

## Embodiment Online Anleitung für ZRM® Trainer\*innen

Ein Motto-Ziel entsteht auf der Ebene der Bilder. Über diese Ebene werden Verstand und Unbewusstes synchronisiert. Das Embodiment stellt die Verbindung zur Welt des Körpers her. Dabei wird der Körper als Ressource zur Aktivierung und Stärkung des Motto-Ziels genutzt. Welche Körperverschaltung/-haltung, welche Bewegungsfolge aktiviert und stärkt mein neuronales Motto-Ziel-Netz und unterstützt so zielrealisierendes Handeln?

Zur Vorbereitung des Embodiments wurde im Impuls die Wechselwirkung Körper-Psyché erklärt und auch der Unterschied zwischen Makroversion und Micro-Movement vorgestellt.

Nun wird das Embodiment in zwei Phasen erarbeitet. In der ersten Phase wird eine Makroversion einer Körperverschaltung aufgebaut, die die Aktivierung und Stärkung des Motto-Ziels zu unterstützen vermag. Die Makroversion ist eine grosse Körperbewegung oder -haltung, die für den Privatgebrauch gedacht ist. Wenn den Teilnehmer\*innen die Makroversion im Sinne des Ressourcenpools zugesagt, so können sie diese in ihren Tagesablauf einbinden, z.B. in die Morgengymnastik oder in Yogaübungen.

Danach kann dann in einer zweiten Phase - dies machen wir im Training erst später in einer konkreten Situation – aus der Makroversion ein (oder mehrere) Micro-Movement(s) abgeleitet werden. Dies ist für die Öffentlichkeit bestimmt. Diese kleine Körperbewegung oder Änderung der Körperhaltung kann unbemerkt auch im Beisein von anderen Menschen gemacht werden, um das Motto-Ziel zu aktivieren. Damit das Micro-Movement wirksam ist, ist es jedoch wichtig, erstmal die Makroversion zu erarbeiten.

In Online-ZRM-Seminaren wird die Makroversion über eine Fantasiereise angeleitet, bzw. entwickelt. Bei der Erarbeitung der Makroversion im Präsent-Seminar ist es immanant wichtig, dass alle Teilnehmer\*innen dauernd in Bewegung sind und aus der Bewegung heraus Ideen zu den Teilelementen des Motto-Ziels spenden. Dies kann online nicht sichergestellt werden. Daher wurde auf die Fantasiereise zurückgegriffen, welche in der ersten Auflage des ZRM Basisbuches beschrieben ist. In den ersten Jahren des ZRM wurde die Makroversion immer nur auf diese Art erarbeitet. Die Fantasiereise ist also keine neue Erfindung, sondern die ursprüngliche Methode für die Erarbeitung der Makroversion.

Bevor das Anwärmen und die Fantasiereise starten, werden die Teilnehmenden kurz auf die beiden kommenden Übungen vorbereitet.

### Beispieltext vor Fantasiereise:

((Hier ist es gut, wenn der/die Trainer\*in ein eigenes Beispiel nennen kann und generell ist es für die Erklärung der später folgenden Fantasiereise wichtig, möglichst viele unterschiedlichen Beispiele zu nennen.))

*In der danach folgenden Fantasiereise werdet ihr euch im Zustand eures Motto-Ziels sehen und erleben. Was ihr da seht, kann individuell ganz unterschiedlich sein und alles was kommt, ist gut. Es kann sein, dass ihr seht, wie ihr eine grosse Bewegung oder Bewegungsabfolge im Motto-Ziels*



*macht. Tanzend und Räder schlagend auf einer grossen Blumenwiese. Es kann sein, dass ihr seht, wie ihr eine andere Körperhaltung einnehmt. Blick Kopf leicht nach oben, breiter Stand und die Schultern nach hinten. Es kann auch sehr fantasievoll sein. Ihr seht euch selbst als Wolf, Kapitän oder Kriegerin. vielleicht findet ihr euch auch in eurem gewählten Bild wieder. Auf dem Leuchtturm, ihr spürt den Wind und schmeckt das Luft und hört die Wellen rauschen. Es kann sein, dass ihr euch bei der folgenden Fantasiereise in einer ganz konkreten Alltagssituation seht, wie ihr im Gespräch mit eurem Chef eine andere Körperhaltung einnehmt oder eine Bewegung macht. Es kann auch sein, dass ihr euch in einer kompletten Fantasiewelt wiederfindet und mit einem Einhorn einen Spaziergang macht. Es kann auch sein, dass während der Fantasiereise keine Bilder auftauchen, ihr aber eine Veränderung in eurem Körper, der Körperspannung oder der Atmung feststellt. Was auch immer gleich während der Fantasiereise auftauchen wird, ist im Sinne des Ressourcenpools, sehr unterschiedlich und kann einerseits von der Person und andererseits vom Motto-Ziel und dem dahinterstehenden Thema abhängen. Manchmal stellen Menschen auch fest, dass dies keine Ressource für sie ist. Das ist auch in Ordnung. Schaut einfach was kommt und seid offen für Überraschungen.*

*Bei der Fantasiereise geht es darum, durch die Arbeit mit dem Embodiment eine Verbindung zur Welt des Körpers herzustellen.*

