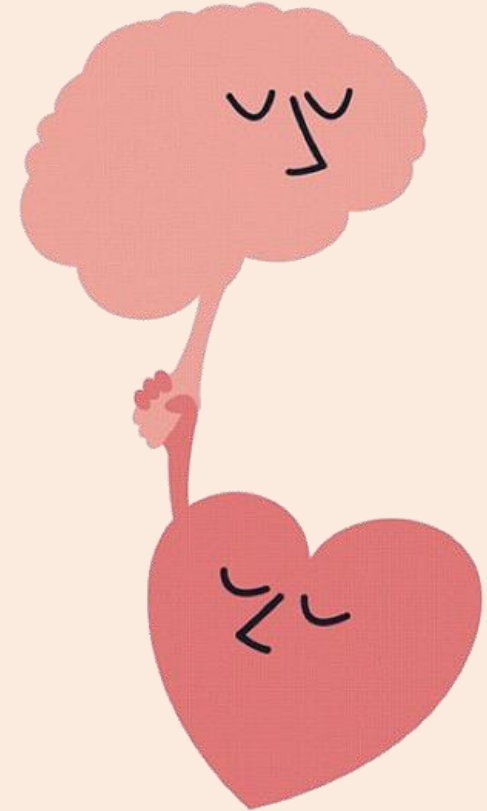


Körper und Geist – Ein starkes Team:

Gute Performance in stressigen Situationen

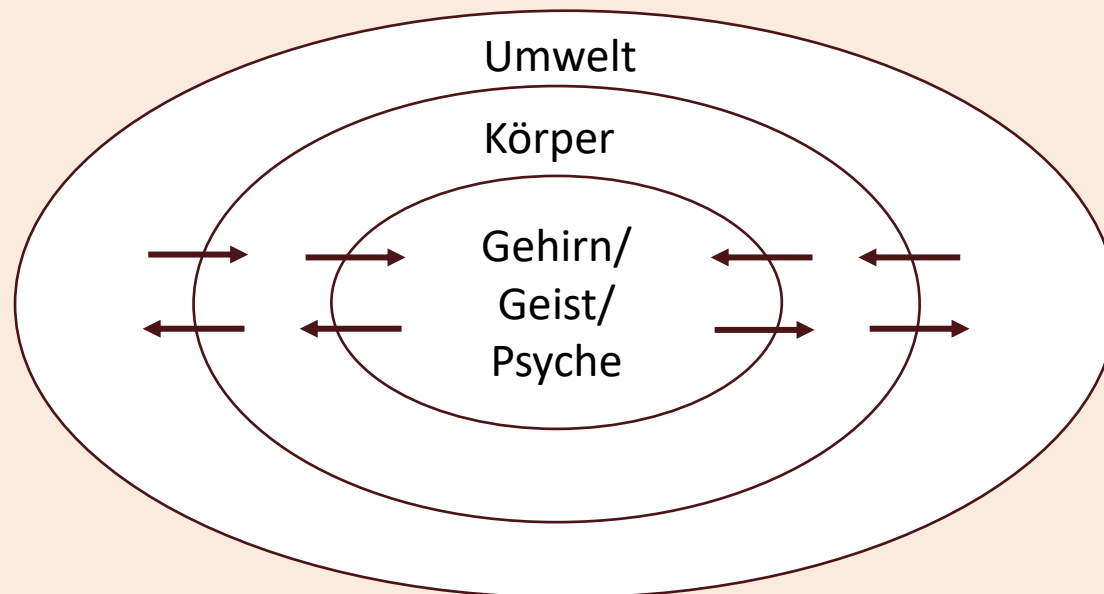
Elli Kutscha

11.09.2024



Theorie: Embodiment [1]

Alles, was wir erfahren, unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten werden durch die andauernde Wechselwirkung von, Körper, Geist und Umwelt erzeugt.

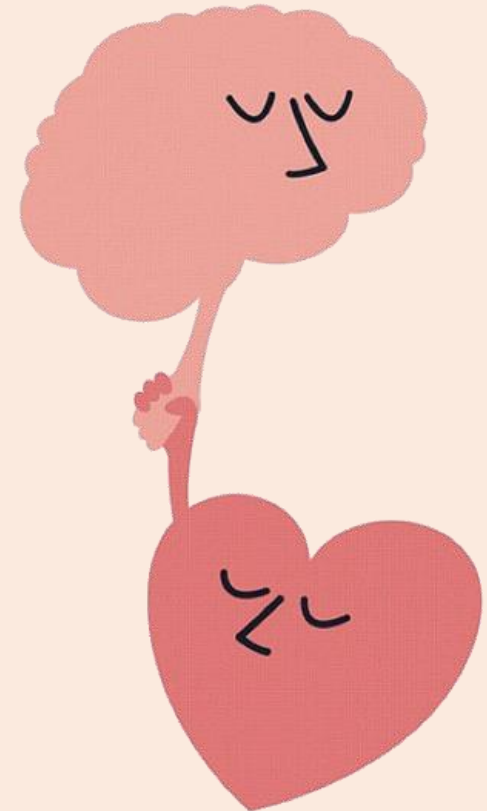


Theorie: Zwei Bewertungssysteme [2]

