

Lust
statt Last.

**Mit Gefühl und Körper
Ressourcen aktivieren**

**SACHT® - Systemische Achtsamkeit/
Ressourcenmanagement**

Reden reicht nicht

Dipl. Psych. Anett Renner

Morgenstimmung



Begleitmusik

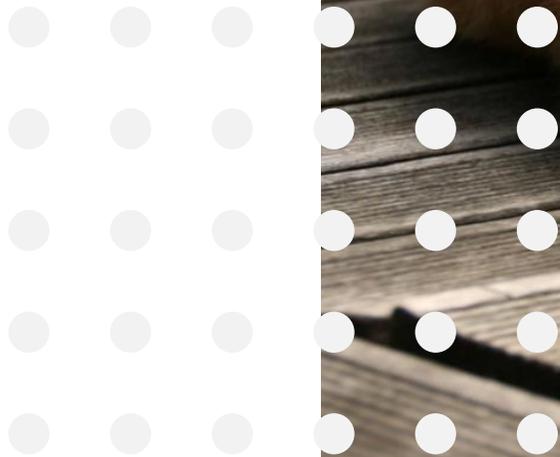
Rilkeprojekt- Vorfrühling

Yvonne Catterfield: Guten Morgen Freiheit

Anugma: The Flow let Go



Erst mal stecken...dehnen...





2SACHT-Körperübung

„Stell dich gut ausbalanciert und etwa hüftbreit hin. Dein Gewicht liegt etwas mehr auf dem Vorderfuß, die Fuß- und Kniegelenke sind flexibel. Du kannst deine eigene Körpermitte mit flächigen Händen rundherum ausstreichen. Die Mitte, also etwa die Körperregion zwischen Magen und Nierengegend, bildet eine Art inneres Zentrum für diese Atemübung. Von ihr gehen die Bewegungen in alle Richtungen aus, und hier binden wir das Empfangene von der Erde und dem geistigen Raum über uns an.“

Lege zu Beginn deine Hände auf die Körpermitte, die Fingerkuppen zeigen zur Wirbelsäule. Dann gebe in den Knien etwas nach. Neige dich leicht nach vorne, sodass Oberkörper, Arme, Nacken und Kopf, Kiefer und Kehle sich entspannen können. Die Fingerkuppen beginnen mit der Bewegung nach unten, auf der verlängerten, vertikalen Linie der Wirbelsäule. Unten angekommen, beschreibst du mit offenen, empfangenden Händen seitlich der Füße, von der Ferse bis zum großen Zeh einen weit ausladenden Kreis (Elefantenohren). Du nimmst die Kraft der Erde zu dir und bindest sie an deine Mitte an. Während der achtsamen Aufrichtung begleiten deine Finger die Bewegung vorn auf der Mittellinie des Körpers zurück bis zur Körpermitte.

Nun beginnen sich die Fingerkuppen mit einer Bewegung nach oben an der Wirbelsäulenlinie entlang nach oben zu bewegen, öffnen sich in den offenen Raum über dir (beide Arme sind waagrecht gestreckt), empfangend für die Qualität des oberen (geistigen) Atemraums, finden wieder zusammen und führen die Bewegung vor der Wirbelsäule zurück bis zur Mitte.

Im nächsten Schritt kannst du dich mit diesen Kräften in die Welt stellen. Von der Mitte ausgehend beschreiben die Hände eine

Bewegung nach vorne in den Raum, öffnen, ohne Überdehnung und Spannung in den Armen, seitlich in die Horizontale - hier stehst du als Mensch zwischen Himmel und Erde - offen in der Welt und für die Welt - und bringst die Qualität des Empfangenen wieder zur eigenen Mitte zurück. Der Atem findet nach einer gewissen Übungszeit seinen Rhythmus, fließt und begleitet die Bewegung. Mit den Händen auf der Mitte die eigene Atembewegung erleben, die Verbundenheit spüren, damit losgehen in die Welt und daran teilnehmen.“

Kosmische Übung aus der Atemtherapie dazu im Buch:



...in Verbindung kommen



Dipl. Psych. Anett Renner

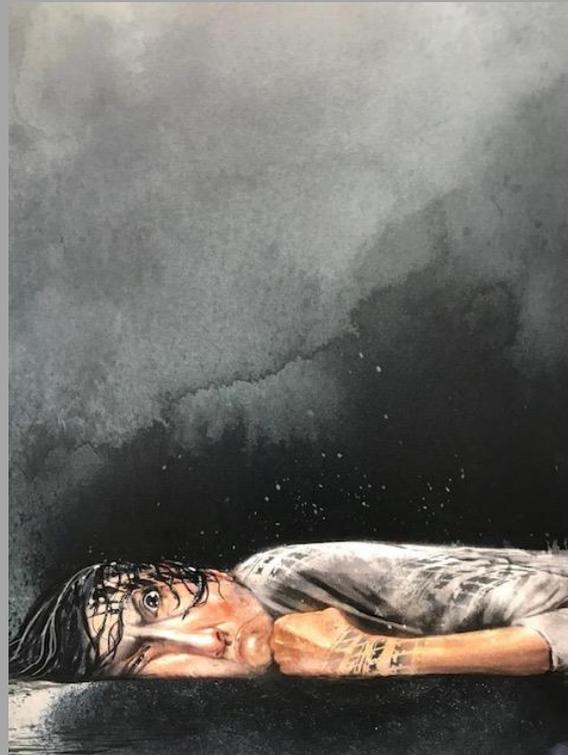
- Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis
Leitung **SACHT- Institut** und Ambulanz: **Die Schöpferei**
- Systemische Beraterin*, Coach*, Supervisorin*, Einzel-, Paar- und Familientherapeutin* (DGSF*)
Hypnotherapie, Körpertherapie, Traumatherapie
- Lehrende in Coaching*, Therapie* und Supervision* (*DGSF)
- Entwicklerin des SACHT® Konzepts und Systemischen Ressourcen-Managements©
- Emotionaler Mensch, BeziehungsliebhaberIn, Fehlermacherin, Ästhetin, Chaotin, ADHSlerin, Träumerin, Waldjunkie, neugierig, begeisterungsfähig, verrückt....
- **Tätigkeitsfelder:** Praxis, Klinik, Praxen, öffentlicher Dienst, Wirtschaft; Kommunikations- und Gesundheitsförderung, Führungs-, Team- und Organisationsentwicklung



Prozess

- 1** Ankommen und Verbinden
- 2** Abladen, Zugang zu Gefühl und Körper, Gruppenresonanzen
- 3** Systemische Achtsamkeit
- 4** Überraschung, Neugier,...- Methoden für und Mit-Gefühl
- 5** Dunkle Gefühle
- 6** Wut, Aggression, Gewalt
- 7** Schuld, Scham, Humor
- 8** Hochgefühle , Spiritualität

Der Beginn ... Bildkarten als ein Zugang..



Quelle: Alle Farben des Lebens

Wofür/ wozu sind Sie da?



Abladen



Kontextwechsel



Kontextwechsel- imaginativ



Sicherer Ort/ Wohlfühlort

Trance dazu im Buch:



Abladen



Begleitmusik

Edith Mathis

oder

Severija: Zu Asche zu Staub



Wesentliche Inhalte/ Ziele körperorientierter Verfahren

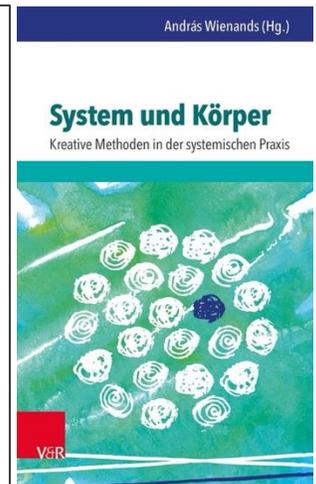
- Sensibilisieren/ Verbinden von seelischen und körperlichen Erleben
- Förderung von Lebendigkeit, Sinnesbezug, Resonanzen und Zweckfreiheit
- Zugang zu Emotionalem, zur authentischen Bewegung und des selbstbestimmten Ausdrucks
- Externalisierung, Symbolisierung, Gestaltung, Transformation innerer Seelenbewegungen
- Körper, Seele ..(Beziehungen, Kontext) als verbundenes Ganzes erleben und/ oder auch Grenzen spüren/ erleben
- tieferen Sinn erleben, erfahrbarer Atem, Körperrhythmen,...
- Verwurzelung im eigenen Körper finden (Heimat)



- Verbindung von Systemik, Hypno-, Körper- und Traumatherapie
- Methoden: Gefühls- und RessourcenACHT, Prinzipien der Systemischen Achtsamkeit

1) Modell und Konzept. zum Erkennen, Verstehen, konstruktives Gestalten von Stress-/ Aggressionsmanagement und Gefühlsregulation

2) Prinzipien, z.B.



