

SOMATIC COACHING

MIT DER INTELLIGENZ DES KÖRPERS

CLARA DIEMLING

contact@claradiemling.com

+43 699 19 21 15 21

WAS IST KÖRPERORIENTIERES COACHING?

Körperorientiertes Coaching bezieht sich auf eine Familie von Techniken und Praktiken, die sowohl körperzentriert, personenzentriert als auch prozessorientiert sind.

Im Mittelpunkt des körperorientierten Coachings steht das Verständnis, dass der Körper eine Reflexion des Geistes ist und umgekehrt. Das altgriechische Wort „soma“ beschreibt den Körper in seiner Ganzheit - unsere Neurologie, Psychologie und Biologie sind miteinander verwoben wie das Gewebe eines Stoffes.

Darum stützt sich der somatische Coachingansatz auf die neueste Forschung*, die den Menschen als integriertes neuro-psycho-biologisches Wesen wahrnimmt.

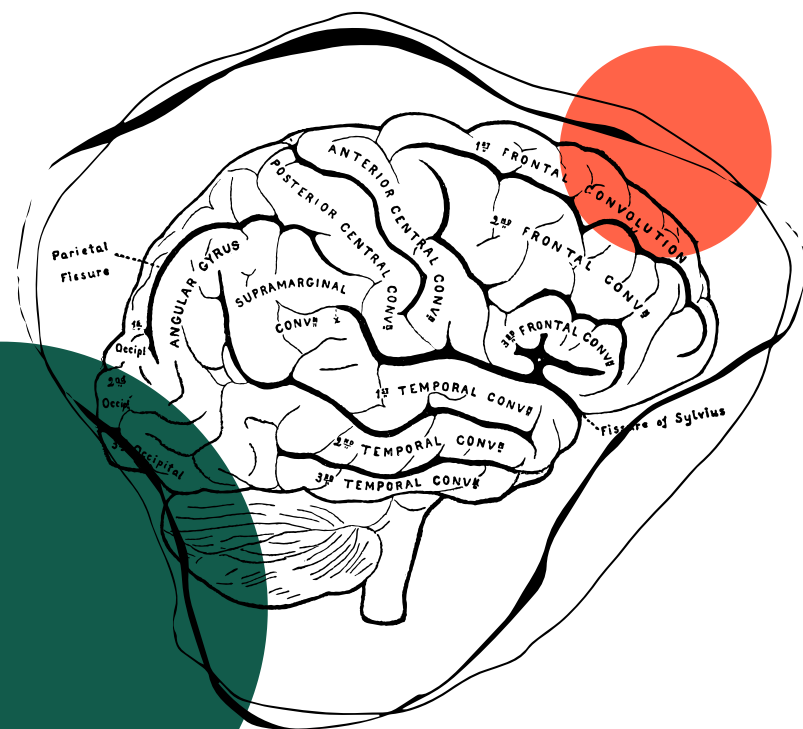
Elemente aus Gestalt, Focusing und Hakomi gewährleisten Coachees wie Coach eine primär subjektive Erfahrung im Hier und Jetzt zu erleben.

(*Neurowissenschaften, Polyvagaltheorie, zwischenmenschliche Neurobiologie und Embodied Cognition)

WARUM KÖRPERORIENTIERES COACHING?

Intellektualisierung oder ausschließliches Reden über Probleme ist nicht immer hilfreich.

Durch die Einbeziehung des Körpers im Coachingprozess besteht das Potenzial mehr zu erfahren als bereits vorhanden oder bekannt ist. Indem wir auf die Weisheit des Körpers zugreifen, können starre Überzeugungen, alte Geschichten und festgefahrene Verhaltensmuster erkannt und verändert werden.



SPIEL - DIE MÖGLICHKEIT DES SEIN

Von konzeptuellen Konversationen zu verkörperten Dialogen

Wir leben in einer Kultur, die weitgehend körperlos ist! Durch den Einsatz subtiler und unaufdringlicher Methoden, lade ich Menschen ein zu experimentieren, etwas Neues auszuprobieren und zu erleben. Den Wachstumsprozess im Hier und Jetzt mit der Intelligenz des Körpers zu unterstützen, steht im Fokus des gemeinsamen Prozesses. Die Arbeit mit dem Körper bietet die Möglichkeit zur Entschleunigung.

Sie lädt ein, neugierig zu sein und das noch Ungewisse als Abenteuer zu sehen. Ich unterstütze diese Reisen mit meiner wertschätzenden Aufmerksamkeit und der Einladung, diesen Prozess mit einer spielerischen Einstellung und Leichtigkeit zu erkunden.

KERNKOMPETENZEN

- Zugriff auf somatische Intelligenz
- Co-Regulierung des Nervensystems
- „Felt Sense“ sensibilisieren & identifizieren
- Achtsame Selbsterforschung
- Erforschung von Bewegung & Körperhaltung
- Erweckung der Sinne & Heimkehr zum Körper
- Praktiken für nachhaltige Veränderung
- Bewegung durch Embodiment & Integration
- Tanz zwischen Wissen und Nichtwissen

METAKOMPETENZEN

- Atem
- Stimme
- Spiel

KONTAKT

online & persönlich in Wien, Kärnten, Osttirol

- contact@claradiemling.com
- www.claradiemling.com
- @die_diem_
- +43 699 19 21 15 21