Verstand	Emotionales Erfahrungsgedächtnis/ Unbewusstes
<ul style="list-style-type: none">• bewusst• langsam (mind. 900 ms.)• Sprache• seriell• richtig/falsch	<ul style="list-style-type: none">• unbewusst• schnell (200 ms.)• somatische Marker• parallel• mag ich / mag ich nicht

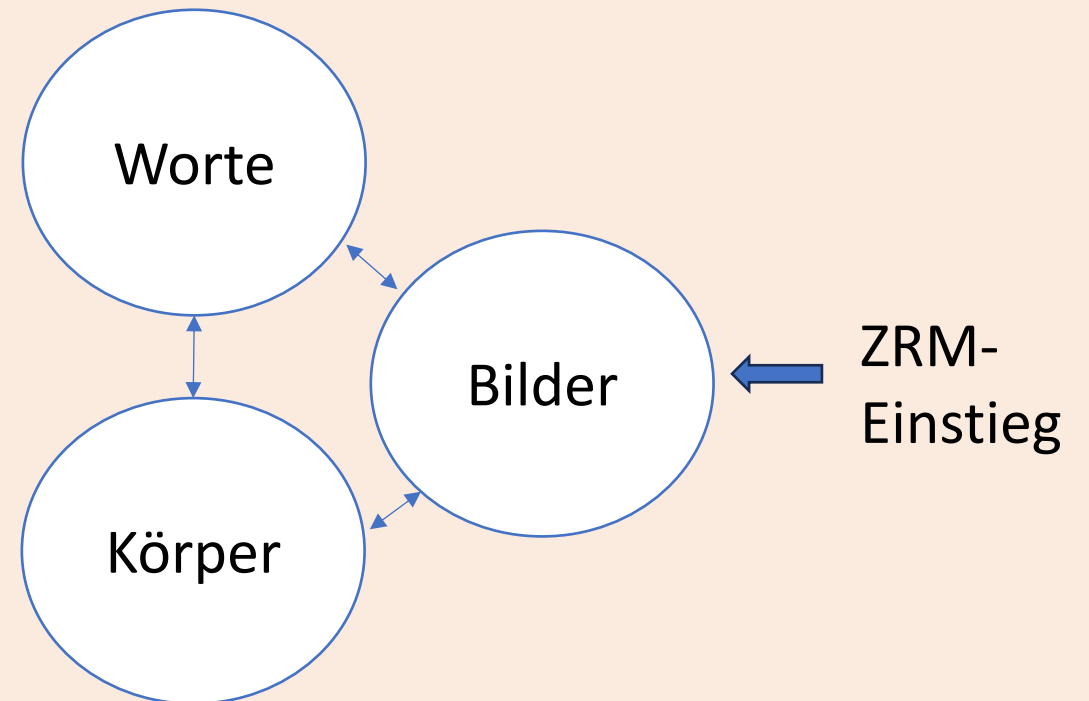
Wie verbinden wir die beiden Systeme?

Wie bekommen wir Zugriff auf den Körper?

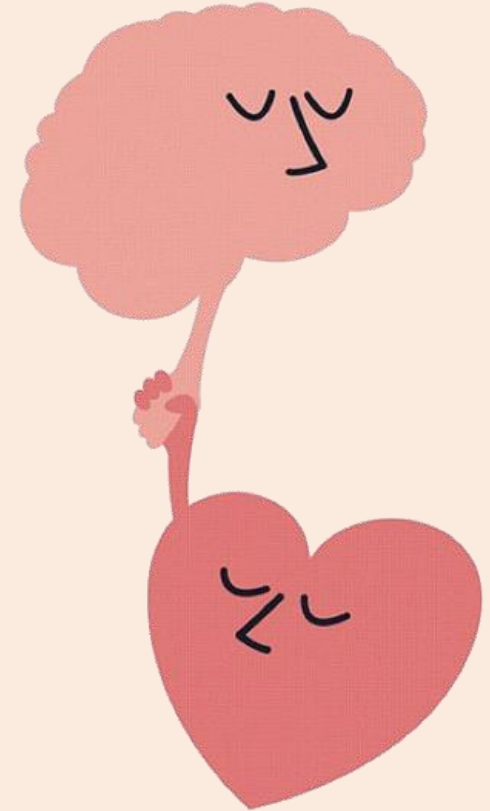


Ansatz im Selbstmanagement mit dem ZRM

- Der Körper kann Worte “verstehen”, indem er ihren sinnlichen Gehalt im Gehirn simuliert (Beispiel “Zitrone”)
- Deswegen: Haltungsarbeit mit Bildern [2]
- Triple Code Theorie von Wilma Bucci [3]

