen Zeit verbringen. Zweitens ist Intimität eine Fähigkeit, mit sich selbst und anderen persönlich nahe zu sein, skriptgebundene Ängste und Vorurteile los zu lassen und authentisch Gefühle auszudrücken. Damit kann gegenseitiges



Rahel Marti

Praxis für Bewegung & Kommunikation
Beraterin im psychosozialen Bereich
mit eidg. Diplom, HF
Transaktionsanalytikerin CTA-E
Dipl. Bewegungspädagogin, PSB
Schulsozialarbeiterin
Supervisorin BSO
Beraterin / Coach SGfB
info@rahelmarti.ch
www.rahelmarti.ch
078 881 79 59

Vertrauen entwickelt und eine respektvolle Beziehung im Hier und Jetzt mit anderen eingegangen werden.

WENN DER KÖRPER IN DER SCHULE ANKOMMT

Der Körper wird als Referenz im schulischen Kontext wenig angesprochen. Vielmehr ist der Verstand, das Abrufen und Vernetzen von Informationen auf der intellektuellen Ebene gefragt. Bei Streit, Angst, Unsicherheit ist ein Hinwenden an diese körperlichen Empfindungen, die Gedanken und die Gefühle die damit einher gehen, hilfreich. Das Kind anzuleiten und ihm in diesen anspruchsvollen Situationen eine Anleitung anzubieten, die es ihm erlaubt, mit sich und all dem was sich gerade in diesem Moment zeigt in Kontakt zu kommen, soweit es geht. Ich verwende dazu das Modell der oszillierenden Aufmerksamkeit und leite das Kind an die Körperempfindung wahrzunehmen, die Gedanken die jetzt gerade da sind und das Gefühl zur jetzigen Situation (siehe Abbildung).

„Jede Regung, jedes Erleben eines Menschen in seinen ersten Lebensmonaten entsteht als zwischenleibliche Erfahrung. Sie sind im ständigen Kontakt in intensiver Begegnung und wechselseitigem Austausch auf allen Ebenen der Begegnung.“

(Baer, 2012, S61)

Mit einer weiten, freundlichen Haltung lade ich in der achtsamen Körperwahrnehmung ein, mit der Aufmerksamkeit hin und her zu pendeln und diese Zwischenleiblichkeit bewusst zu erkunden. Die liegende Acht symbolisiert die Fähigkeit, mit sich selbst gut verankert zu sein, wie auch sich mit der Umgebung verbunden zu fühlen. Bezogen auf das Autonomiemodell: **Intimität ist eine Fähigkeit, mit sich selbst und anderen persönlich nahe zu sein.**

Unsere Aufmerksamkeit pendelt zwischen Reizen und Phänomenen die im Innern unseres Körpers wahrnehmbar sind und der äusseren Fülle von Informationen und Reizen denen wir ausgesetzt sind. Unsere Aufmerksamkeit pendelt natürlicherweise hin und her. – Wenn wir uns dessen gewahr werden und mit unserer Aufmerksamkeit bewusst dem

Oszillieren von Innen nach Aussen und umgekehrt folgen, wird die Fähigkeit bei sich und im Kontakt zu sein gefördert.

In Klassen leite ich eine Aufmerksamkeitslenkung beispielsweise wie folgt an. Ich bitte die Kinder ihre Augen zu schliessen. Danach teile ich mit, dass ich die Fenster öffne und sie sich darauf konzentrieren, welche Geräusche, Töne, Stimmen von Aussen zu ihnen gelangen. Wenn sie drei verschiedene Geräusche wahrgenommen haben, dürfen sie die Arme kreuzen. Wenn alle die Arme gekreuzt haben, weiss ich, dass die Aufgabe durchgeführt wurde. Die Kinder öffnen die Augen wieder und ich frage nach, was sie gehört haben, welche Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen diese Übung hervorgerufen hat. Die Kinder nennen Gleiches und Unterschiedliches. Oft lade ich sie dazu ein, sich mit einer Decke als Unterlage auf den Boden zu legen. Um die Körperwahrnehmung zu vertiefen erhalten die Kinder ein kleines warmes Kissen, welches sie sich auf eine Körperstelle legen können. Es ist für die meisten Kinder angenehm ein warmes Kissen zu erhalten. Sie dürfen das Angebot auch ablehnen.