SACHT Prinzip

Auftrag abholen





SAT 4- Salutogenese fördern

Kohärenz=

Verstehbarkeit
+ Sinn
+ Machbarkeit

© SACHT

SACHT
ARBEITSWELTEN

SACHT
LEBEN UND LERNEN

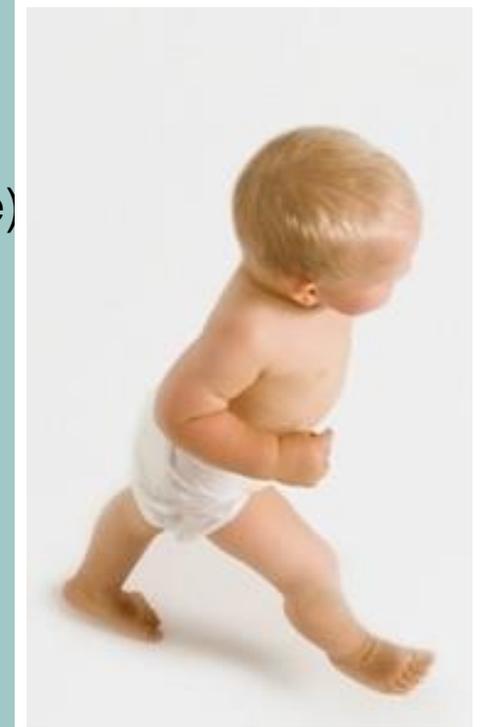
Achtsamkeit - systemisch

- Aufmerksamkeit **für eigene und andere Gedanken, Gefühle, Handlungen**
(innere und äußere Kommunikation)
- **Sinne** sind geschärft
- Emotionen und Bedürfnisse werden wahrnehmbar
- Unterschiedserfahrung
- **Distanz** zu Problemen, Gelassenheit und **gleichzeitig Verbundenheit, Bezogenheit zu Ressourcen, Resonanz**
- Innere + äußere **Freiheit, Handlungsfähigkeit**
- **Kontext, Beziehungen** und **Wechselwirkungen beachten**
- auch im **stressigen und lautem Setting achtsam sein**

Systemisch achtsam

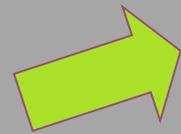


- Joining
- Mit Wertschätzung
- Auftrag abholen
- Resonanz (intra-, inter-, Metaperspektive)
- Bedürfnisse beachten
- Kleine Schritte
- Auf Auswirkungen achten
(Feedback), Nutzenstiftung
- Selbstorganisation und Zirkularität
- Selbstverantwortlichkeit

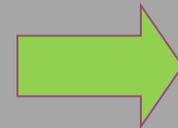


Vertrauen fördern statt Angst

Vertrauen



Offenheit



Interesse



Neugier



Methoden

Skulpturen/ Bilder/ Geschichten/ Körperarbeit/ Sinne/ Natur/ Poesie/ Musik/ Hypnosystemische M.

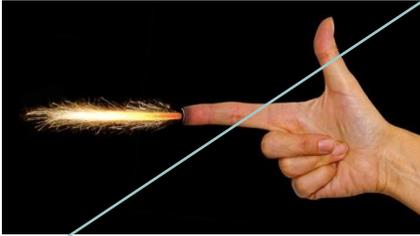


Haltung/ Fokus verändern mit kleinen Handbewegung





Achtsames Miteinander



Begleitmusik

Jackie DeShannon: What the World needs Now



Verbinden: Spüren und Denken



Übung: Sinnesbaden im Buch



Demo

Einladen



© SACHT

SACHT
ARBEITSWELTEN

SACHT
LEBEN UND LERNEN



Demo

- 1 Auftrag abholen
- 2 Was ist los? Was soll sein?
- 3 Möglichkeit 1: Gefühle im Raum: Skalierung und oder 4 Ecken
- 4 Sichere Orte/ Ressourcen, Jetzt und Zukunft, etc.
- 5 Möglichkeit 2: Gefühle (max 4) Welches Gefühl zeigt sich? (Stellvertreter, Positionieren, Verbindung aufnehmen, wo und wie im Körper, Bedürfnis und Geschenk)
- 6 Transfer, Abschließen im Hier und Jetzt, Erste kleine Schritte, HA

Psychosomatische Zugänge - Akute Angst-/ Stressbewältigung

Atmen

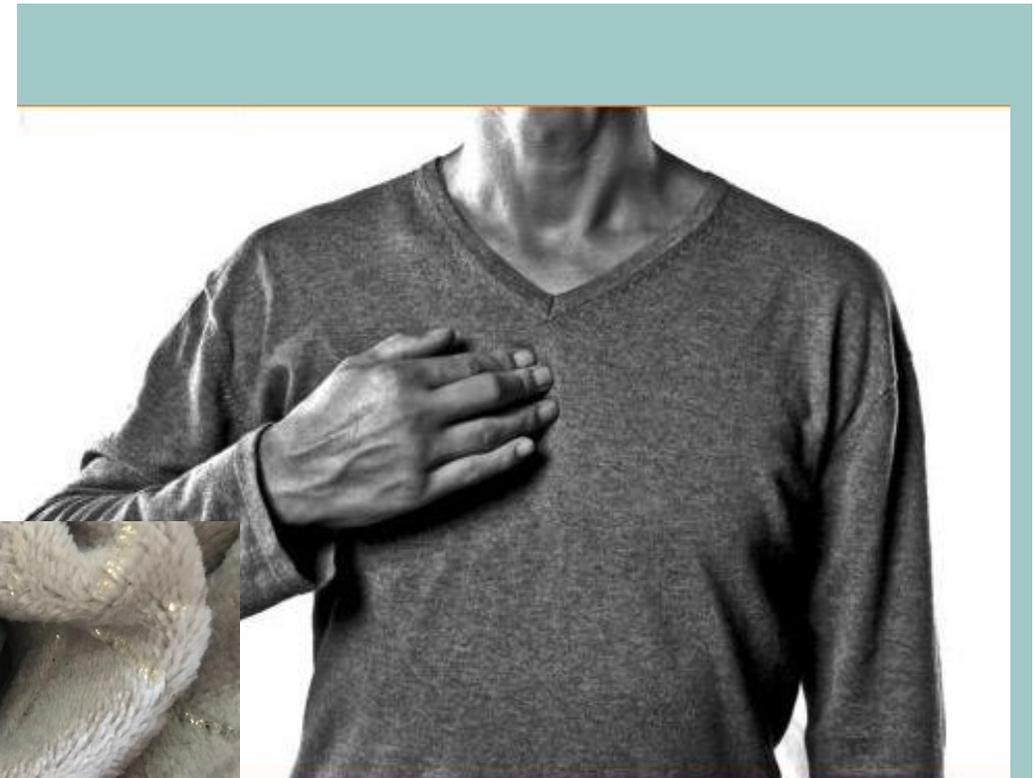
Entspannen, Wärme
Kälte

Bewegen, frische Luft
Tanzen, Singen, Tönen

Klopfen, Kurbeln
Akupressur

Bilder/ Sinnliches/
Haptisches, Singen

Kommunikation, Musik
Externalisierung



Abgespannt...Müde?



E - für **Ekstase** und
Exzentrik

E

E - für **Ekstase** und
Exzentrik

N

N - für ein **Nein** und
Nicht so schwer

E - für **Ekstase** und
Exzentrik

E - für **Egal** und
Eigentümlich

E

N - für ein **Nein** und
Nicht so schwer

E - für **Ekstase** und
Exzentrik

E - für **Egal** und
Eigentümlich

R

N - für ein **Nein** und
Nicht so schwer

R - für **Ruhe, raus**
ans Meer

E - für **Ekstase** und
Exzentrik

E - für **Egal** und
Eigentümlich

G – für **Gelassen**
und **Gespannt**

G

N - für ein **Nein** und
Nicht so schwer

R - für **Ruhe, raus**
ans Meer

E - für **Ekstase** und
Exzentrik

E - für **Egal** und
Eigentümlich

G – für **Gelassen**
und **Gespannt**

I - für **Irrtum, Idiotie**

N - für ein **Nein** und
Nicht so schwer

R - für **Ruhe, raus**
ans Meer

E - für **Ekstase** und
Exzentrik

E - für **Egal** und
Eigentümlich

G – für **Gelassen**
und **Gespannt**

E

I - für **Irrtum**,
Idiotie

N - für ein **Nein** und
Nicht so schwer

R - für **Ruhe**, raus
ans **Meer**

E - für **Euphorie**
erleben

E - für **Ekstase** und
Exzentrik

E - für **Egal** und
Eigentümlich

N - für ein **Nein** und
Nicht so schwer

E.N.E.R.G.I.E.

