

DANIEL (KUMA) BÄRLOCHER, DR. PHIL.

PSYCHOTHERAPEUT SPV/EAP

NEUROPSYCHOTHERAPIE FÜR SCHMERZ TRAUMA STRESS

PRAXISGEMEINSCHAFT DREIKÖNIGSTRASSE 51 8002 ZÜRICH



INNERE AGENDA

1. ÜBUNG

Dieses Trainingsmodul der Selbst-Wahrnehmung will die eigene momentane Verfassung sowie aktuelle Themen deutlich werden lassen. Das ist kein Test. Es geht hier auch nicht um Sollwerte.

2. MODELL

Das abgebildete Modell ist ein GALILEO-THERMOMETER, ein Gefäß aus Glas mit Inhalt. Es reagiert auf die Aussentemperatur. Die unterschiedlichen Kugeln im Innern steigen und sinken. Meist im Zentrum schwimmt die Kugel, welche die momentane Raum-Temperatur anzeigt.

3. ANGEWANDTES MODELL

Gleichermassen kann eine INNERE AGENDA im Körper verstanden werden. Unser Körper reagiert auf Einflüsse von innen und von aussen. Gegenwärtige Themen sind im Sinne von persönlichen BIO-DATEN erkennbar. Solches geschieht im Rumpf. Unser Innenleben und das, was uns umtreibt, muss keine BLACK BOX des Unbewussten sein. Wie es uns wirklich geht, ist der geübten und wenn möglich entschleunigten Wahrnehmung auf präzise Weise zugänglich.

4. VORGEHEN GENERELL

Meine Wahrnehmung sinkt wie z.B. ein schwerer Kiesel langsam nach unten, vom Hals bis in den Bauch, bis zum HARA, dem Schwerpunkt. Und jede Schwimmkugel entspricht einem aktuellen Thema. Ich kann die Themen registrieren oder einfach bis auf den Grund sinken.



IN ALL DEM GILT DIE ERKENNTNIS DES TIBETISCHEN WEISEN DRUKPA KUNLEY (16. JH.):

„I VOW NEVER TO PUT FAITH IN MY MIND'S CONCEPTIONS.“

Inspiration:
Gene Gendlin's
CLEARING A SPACE
AND SORTING.

Häufig deckt sich so ein Thema mit einem Eintrag in der üblichen Agenda. Oft präsentiert die INNERE AGENDA jedoch eine spezifische Gewichtung mit unterscheidbaren Eigenheiten und Qualitäten:

A. KÖRPERLICHES WAHRNEHMEN

Für körperliches, somatisches Wahrnehmen stehen Form und Oberfläche einer Kugel.

B. GEFÜHLE ERLEBEN

Für stimmungsmässiges oder emotionales Wahrnehmen steht die Farbe der Flüssigkeit im Innern der Kugeln.

C. GEDANKEN ERKENNEN

Für verstandesmässiges oder kognitives Wahrnehmen steht das Plättchen unten an einer Kugel.

D. SICH ALS GANZES BEGREIFEN

Die durchsichtige Flüssigkeit im Thermometer steht für den so genannten FELT SENSE. Das bedeutet einen momentan Sinn im Ganzen. Ein FELT SENSE zeigt sich also auf dem Grund, im eigenen HARA, nachdem aktuelle Themen identifiziert worden sind. Oder nachdem ich an allen Themen vorbei auf Grund gesunken bin.

So ein FELT SENSE gibt dann zum Einen die momentane, persönliche Befindlichkeit wieder, sozusagen die Person ohne Themen. Oder der FELT SENSE gibt Aufschluss zu einem bestimmten, dringlichen Thema.

version 14 12 09