Anschliessend leite ich mit einer Körperreise dazu an, den Körper von Innen her wahrzunehmen. Es gibt nichts zu leisten und es gibt kein richtig oder falsch. Die Haltung zur Körperwahrnehmungsübung ist liebevoll, wertfrei und neugierig offen für das was im Moment wahrnehmbar ist. Spüren ist ein Weg in Verbindung mit sich selbst zu kommen.¹

OSZILLIERENDE AUFMERKSAMKEIT

wahrnehmen, lenken lernen



innen und aussen in Wechselwirkung
über die sinnliche Wahrnehmung
in Bezug - in Beziehung



Sinneswahrnehmung
Wechsel zwischen äusseren Reiz
und Körperwahrnehmung

© Thea Rytz, Bei mir und im Kontakt, 2018

¹ Eine Audioanleitung finden Sie auf: www.rahelmartli.ch

Auch im Einzelsetting wende ich diese Form der Aufmerksamkeitslenkung an. Beispielsweise bei einem Jugendlichen der mit seinem Anliegen in die Beratung kommt.

Ralf ist 14 Jahre alt, kommt mit dem Wunsch nach Unterstützung seine Vorträge besser vortragen zu können. Er ist immer sehr nervös und unsicher, was ihm verunmöglicht sein Wissen und Können zu zeigen. Ich lade Ralf ein, sich in die Situation hinein zu versetzen. Er steht also vor mir und wird den Vortrag halten. Bereits beginnt seine Nervosität, welche in seiner Stimme, schwitzenden Händen und in einer Errötung im Gesicht erkennbar wird. Ralf bemerkt seine schwitzenden Hände, die zittrige Stimme und er ahnt, dass sein Gesicht errötet. Hier beginnt meine Führung. Ich rege die Aussensinne an und lade ein, die Farben im Raum wahrzunehmen. Sein Gewicht von einem Bein auf das andere zu verschieben. Ich lade ihn ein, diese Anregungen zu wiederholen: welche Gefühle tauchen auf, was sind die Gedanken dazu, wie ist die Körperempfindung? Dies ist ein Prozess des In-sich-hinein-Lauschens, der Selbstwahrnehmung; er erlaubt einen Moment Abstand zu nehmen von der Identifizierung mit der Nervosität und der Unsicherheit. In den drei Beratungen erforschen Ralf und ich, was in der konkreten Situation anwendbar ist. Ich lade ihn immer wieder ein, sich zu spüren und bewusst zu machen was er in den Gedanken, den Gefühlen und der Körperempfindung wahrnimmt. Ralf übt für sich und macht sich Notizen bis zur nächsten Beratung.

„Ja, das fühlt sich gut an, so klappt es!“ sagt er. Das Verschieben des Körpergewichts von einem Bein auf das andere ist für Ralf gut wahrnehmbar, er kann während dem Vortrag mit einem Teil seiner Aufmerksamkeit der Gewichtsverlagerung folgen. Er sagt, dass er mehr bei sich bleibt, seine Beine spürt und dies beruhigt und zentriert ihn, so dass sein Gefühl der Unsicherheit und die Nervosität weniger Raum einnimmt. Ralf nimmt über den Körper wahr wie sich seine Anspannung lindert, er seine Gedanken bündeln kann und sich ein Gefühl der Ruhe ausbreitet. Für die konkrete Situation hat er sich eine innere Referenz erarbeitet, die er in sich trägt und jederzeit anwenden kann.

Dieses Sich-spüren und Wahrnehmen fördert die Verbundenheit von Innen nach Aussen, im Hier und Jetzt und in einem guten Kontakt mit sich selbst zu sein.



© Rahel Marti

Eric Berne erläutert dies im Autonomiemodell wie folgt:

- **Bewusstheit** definiert er als Fähigkeit, sich und seine Umgebung aufmerksam und mit allen Sinnen wahrzunehmen.
- **Spontanität** als ein Reagieren mit Wahlmöglichkeiten auf das Hier und Jetzt, ohne in unbewusst übernommene einschränkende Verhaltens- oder Denkmuster zu fallen.



© Thea Rytz

Das Modell der oszillierenden Aufmerksamkeit zeigt die drei Räume der Aufmerksamkeitslenkung auf: die Gedanken, die Gefühle und die Empfindungen. Durch die Aufmerksamkeitslenkung erforschen wir diese drei Räume und entwickeln Bewusstheit über diese Bereiche.