G – für **Gelassen**
und **Gespannt**

R - für **Ruhe, raus**
ans Meer

I - für **Irrtum,**
Idiotie

E - für **Euphorie**
erleben

Begleitmusik

Rosenstolz: Energie

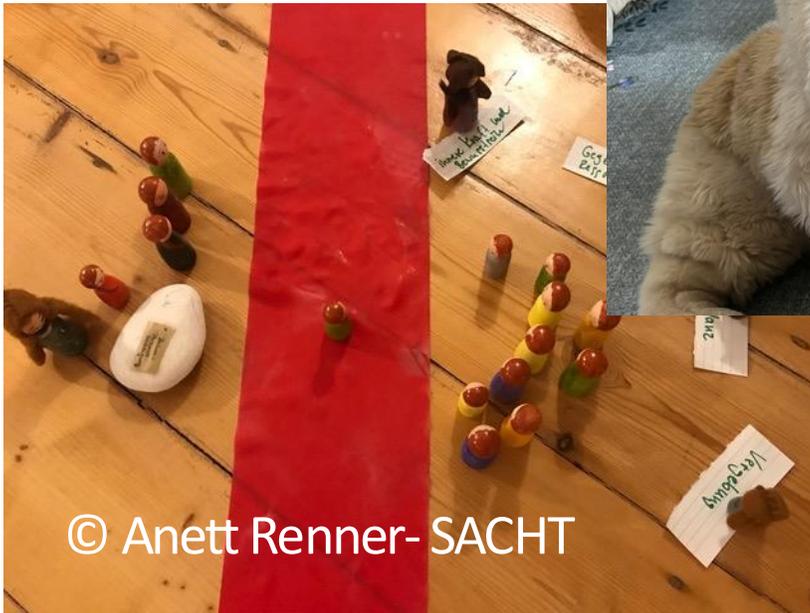


Hypnosystemisch-psychosomatische Zugänge - S A C H T

INSTITUT FÜR SYSTEMISCHE ACHTSAMKEIT



Skulpturen/ Bilder/ Geschichten/ Körperarbeit/ Sinne/ Natur/ Poesie/ Musik/ Hypnosystemische M.



© Anett Renner- S A C H T

Emotionsregulation mit Plüsch



Methoden für Mehrpersonen-Settings

Skulpturen/ Bilder/ Geschichten/ Körperarbeit/ Sinne/ Natur/ Poesie/ Musik/ Hypnosystemische M.



Körper und Selbstwert

Geschichten, Übungen,
Trancen dazu im Buch:

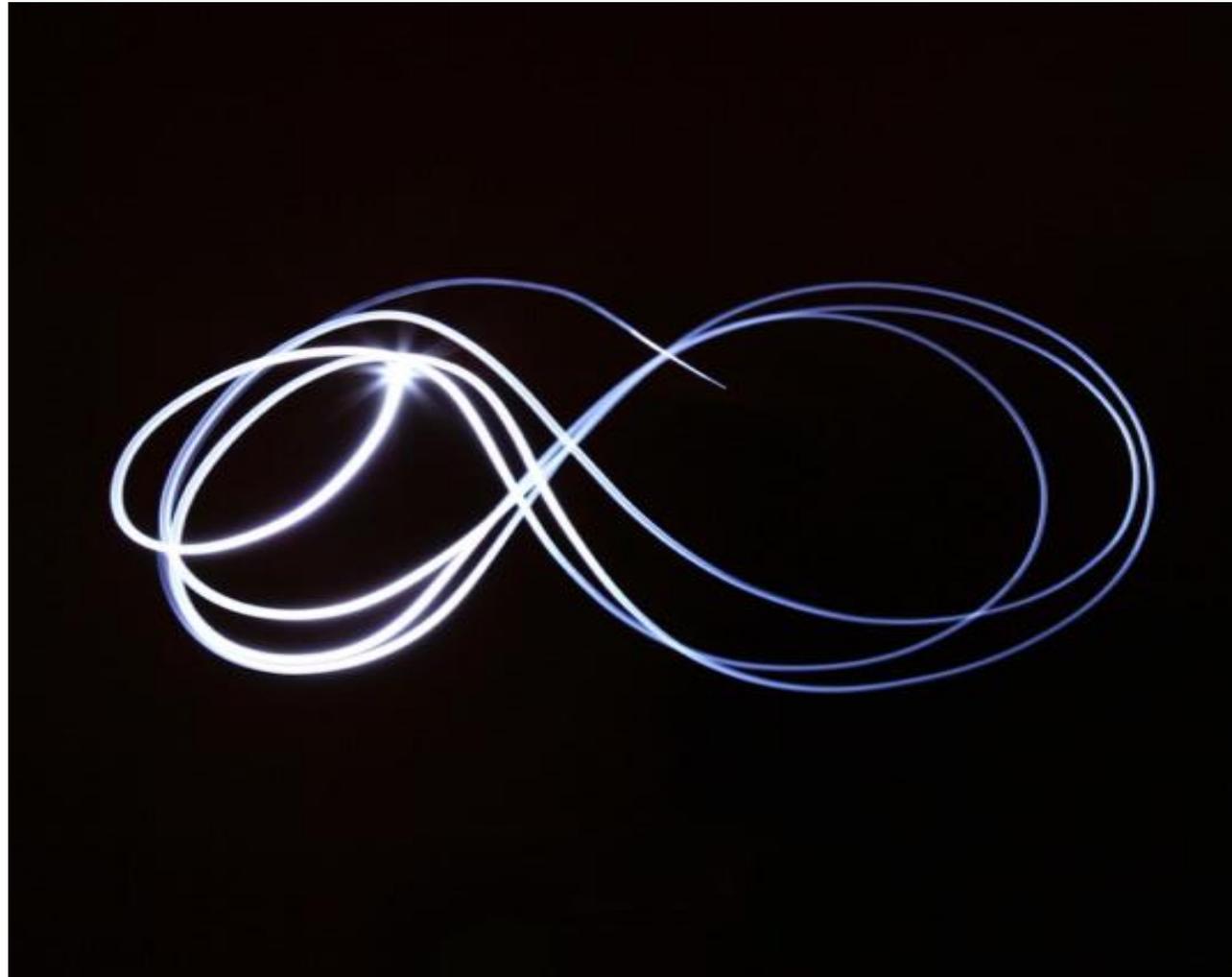


Liebesbrief an meinen Körper

im Buch:



Dunklen Gefühle...



Haltung

Ja zu

Enttäuschung

Fehlern

Krise

Konflikt

Angst

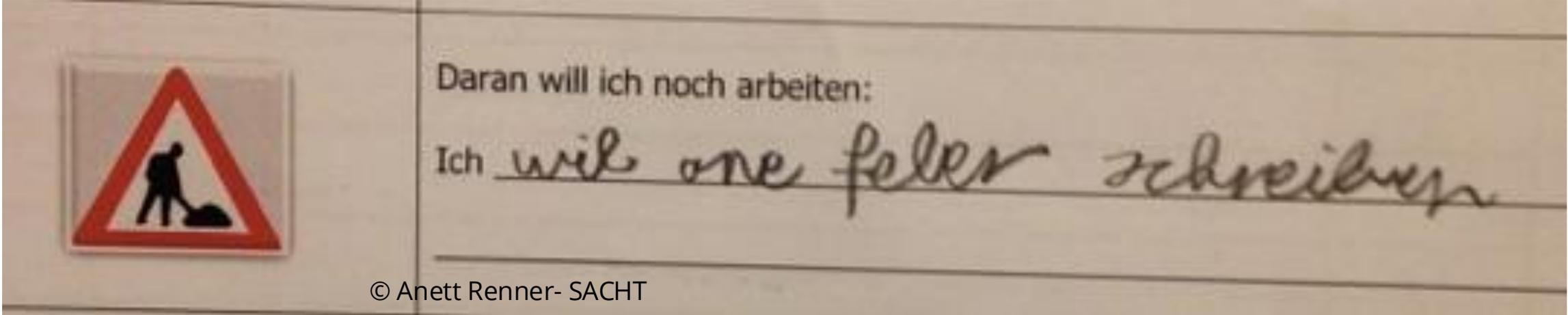
Aggression (konstruktiv!)

...

STOPP bei Schädigung/ Gewalt!



Umgang mit Enttäuschungen



Daran will ich noch arbeiten:
Ich will meine Fehler schreiben

© Anett Renner- SACHT

WARUM?- Anklage

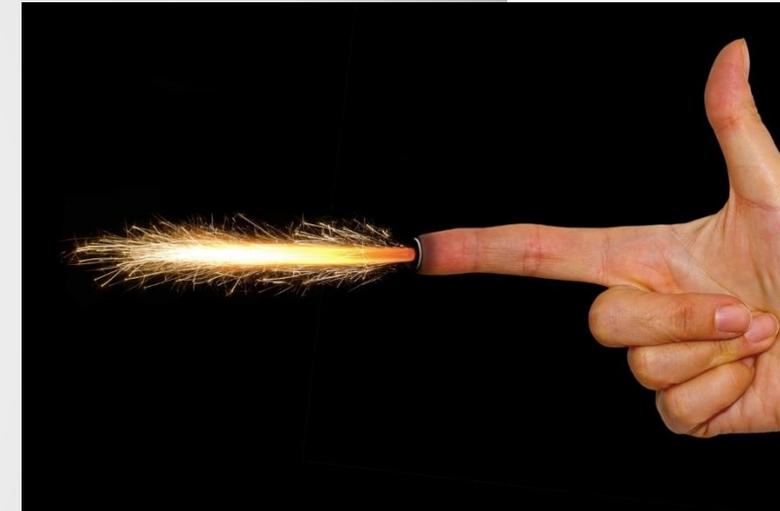


Feler



ANGST/ SCHAM/ Rechtfertigung...- KRISE.../ Dissoziation

Fäler



Kontrollieren?



