

2023 05 08
Neue Kraft u. Resilienz
A. Steinhilber, C. Prinf
klapp holtha!

Aufrichtung
Marionetten-Haltung
Kiefer, Zunge, Lächeln

"Bauchladen des Sprechens"
aufs Tablett legen

Verfügbare Ressourcen

Neugier
Akzeptanz der Situation

Umgang mit inneren Antriebern

inneren Dialog unterbrechen

Ach...

1. Wundern
2. Erkennen und Benennen
3. auf Resilienz ausrichten

Failing fast

Massage Kiefer Kehlkopf

meine Stimmhöhe

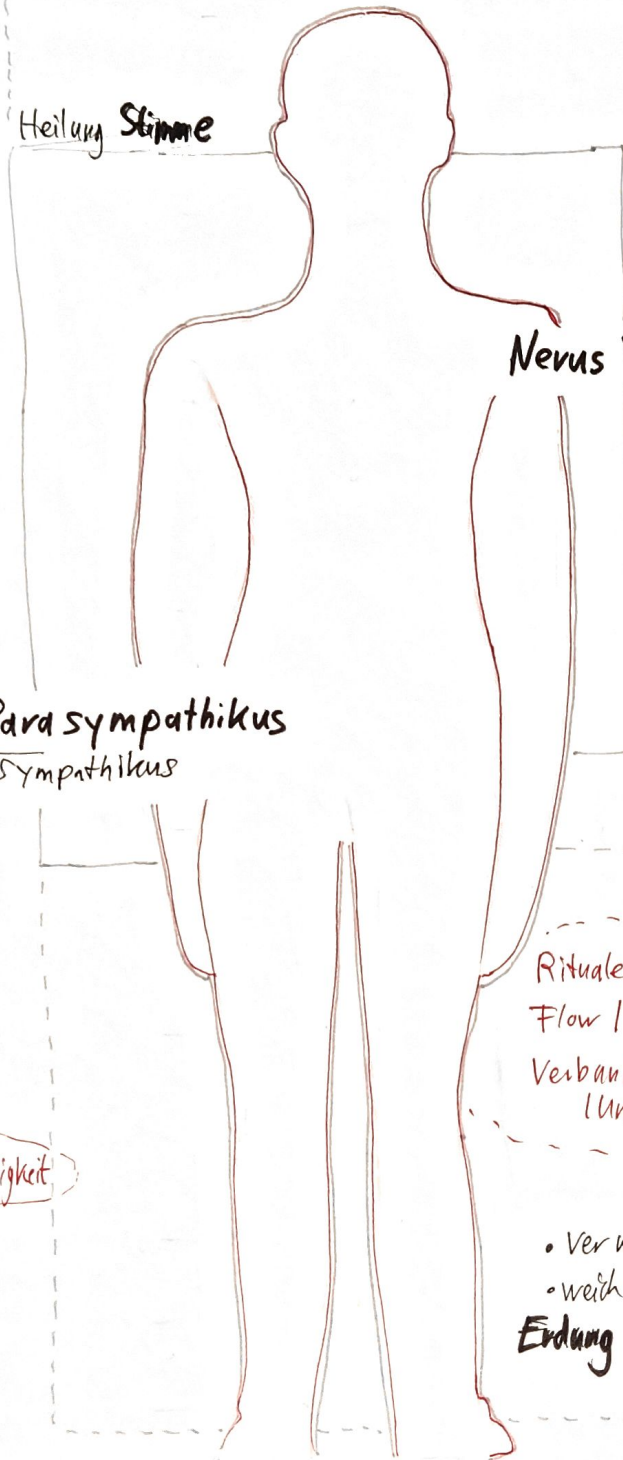
Authentizität
Klartext

Lebensbejahend

80% Parasympathikus
20% Sympathikus

Gewaltlosigkeit

Heilung Stimme



ORGANE

Stimmuskulatur

Gehirn - Amygdala
Augen
Ohr

Nachen

Nervus Vagus

Brust

Thymusdrüse

Arme

Zwerchfell

Rituale / Adaption
Flow / Tagträume
Verbandenheit / Unabhängigkeit

meine Kraftquellen

- verwurzelt sein
- weich im Becken

Erdung

Planarfaszie

TOOLS

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Kloppen)

Augenbewegung

Training für autonome Entspannung

Summen

Meditation / Body Scan

Kontakt scan im Sitzen

Handrückenpunkt

Handatmung
Fingerschnippen

Schütteln

Becken kneten, "samba" auf Sitzbeinhöckern

Spiral-Dynamik

Ausrollen