Spüren ist ein Weg in Verbindung mit sich selbst zu kommen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene welche sich in ihrem Körper aufgehoben fühlen und einen wertfreien Zugang zu ihren Gefühlen er-

arbeiten, wachsen in ihrer Persönlichkeit zu einem Selbstverständnis (sich selbst verstehen) und damit verbunden in ein Selbstbewusstsein hinein. Mit sich, den eigenen Empfindungen und Gefühlen verbunden zu sein, unterstützt die Zugehörigkeit im Klassenkontext und somit die Verbundenheit zum Ich, zum Du und zum Wir. Ich beziehe mich hier erneut auf das Autonomiemodell. Eric Berne differenziert zwei Ebenen der **Intimität**:

- **Erstens** als eine Möglichkeit, wie Menschen zusammen Zeit verbringen.
- **Zweitens** ist Intimität eine Fähigkeit, mit sich selbst und anderen persönlich nahe zu sein, skriptgebundene Ängste und Vorurteile los zu lassen und authentisch Gefühle auszudrücken. Damit kann gegenseitiges Vertrauen entwickelt und eine respektvolle Beziehung im Hier und Jetzt mit anderen eingegangen werden.

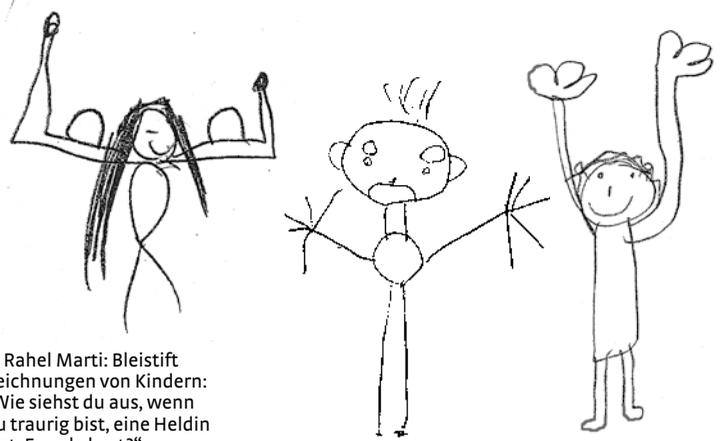
Wenn ich über einen längeren Zeitraum mit einer Klasse und den Lehrpersonen zusammenarbeiten darf, wächst in der Zusammenarbeit eine Offenheit, welche es erlaubt sich selbst auf der Ebene des Körpers, der Gedanken und der Gefühle wahrzunehmen. Die Haltung die sich daraus entfaltet ist geprägt von Flexibilität. Damit erweitern sich die Möglichkeiten, vielfältig und angemessen auf unterschiedliche Situationen zu reagieren.

„Die Fähigkeit, sich nach innen zu wenden, sich wahrzunehmen und mit sich selbst ins Gespräch zu kommen, bildet einen Angelpunkt, zu dem der Mensch immer wieder zurückkehren kann.“

(Biberstein)

WENN GEFÜHLE BEGRÜSST WERDEN, SIND SIE EINE KONKRETE RESSOURCE

In den Unterrichtslektionen wende ich unterschiedliche Methoden an. „Fragensnacks“ zum Beispiel sind Fragen, welche auf Zettel geschrieben sind und in einer kleinen Dose versorgt sind. Ergänzend dazu lege ich die zum Buch „Heute bin ich“ gehörigen Fischkarten aus. Sie zeigen verschiedene Gefühle, und diese sind am ganzen Fischkörper sichtbar. Gefühle sind im ganzen Körper wahrnehmbar, die Fischkarten zeigen dies sehr schön auf, die Kinder können einen Bezug zu ihrer Körperempfindung machen.



© Rahel Marti: Bleistift Zeichnungen von Kindern: „Wie siehst du aus, wenn du traurig bist, eine Heldin bist, Freude hast?“

Ich sitze mit den Kindern am Boden im Kreis und der Reihe nach kann jedes Kind einen Fragenack aus der Dose ziehen und diesen der Gruppe laut vorlesen. Je nach Alter der Kinder lese ich den Fragenack vor. Achtsame dialogische Haltung der Erwachsenen bildet den sicheren Rahmen.

Fragensack: „Wie spürst du im Körper, dass du wütend bist?“

Antworten: „Meine Muskeln werden ganz fest“, „Ich mache die Faust“, „Ich merke die Wut im Bauch“.