Karin Drawings

SACHT Prinzip:



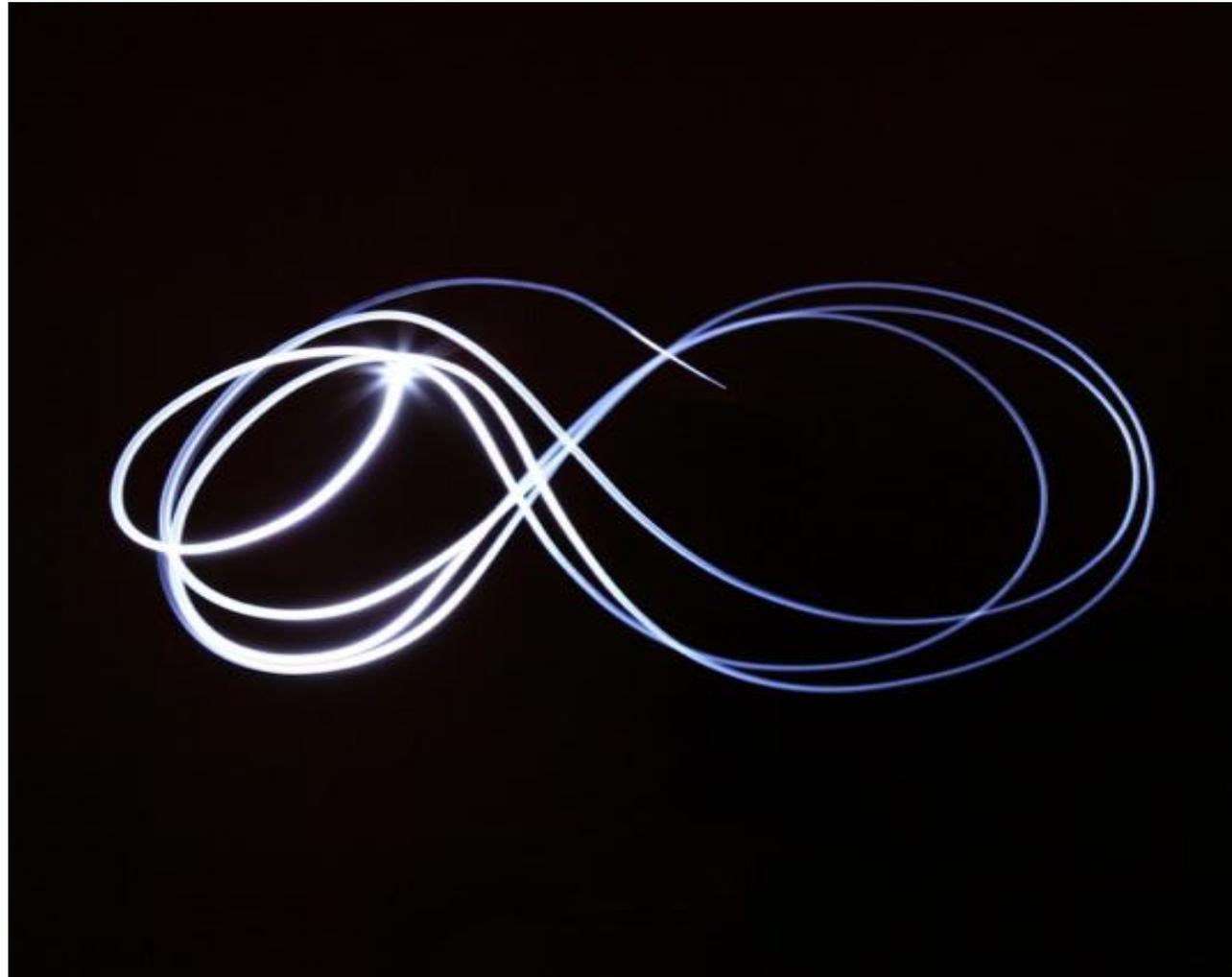
Mit Humor, Kraft und Körper



**Danke
Fehler!**

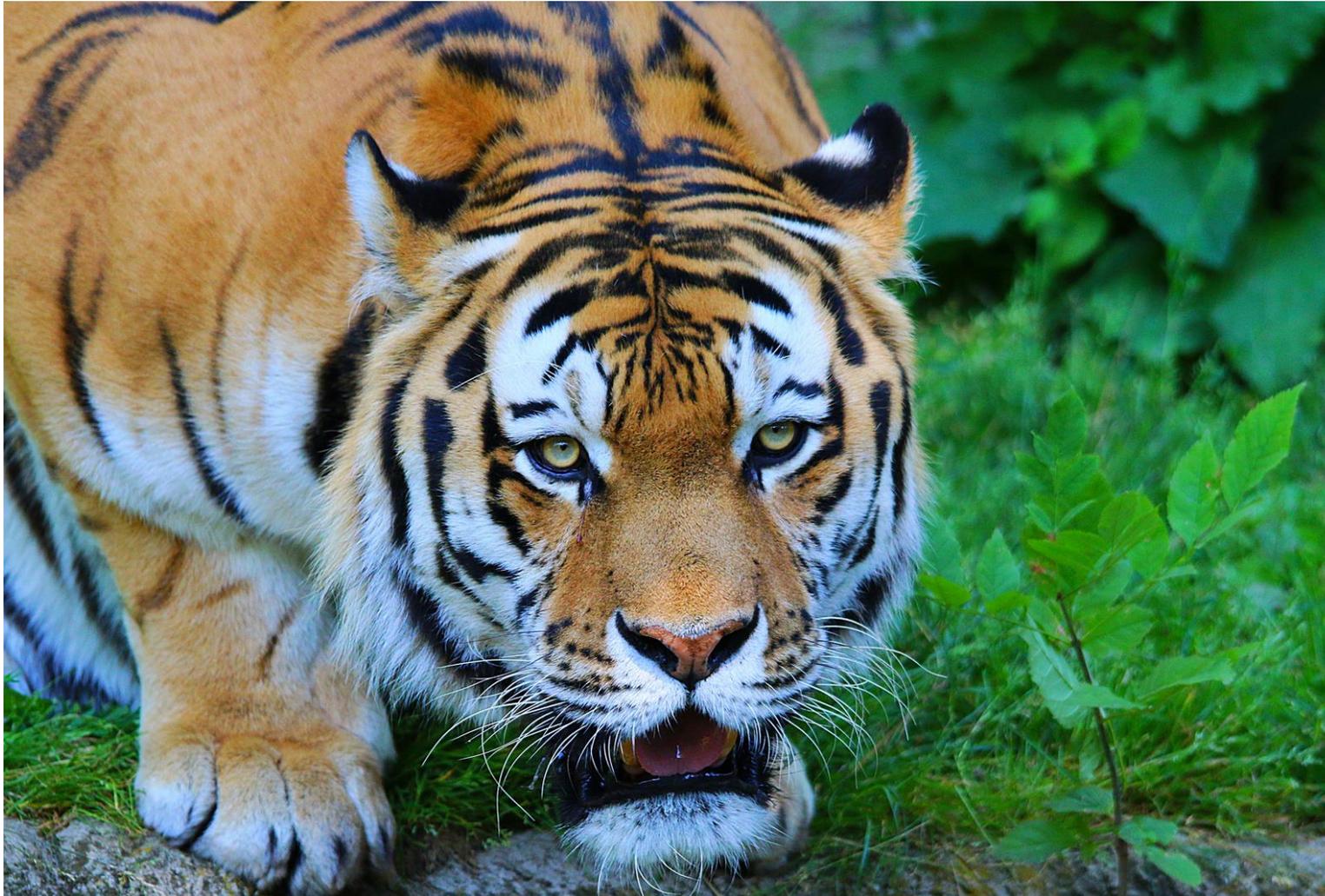
Ich darf dazu lernen!

The Inner Light



Begleitmusik:
Amber Schoop
Inner Light

Angst = Stress



Angst = Stress

Wofür/ Wozu?

Wie und wo zeigt sich sich und wo nicht (auch im Körper),
Fokus auf Ausnahmen, Unterschiede

Atmen, Danke Angst!