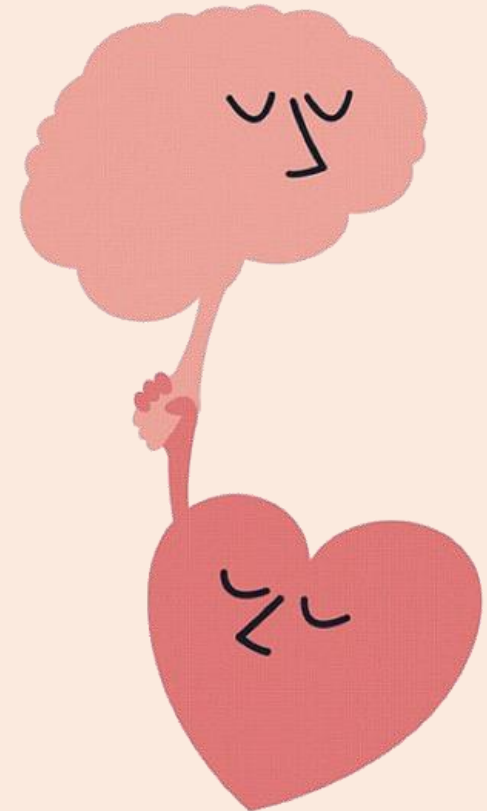


Die Wunschelemente- Technik [4]



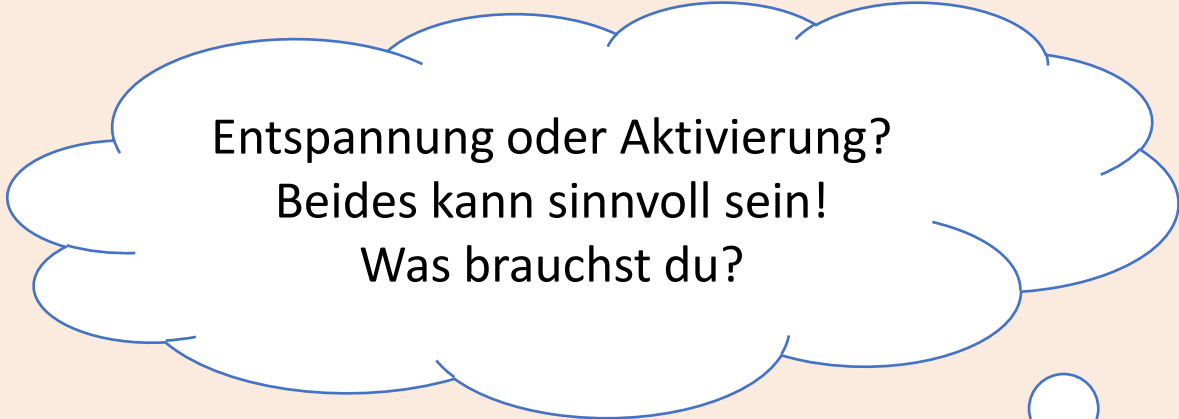
1. Was ist dein Ziel/ Wunsch? (z.B. sicher auftreten in Prüfungssituation)
2. Welches Bild hat die Eigenschaften, die du dafür brauchst (Tier, Pflanze, Fantasiefigur?)
3. Fantasiereise und Body-Scan (Was verändert sich im Körper?)
4. Gehe intuitiv in Bewegung. Welche Haltung oder Bewegung machst du automatisch?
5. Das ist dein „Embodiment“ (dieses darf sich noch verändern)
6. Du kannst es täglich und/ oder vor der gewählten Situation verwenden, um dich in deine gewünschte Haltung zu bringen
7. Für die „Festigung“ im Gehirn (Stichwort Neuroplastizität) brauchen wir Multicodierung (Zeichnen, Filmen, Erinnerungshilfen schaffen, ...)

Weitere Embodiment Techniken [5,6]



- **Soforthilfe bei Lampenfieber**

1. Seufzen oder Pfeifen, dabei dehnen und strecken
2. 4-7-8-Atmung oder Gähnen
3. Stampfen, Hüpfen, oder Schütteln
4. Den Körper ausbalancieren
5. „Kopf hoch“ und „Power Posing“
6. Umarmung



Entspannung oder Aktivierung?
Beides kann sinnvoll sein!
Was brauchst du?

DANKE

Fragen? Feedback? Coaching?

kontakt@ellikutscha.de

<https://ellikutscha.de>



**Der nächste ZRM-Grundkurs (online) findet
vom 4.11. bis 8.11.2024 statt.
Es gibt Sonderkonditionen für Studierende!**

Literatur

[1] Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2017). *Embodiment*. Hogrefe.
<https://doi.org/10.1024/85816-000>

[2] Storch, M., Krause, F. & Weber, J. (2022). *Selbstmanagement ressourcenorientiert – Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)*. Hogrefe.

[3] Bucci, W. (2002). The referential process, consciousness, and the sense of self. *Psychoanalytical Inquiry*, 22 (5), 776-793. <https://doi.org/10.1080/07351692209349017>

[4] Meier, R., Weber, J., Eisenbart, U., Faude-Koivisto, T. & Diedrichs, A. (2021). *Ressourcenorientiertes Einzelcoaching – Theoretische Grundlagen und Coachingmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®*. Hogrefe.

[5] Mommert-Jauch, P. (2021). *Embodiment – Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele: Mental- und Körper-Übungen für innere Stärke und Ausgeglichenheit*. Trias.

[6] Croos-Müller, C. (2011). *Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern*. Kösel.