Fragensack: „Merkst du, wenn eine Mitschülerin, ein Mitschüler traurig ist?“

Antworten: „Ja, ich sehe es an den Augen“, „Ich merke es an der Stimme“, „Ich bemerke, dass er oder sie im Kreis ganz still ist“.

Fragensack: „Wie atmest du, wenn du Angst hast?“

Antworten: „Ich halte den Atem an“, „Ich atme ganz leise“, „Ich halte mir die Hand vor den Mund und die Nase“.

Fragensack: „Was geschieht mit deinem Gesicht, wenn du freudig bist?“

Antworten: „Ich lache“, „Die Muskeln ziehen nach oben“, „Es wird hell im Gesicht“.

Fragensack: „Was machst du, wenn es dir langweilig ist?“

Antworten: „Ich esse etwas“, „Ich sage Mama, dass es mir langweilig ist“, „Ich nerve meine Schwester“.

Kinder und Jugendliche erfahren voneinander, dass sie mit ihren Gefühlen nicht allein sind. Dies gibt eine Verbundenheit und eine Freiheit sich mit seinen Gefühlen zu zeigen, darüber zu reden und einander Fragen zu stellen.



Kleinere Kinder fühlen sich manchmal allein mit dem Thema Angst. Mit der Angstberatung erfahren sie in der Kleingruppe, dass sie nicht allein sind und dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt damit umzugehen.

Mit offenen Fragen leite ich in das Thema ein.

- Manchmal hat man Angst. Kennst du dieses Gefühl?
- Kannst du es beschreiben?
- Wie fühlt sich Angst in deinem Körper an?
- Wo spürst du sie?
- Wovor hast du Angst?
- Was hilft dir, wenn du Angst hast?

Die Angst nicht leugnen oder überspielen, sondern sie ernst nehmen ohne sich von ihr vereinnahmen zu lassen unterstützt die Kinder darin abzuwägen, ob sie eine Herausforderung annehmen wollen oder nicht und welche Unterstützung sie dazu brauchen.

Die Kinder unterstützen sich gegenseitig, und die Erkenntnis, dass man mit der Angst nicht alleine ist, schafft Verständnis und Verbundenheit in der Gruppe.

Emotionsregulation wird so in der Peer-group entwickelt, und im Schulalltag können die Kinder und Jugendlichen einander Erinnerungshilfen anbieten. So wird der Umgang mit Emotionen alltäglich und im Sinne von Akzeptanz selbstverständlich. Wir haben Gefühle, sie kommen und gehen.



„Kinder brauchen Unterstützung von Erwachsenen, die ihnen nahestehen, die sie verstehen, die mit ihnen sprechen und sie respektvoll darin unterstützen zu lernen, positive und negative Gefühle anzunehmen und mit ihnen umzugehen.“

(Papperla PEP)

Auf der Handlungsebene zeigt sich dies zum Beispiel so: In einer Klassenintervention in der Oberstufe kristallisiert sich heraus, dass zwei Jugendliche, Noel und Jannis, immer wieder heftige Kämpfe miteinander haben. Es beginnt mit Spass und endet ernst in einem handfesten Kampf. Beide haben bereits disziplinarische Massnahmen von der Schulleitung erhalten, einen Verweis und die Androhung von einem schulischen Ausschluss.

Als Schulsozialarbeiterin habe ich mit der Ein-

willigung von Jannis und Noel entschieden, dass ich die Thematik mit der Klasse bearbeiten möchte. Ziel ist es, dass Jannis und Noel aus Sicht der Kolleginnen und Kollegen Feedback und falls möglich Support erhalten. Die Jungs werden also ihre Situation der Klasse mitteilen. Hier ist es wesentlich, die Autonomie der beiden zu wahren, weshalb sie ihre Situation der Klasse gegenüber mit ihren eigenen Worten schildern. Die Klasse sitzt im Kreis und ich gebe den Anlass der Besprechung bekannt, indem ich informiere, dass die beiden Jungs im Rahmen eines Disziplinarverfahrens bei mir in der Beratung sind und nun die Klasse als Unterstützung angefragt wird. Jannis und Noel erläutern ihre Situation. Dies ist ein wichtiger Schritt, obwohl alle in der Klasse um die Thematik wissen, wird diese hier transparent und somit für alle ansprechbar gemacht. Jannis und Noel, oft als die Coolen gesehen, erzählen, wie es ihnen in dieser Situation wirklich geht. Einer der beiden hat dies wie folgt formuliert:

„Also, ja ihr wisst ja, ich habe viel Puff mit Jannis und er mit mir. Und ja, ich habe einen Verweis, und wenn ich das jetzt nicht packe, bekomme ich einen Ausschluss. Das ist für mich nicht gut, da ich eine Lehrstelle finden will, so geht das nicht.“ Auch Jannis teilt seine Situation mit: „Ich habe seit dem Verweis nur noch Streit zu Hause und ich habe Angst, dass ich mich selbst nicht unter Kontrolle bringen kann.“

Die Klasse hört aufmerksam zu. Ich frage, ob sie noch Verständnisfragen haben. Es ist allen klar, worum es geht. Die Verbundenheit ist jetzt spürbar im Raum. Danach geht es weiter mit der Bitte an die Klasse, welche wir im Einzelsetting ausgearbeitet haben. Auch hier sind Bewusstmachung im Sinne der Autonomie und Reflexion ein wesentlicher Teil der Beratung. Dies ist bedeutsam, da im schulischen Kontext das destruktive Verhalten im Umgang mit anspruchsvollen Emotionen oft abgelehnt und sanktioniert und kaum Unterstützung im Erlernen von Alternativen angeboten wird.

Die Jungs sprechen in dieser Phase von Stress, Wut und Angst. Die Zustände werden körperlich wahrgenommen als Unlust, Bauchweh, Kopfschmerzen und Schlafprobleme.

„Was könnte zur Entlastung helfen?“ war die Schlüsselfrage an Jannis und Noel:

- mit dem Streit aufhören
- sich auf einen gemeinsamen Umgang einigen
- die Klasse als Unterstützung anfragen, da sie dies allein nicht schaffen.

„Zu emotionalen Kompetenzen gehören vor allem die Fähigkeiten, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu sein, Gefühle mimisch oder sprachlich zum Ausdruck zu bringen und eigenständig zu regulieren sowie die Emotionen anderer Personen zu erkennen und zu verstehen.“

*Petermann/Weidebusch (2016)
Emotionale Kompetenzen bei Kindern*

Also, wir sind wieder in der Klasse und die beiden Jungs formulieren die Bitte an die Klasse:

„Könntet ihr uns helfen? Allein schaffen wir das nicht.“

Die Klasse ist bereit und es kommen diverse Angebote für Noel und Jannis.

- Gruppenarbeiten so aufzuteilen, dass die beiden Jungs nicht zusammen arbeiten müssen
- die Pause gemeinsam verbringen
- auf dem Schulweg zusammen gehen

Noel und Jannis sind über das Engagement der Mitschülerinnen und Mitschülern gerührt, sie hatten nicht damit gerechnet. Ich gehe noch fokussierter auf die Problematik der Emotionsregulation ein, welche sich bei beiden zeigt. Die Mitschülerinnen und Mitschüler haben Tricks und Tipps für die Emotionsregulation:

- weg gehen
- tief einatmen
- gegen eine Wand kicken
- Wasser trinken.

Es kommen super Ideen zusammen. Die beiden Jungs erfahren, dass sie von der Klasse getragen werden. Ich formuliere dies der Klasse gegenüber und würdige ihre Verbundenheit und die Bereitschaft zur Unterstützung. Danach lade ich die Klasse zu Emotionsregulationsimpulsen ein. Dazu gehen wir alle hinaus auf den Pausenplatz.

Ich bitte die Jugendlichen sich auf diese Übungen einzulassen und sage, dass es ein kleines Experiment ist

- langsam gehen
- zweimal um das Schulhaus rennen
- unterschiedliche Oberflächen berühren. Den Boden, das Gras, die Türklinke, den PingPong Tisch etc. und wahrnehmen wie sich diese anfühlen.

Danach gibt es eine kurze Pause. Für Jannis und Noel wird nun je jemand als „Bodyguard“ gewählt,

um ihnen in den nächsten vier Wochen beizustehen und Support zu geben.

Die Begleitung durch mich findet wöchentlich statt und ich frage auch bei den Bodyguards regelmässig nach, wie sie die aktuelle Situation sehen. Nach Ablauf dieser vier Wochen hat sich der Konflikt beruhigt, es gibt weder Kämpfe zwischen Joel und Jannis noch sind weitere disziplinarische Massnahmen nötig. Jannis und Noel sind erleichtert. Jannis und Noel berichten, dass sich Entspannung und eine Beruhigung breit machen, körperlich wahrnehmbar im Kopf, im Nacken und in der Konzentrationsfähigkeit.