Ist da, kann anerkannt werden, bringt Geschenke mit, Reframing

Integrieren

SACHT-Notfallprogramm bei Panik:

- **DANKE ANGST**, dass du dich meldest (Wahrnehmung der Angst + positive Einstellung, Angst als Helfer für deine Bedürfnisbeachtung).
- **SICHERHEIT** und **AUSWEG** (sicheren Ort und Rückenstärkung, Fluchtwege imaginieren)
- **ATMEN** (Ausatem fokussieren, langsam und länger ausatmen und auf Atempause achten)
- **BEWEGEN** (hüpfen, klopfen, schwingen, summen, singen)
- **HALT** (Kopf an Stirn und Hinterkopf halten mit aufgestützten Händen, Füße Kontakt zum Boden)
- **VERTRAUEN** (Selbstvertrauen, Ressourcenfokus, Fremdvertrauen als Rezept gegen Angst, ggf. Hilfe suchen/annehmen)



Psychosomatische Zugänge - Akute Angst-/ Stressbewältigung

Atmen

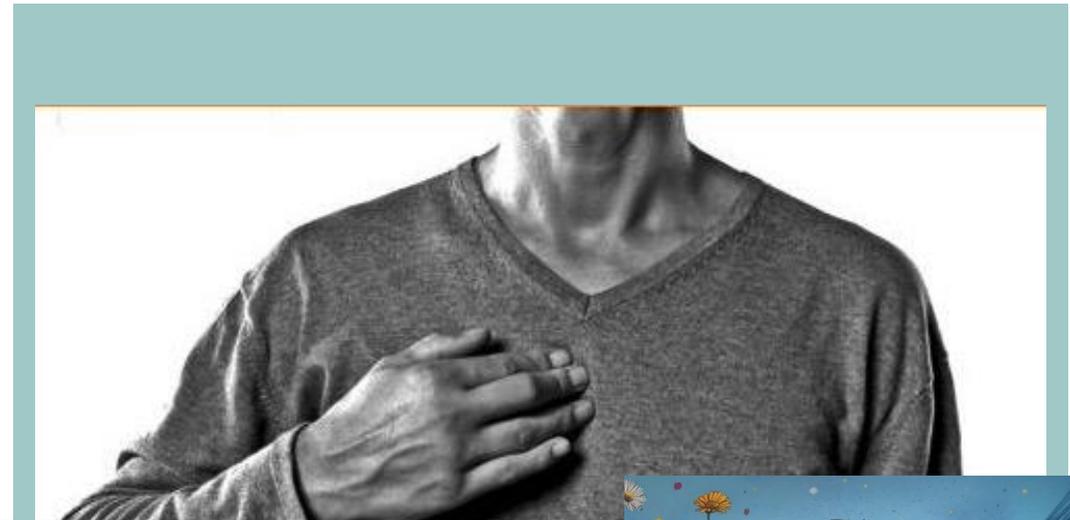
Entspannen, Wärme
Kälte

Bewegen, frische Luft,
Schwingen, Wiegen

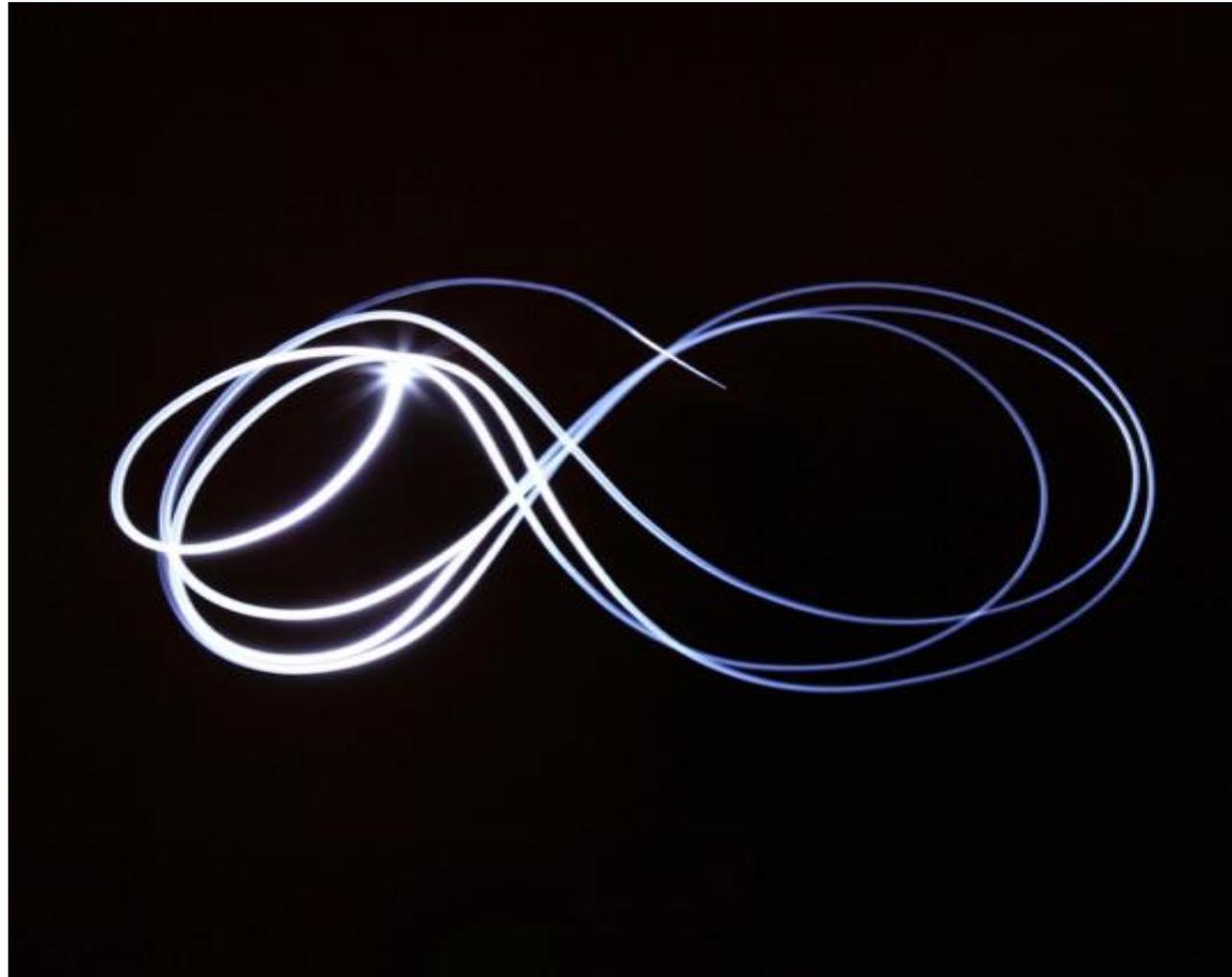
Klopfen, Kurbeln
Akupressur

Bilder/ Sinnliches/
Haptisches, Singen

Kommunikation, Musik
Externalisierung



Oszillieren...Pendeln...Dynamisch...



Emotionsregulation -live



© Anett Renner- SACHT

Humor



Reptilien-Modus



Mit Humor und Körper.. Analoge Methoden



Achtsamkeit - systemisch

- Aufmerksamkeit **für eigene und andere Gedanken, Gefühle, Handlungen**
(innere und äußere Kommunikation)
- **Sinne** sind geschärft
- Emotionen und Bedürfnisse werden wahrnehmbar
- Unterschiedserfahrung
- **Distanz** zu Problemen, Gelassenheit und **gleichzeitig Verbundenheit, Bezogenheit zu Ressourcen, Resonanz**
- Innere + äußere **Freiheit, Handlungsfähigkeit**
- **Kontext, Beziehungen** und **Wechselwirkungen beachten**
- auch im **stressigen und lautem Setting achtsam sein**

Sichere Orte, Ressourcenfelder



Stimmungen/Gefühle verstehen und konstruktiv gestalten

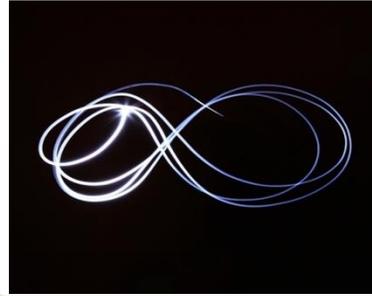
SACHT® ACHT



Hilft:
zu Beachten
Genauer Hinzusehen/ Hinzufühlen
Raus aus Ohnmacht
Hin zur Handlungsfähigkeit