Jugendliche, die in anspruchsvollen Situationen von Gleichaltrigen und von Erwachsenen getragen und gehalten werden, erfahren Verbundenheit und Toleranz, wichtige Werte für ein Miteinander. Der Bezug zu Bernes Autonomiemodell: Intimität ist eine Fähigkeit, mit sich selbst und anderen persönlich nahe zu sein, skriptgebundene Ängste und Vorurteile los zu lassen und authentisch Gefühle auszudrücken. Damit kann gegenseitiges Vertrauen entwickelt und eine respektvolle Beziehung im Hier und Jetzt mit anderen eingegangen werden.

Mit der Methode der Aufmerksamkeitslenkung in der Beratung und in den Klassen werden folgende Sozialkompetenzen gefördert.

- Kooperationsfähigkeit, durch die wertfreie Haltung sich selbst und anderen gegenüber.
- Mitgefühl, durch die Offenheit und das Sich-erkennen im Anderen (Menschlichkeit).
- Emotions- und Stressregulation, durch das Differenzieren des eigenen Erlebens.
- Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge, Selbstvertrauen.

Durch den Einbezug der Körperempfindungen, der Gedanken und der Gefühle, wird der Mensch in seiner Ganzheit angesprochen. Dieses Ansprechen auf allen drei Ebenen, wirkt verbindend nach innen mit sich selber und nach aussen im Kontakt mit anderen. Wird ein Mensch in der Beratung durch eine freundliche, wertfreie Einladung in seine Ganzheit geführt, ist Entfaltung in ein freies, autonomes Sein möglich. Wer mit sich selber verbunden ist, kann ganz im Sinne von Eric Berne autonom und frei mit sich und anderen im Kontakt sein.

Literaturverzeichnis

- Anwendung der Transaktionsanalyse, Theorie und Praxis in der Schule, Thomas Meier-Winter, 1994, Verlag LCH
- Achtsam bei sich und im Kontakt, Thea Rytz, 4. Auflage 2018, Verlag hogrefe
- Papperla PEP, Körper und Gefühl im Dialog, Schulverlag plus
- SEE-learning, soziales, emotionales und ethisches lernen, 2019, Emory University
- Was wir sind und was wir sein könnten, Gerald Hüther, 9. Auflage 2012, Fischer Verlag
- Heute bin ich, Mies van Hout, 2012, Aracari Verlag,



**ERIC
BERNE
INSTITUT**
für angewandte
Transaktionsanalyse

EINFÜHRUNG IN TRANSAKTIONSANALYSE (TA101)

Beziehung – Kommunikation – Persönlichkeit

- Ichzustände und Transaktionen
- Psychologische Spiele
- Lebensskript
- 2.5 Tage

LEHRGANG IN TRANSAKTIONSANALYSE

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten in Beratung, Führung, Pflege, Bildung, Leitung...

- Grundlagen und praktische Anwendung der TA
- Entwicklung von persönlichen, sozialen und fachlichen Kompetenzen
- Training in Coaching, Beratung und Gesprächsführung
- 20 Tage pro Ausbildungsjahr
- in Zürich und Winterthur

**Aktuelle Daten und Informationen unter www.ebi-zuerich.ch.
Besuchen Sie uns!**

WWW.EBI-ZUERICH.CH

Wir im Kontakt

Professionalisierung in Transaktionsanalyse
Organisation und Beratung
Ausbildung auf allen Stufen



Leitung
Maya Bentele TSTA-OC

www.b-weg.ch

+41 44 253 23 36
www.bentele.ch

**rahel praxis für bewegung
marti und kommunikation**

Coaching & Beratung

Supervision im schulischen Kontext

Einführung in die Transaktionsanalyse
101 Kurs

Persönlichkeitsentfaltung

Achtsame Körperwahrnehmung

Bewegungs- und Meditationsangebote

FrauenZeitRaum

Rahel Marti
www.rahelmarti.ch
info@rahelmarti.ch
078 881 79 59

cornelia willi



IntrovisionCoaching
geniale Methode
achtsam Alarme löschen
Imperativ suchen Satz finden
wirkungsvoll

Introvision-Einblickstage
Supervision zur Methode Introvision
101 Einführungskurse in TA
Grundausbildung Start jeweils im August
siehe www.cornelia-willi.ch