SACHT-ACHT



konstruktiv

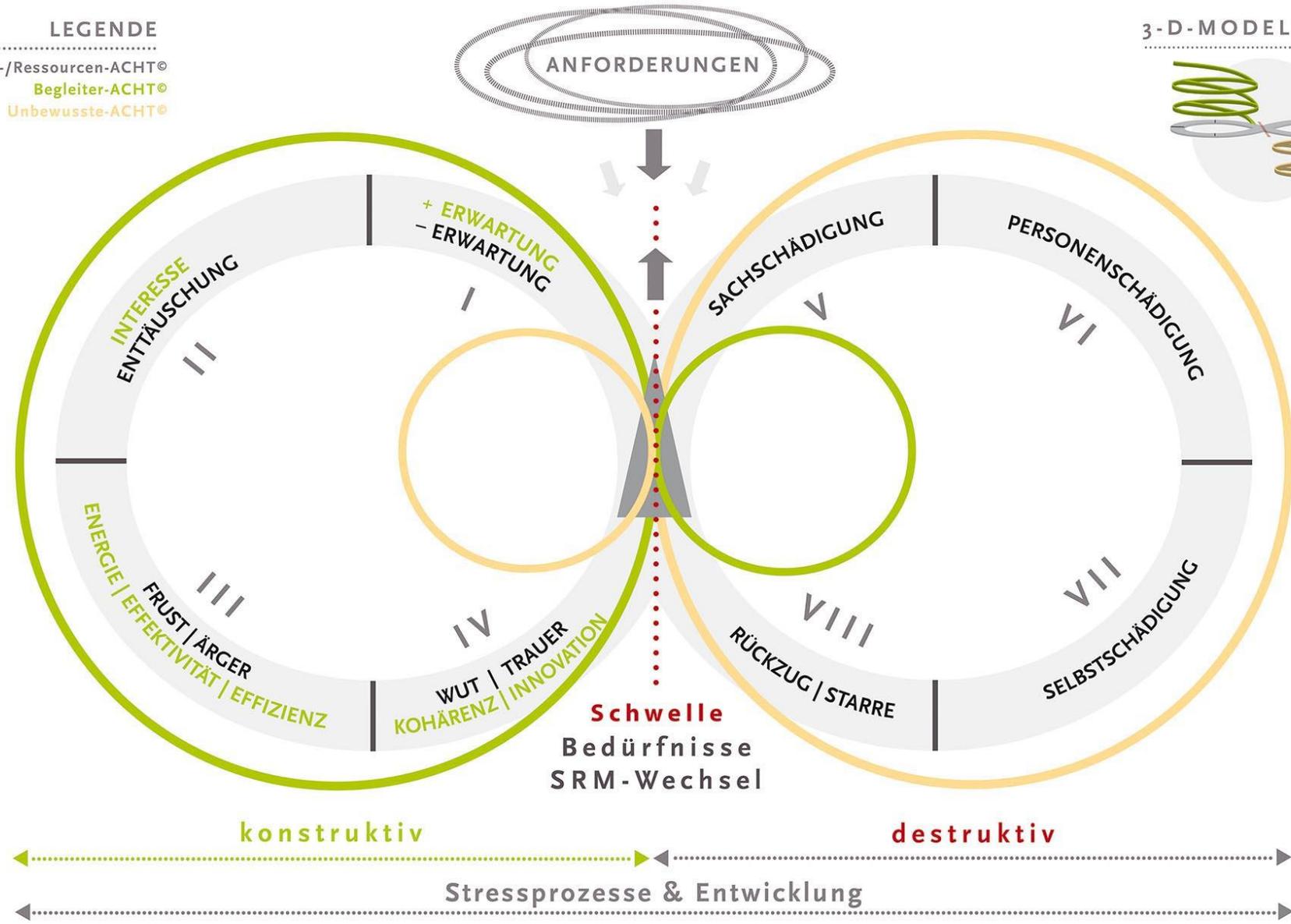


destruktiv

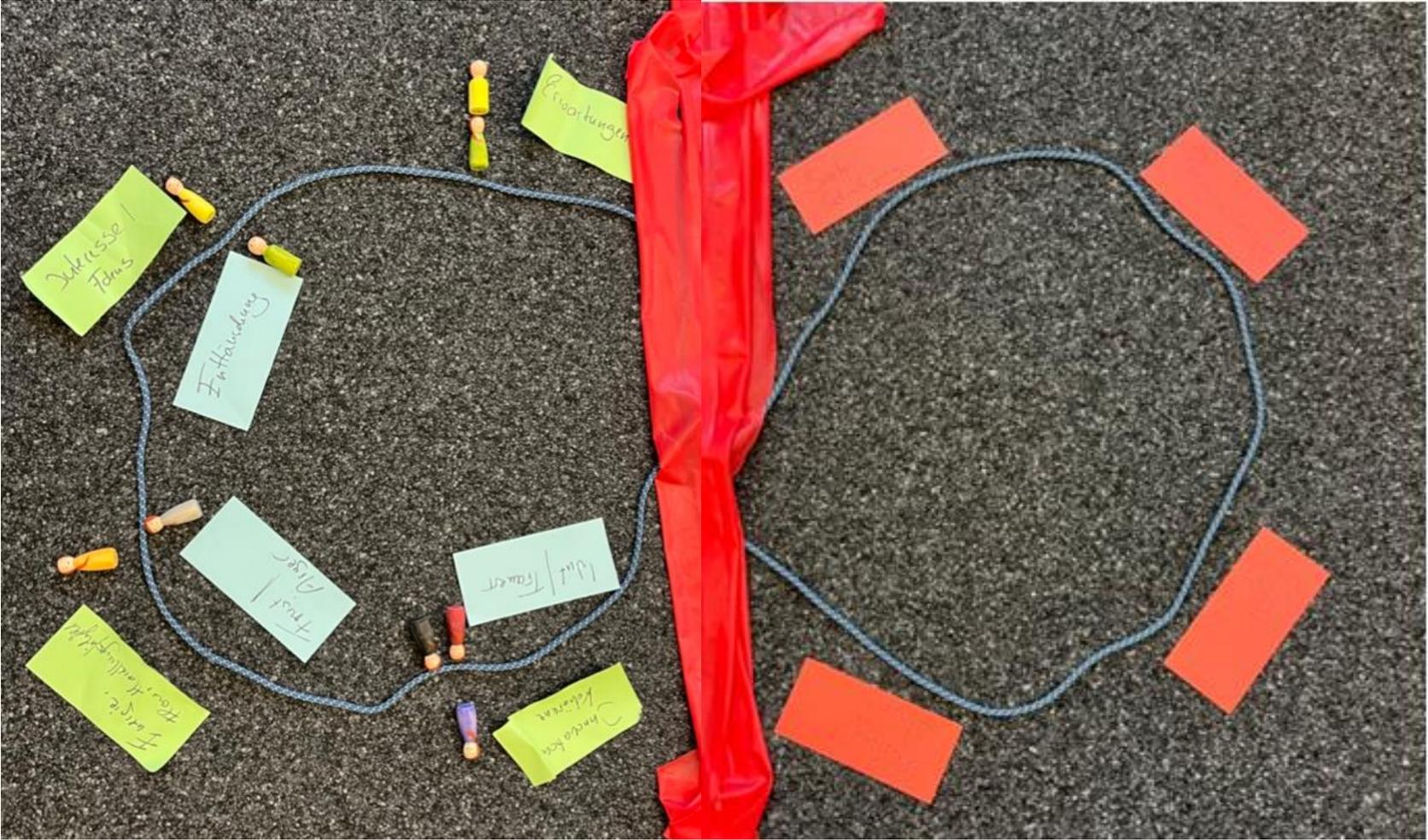


LEGENDE
 Gesundheits-/Ressourcen-ACHT®
 Begleiter-ACHT®
 Unbewusste-ACHT®

3-D-MODELL



SACHT-ACHT





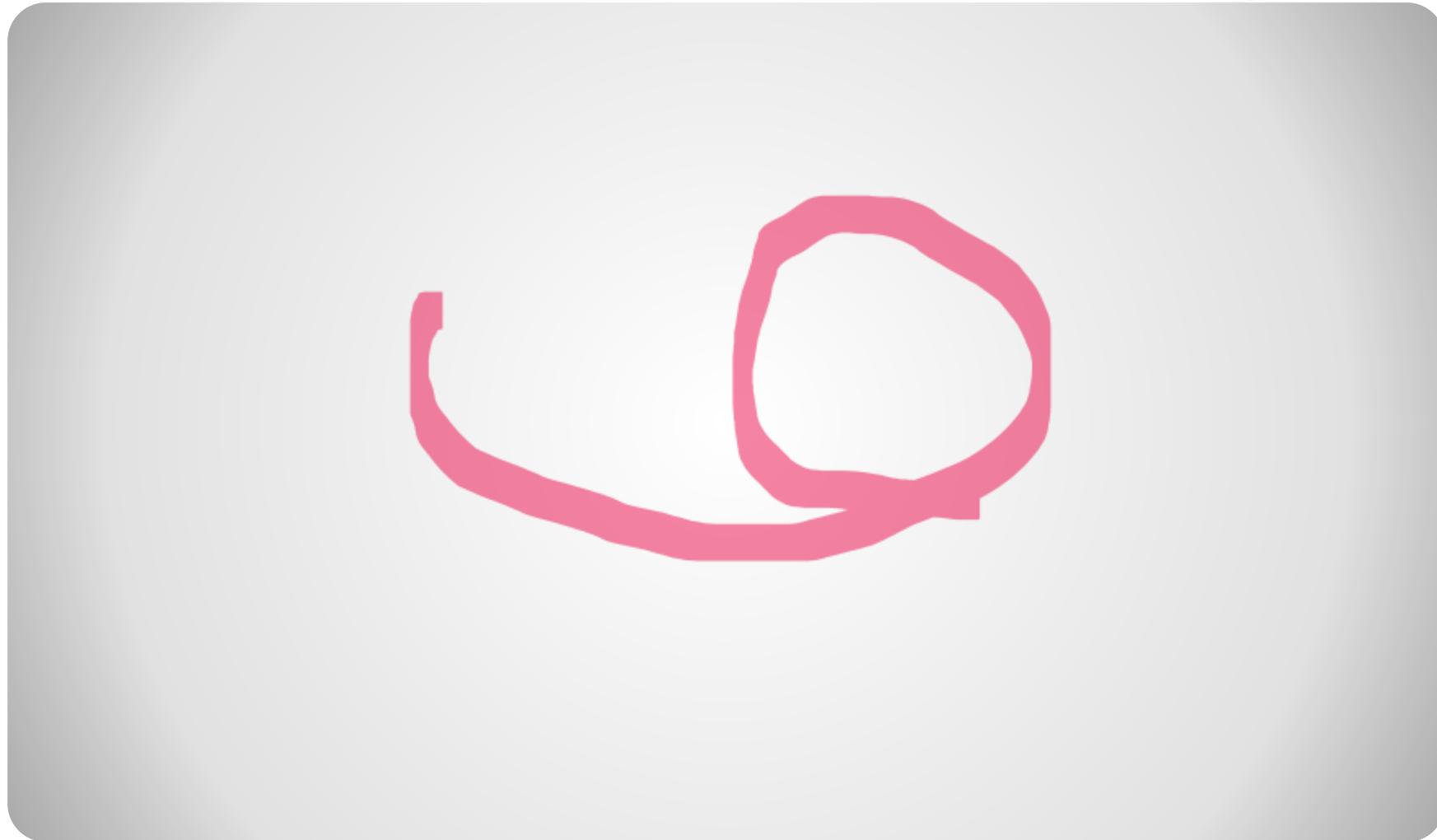
Dem Leben Zeit
geben..

Der Zeit Leben
geben.

Enttäuschung.. Frust.. Ärger



Auslöser von Konflikten und Enttäuschungen



Perspektivwechsel



ARD

(in eine **A**ndere **R**ichtung **D**enken)



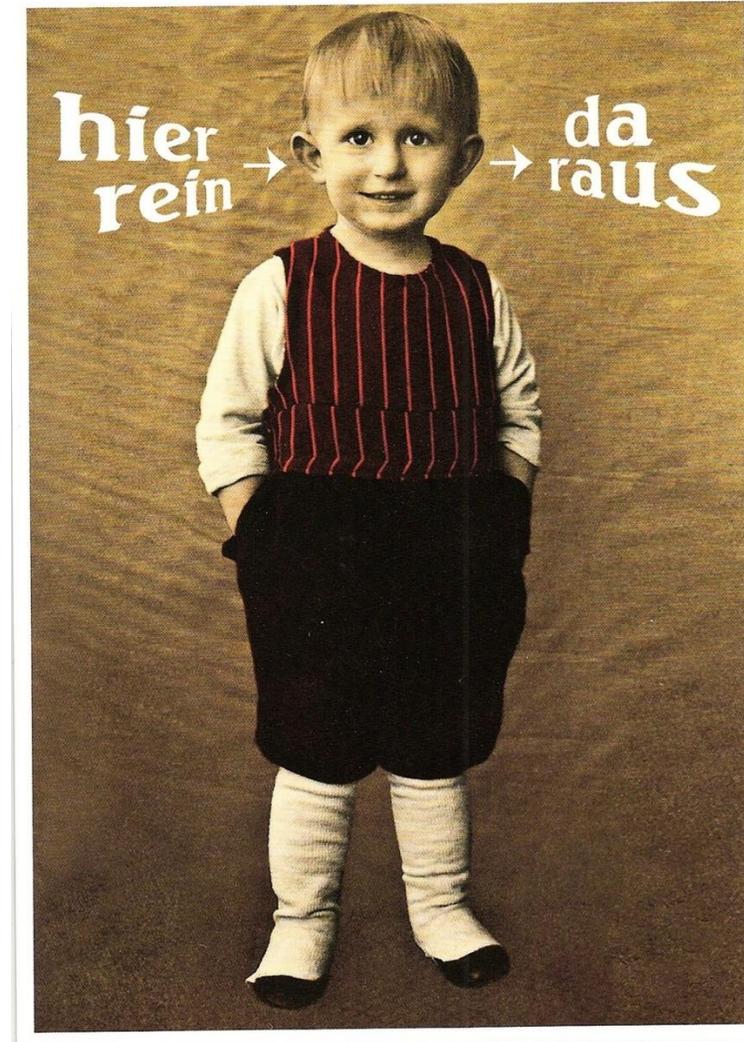
Trauer



Wut.. Aggression.. Gewalt- systemisch



Still und Laut Regler gegen zu viel finden bzw. zu wenig



Scham

Auf dem Parkplatz **oder**

**Bedürfnis nach sozialer
Integration,...**

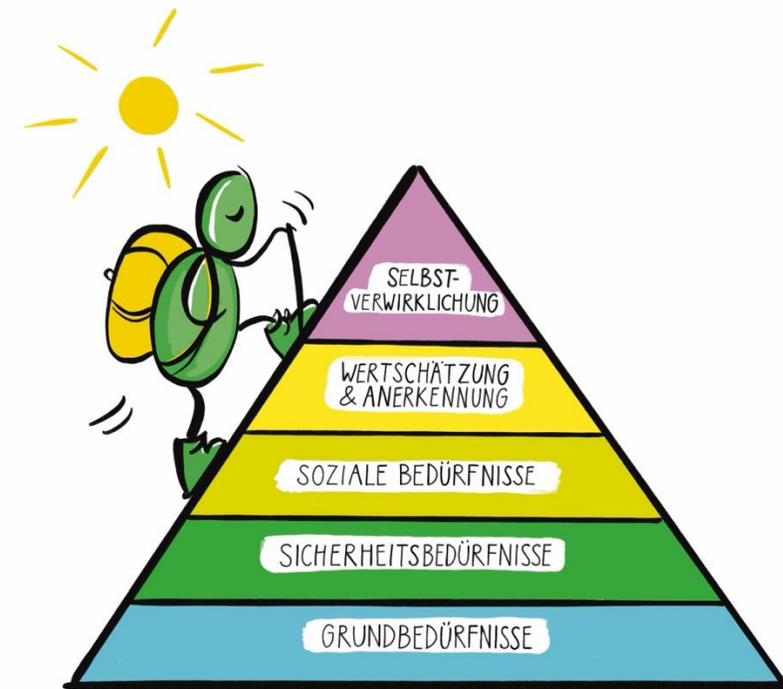
**Nutzbarmachen,
Geschenke
Integration etc.**



Bedürfnisse

nach Manfred Max Neef

- ❖ Physiologische Bedürfnisse
- ❖ Schutz, Sicherheit
- ❖ Zuneigung, Zuwendung, Liebe
- ❖ Verstehen, Verständnis
- ❖ Zugehörigkeit, Partizipation
- ❖ Muse, Ruhe, Erholung, Sorglosigkeit
- ❖ Kreativität
- ❖ Identität, Abgrenzung, sich weiterentwickeln
- ❖ Freiheit, Autonomie, sich unterscheiden
- ❖ Sinn



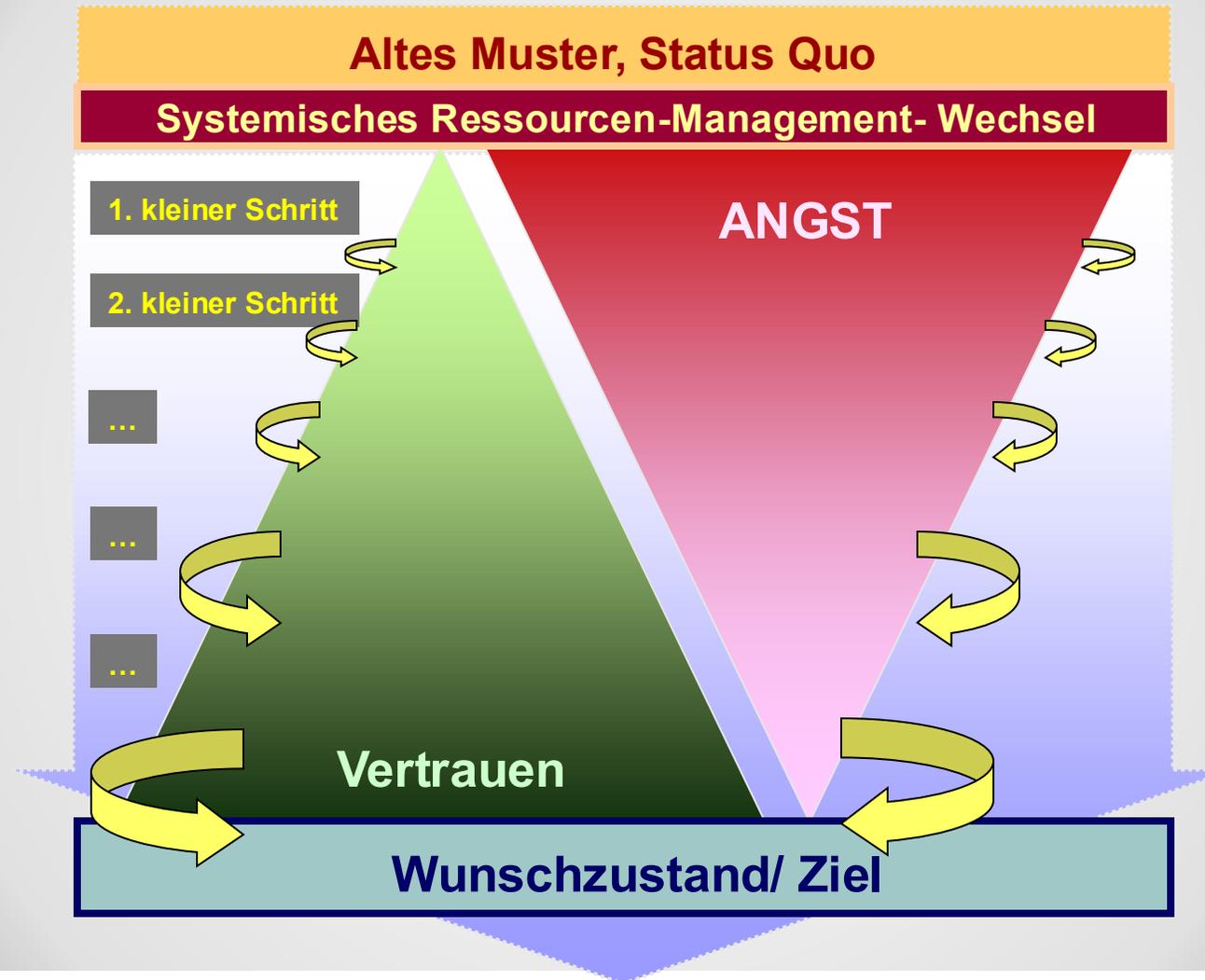
Schuld

Auch hier Mehrgenationalität (Schuld- und Verdienstkonto)
sowie Kontext beachten.

Statt Strafe ...Wiedergutmachungen, Grenzziehung, Integration

Beachte: Menschen machen sich lieber schuldig, als sich zu schämen

Strategie der ersten kleinen Schritte zur Zielerreichung



Hochgefühle

- Liebe, verliebt sein
- Sex, Orgasmus
- Genuss
- Neugier
- Stolz
- Erfolg
- Flow
- Verbundenheit
- Schönheit, Ästhetik
- Wertschätzung
- Ehrfurcht
- Euphorie
- Ekstase
- Bewunderung
- Glück
- Zufriedenheit
- Innere Ruhe
- Entspannung
- Überraschung
- Dankbarkeit
- Humor, Lachen, Freude



Begleitmusik

Nena: Wir sind wahr.

Madcon: Glow



Potenzial von Humor

Nach Peter Hain:

Aus therapeutischer Sicht lassen sich folgende Grundlagen zusammenfassen:

- Physiologische Potenzial
 - Psychologische Potenzial
-
- emotional
 - kognitiv
 - kommunikativ

Nach Peter Hain:

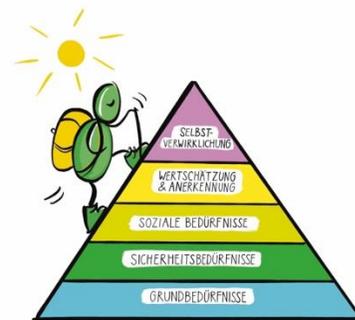
Lachen ist gesund !

- Ergebnisse aus der Forschung ('Gelotologie', Emotionsforschung) zeigen, dass Humorreaktionen die **Immunabwehr** stärken
- ‚Erheiterung‘ kann **Schmerz** reduzieren, **Stressabbau** und **Stressresistenz** fördern, helfen, den **Blutdruck** auszugleichen und wirkt nachhaltig bei **Atemwegserkrankungen**
siehe Berk, Martin, McGhee, Ruch u. Wild

Gesundheit und Selbstfürsorge

SACHT- Systemische Achtsamkeit- 8 Ebenen der Gesundheit nach A. Renner

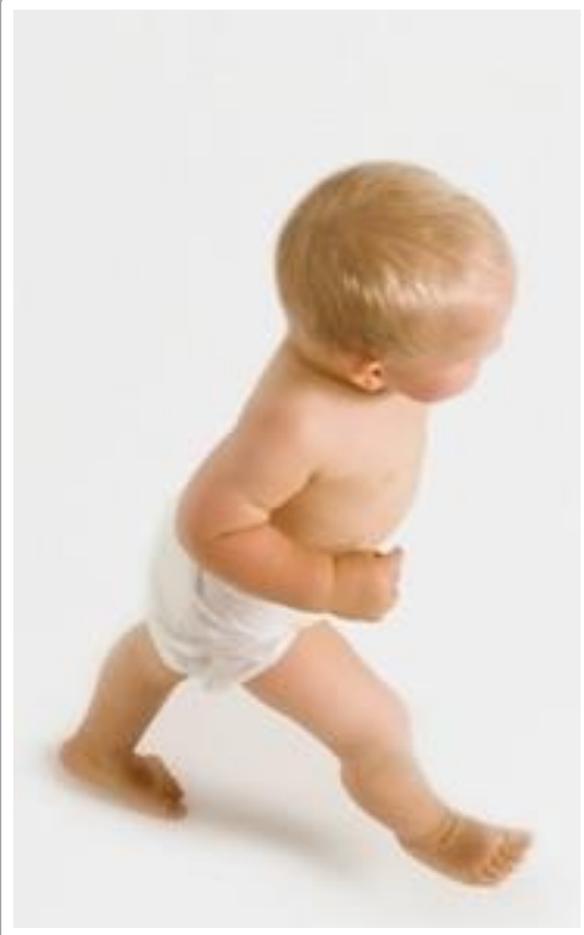
1. Kontext/ Sicherer Ort/ Wohlfühlort/ Verbundenheit
2. Beziehungen
3. Verstand
4. Körper
5. Sinne
6. Bedürfnisse
7. Gefühle
8. Spiritualität



Loslassen, Intuition und Spiritualität



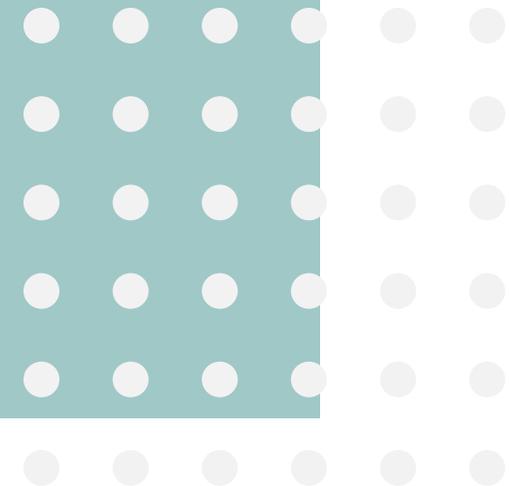
Strategie der kleinen Schritte



- Ihr erster kleiner Schritt?

....

- Bis wann, wie genau?
- Feedback?



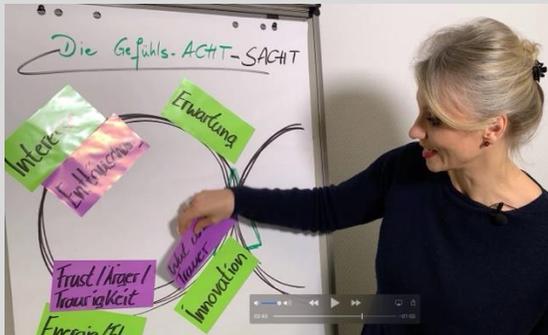
Interesse? www.sacht-institut.de

Einladen



© SACT

SACHT
ARBEITSWELTEN
SACHT
LEBEN UND LERNEN



In Youtube
Anett Renner



in Farbe oder S/W
bestellbar im Buchhandel
beim Sacht-Institut



SACHT-ACHT Einführungstag

Die RessourcenACHT® nach Renner als Tool
für Achtsamkeit bei Stress und Wandel



Einführungstage
Oasentag
Fortbildung
Inhouse und bei SACHT



Stark durch Krisen
Gratis Onlinekongress

Vielen Dank und alles Gute.



www.sacht-institut.de

SACHT Ambulanz:

www.dieschoepferei.de

Mail:
ar@sacht-institut.de