*Bei meinem ersten Motto-Ziel sah ich mich in einem Garten auf einer Liege liegend. Es war sehr friedlich, ich hörte Vögel zwitschern und war ganz bei mir, atmete tief ein und aus und meine rechte Hand lag auf meiner Brust. wenn ich nun in meinem Alltag mit dem Embodiment mein Motto-Ziel stärken und aktivieren will, kann ich mich auf mein Bett oder Sofa legen, die Augen schliessen und wieder zurück auf meine Gartenliege gehen. Es muss also nicht immer eine grosse Fantasiereise entstehen. Als Micro-Movement habe ich daraus genommen, dass ich meine rechte Hand auf meine Brust lege.*

*Es kann auch sein, dass ihr in der Fantasiereise andere oder weitere Ideen zu eurem Motto-Ziel oder euren Ressourcen erhaltet.*

*Ein Mann mit dem Bild des Waldwegs sah sich beispielsweise in einem grossen Sessel vor einem Kamin und als zusätzliche Erinnerungshilfen wählte er anschliessend für sich noch Streichhölzer und Kerzen aus.*

*Eine Frau hatte den Baum mit den Kirschen. „Leicht schwebe ich durch Verästelungen“ war ihr Motto-Ziel. Bei der Fantasiereise sah sie sich selbst als kleine Elfe in einem roten Kleid, wie sie durch den Baum schwebte. Sie änderte daraufhin ihr Motto-Ziel zu „Elfenleicht schwebe ich durch Verästelungen“ und nahm zusätzlich die Farbe rot zum primen.*

*Bei der Motto-Ziel-Erarbeitung wurde Verstand und Unbewusstes synchronisiert. Jetzt macht der Körper einen weiteren «Check».*

*Wenn ihr während der Fantasiereise das Bedürfnis habt, euch zu bewegen (liegend, sitzend) oder auch aufzustehen, so ist das völlig in Ordnung. Nehmt die Impulse an, die euch euer Körper und euer Unbewusstes in der Fantasiereise schickt. Die Kameras sind während dieser Sequenz ausgeschaltet.*

*Nachdem Makroversion und Micro-Movement erklärt wurden, und die Fantasiereise eingeführt wurde, kann man eine Körperaktivierungsübung machen für 5-10 Minuten (je nach Zeitbudget) .*

Den Teilnehmer\*innen wird gesagt: *Wir machen jetzt eine kleine Körperanwärmung, damit der Körper weiss, dass er jetzt gleich dran ist.*

((Hier empfiehlt es sich, eine kurze Biopause zu machen))

### Phasen zur Entwicklung des Embodiments online:

1. **Anwärmen** der TN durch Bewegungsanleitung im Raum, die Kamera kann ausgeschaltet sein, die TN experimentieren mit ihrem Körper anhand der Impulse der Leitung und erhalten somit einen besseren Zugang zu ihrem Körper bevor das eigentliche Embodiment entwickelt wird. Beispiele für Anwärmübungen sind unten angeführt.
2. **Fantasiereise** als Form der Verkörperung des Motto-Ziels. Der Kontakt zum Motto-Ziel entsteht hier vor allem durch innere Bilder. Ein inneres und/oder äusseres Körpererlebnis wird generiert. Durch körperliche Multikodierung wird das neue neuronale Netz gestärkt. Den Teilnehmer\*innen wird gesagt, dass sie in der Fantasiereise sehen werden, wie sie ihr Embodiment ausführen, wie sich das anfühlt, wie sie ihr Motto-Ziel verkörpern und leben. Eventuell werden Körperbewegungen oder Bilder gesehen. Alles was kommt ist gut! Die Teilnehmer\*innen sollen auch allen Impulsen nachgehen, die auftauchen.  
Zu Beginn der angeleiteten Fantasiereise werden die TN im Sitzen oder im Liegen in eine tiefe Entspannung geführt (siehe Text Fantasiereise, evtl. Entspannungsmusik dazu abspielen) und dort mit ihrem Motto-Ziel in Kontakt gebracht. Ihre Aufmerksamkeit wird auf ihren Körper gelenkt. Die TN erhalten Anregungen, sich mit Hilfe ihrer Fantasie die für die Zielverwirklichung relevanten Handlungen und inneren Prozesse abzuleiten. Hierbei ist die Beschreibung des eigenen Organismus im Kontakt mit dem Motto-Ziel relevant. Die inneren Prozesse beziehen sich auf Atmung, Temperaturempfinden, Körpertonus und allfällige Wahrnehmung von Geräuschen und Gerüchen. Beim körperlichen Zustand werden Stand, Körperhaltung, sichtbare Bewegungen, Mimik und unter Umständen hörbare Stimmen abgefragt.
3. Direkt nach der Fantasiereise bleiben die TN in diesem entspannten Zustand (Musik kann bis Ende dieser Phase weiterlaufen) und tragen ihre gesammelten Eindrücke und Wahrnehmungen in das **Arbeitsblatt: Fantasiereise zum Ziel – Notizen** (AB13) ein, solange diese Körperempfindungen noch präsent sind. Hier werden alle Beobachtungen festgehalten, die während der Fantasiereise aufgetaucht sind (z.B. Symbole, Kleider, Tiere, Pflanzen, Beleuchtung, Umgebung und alle Arten von Assoziationen). Zudem auch weitere Ideen zu Erinnerungshilfen, Icons usw.
4. Danach sind die TN eingeladen, ihr in der Fantasiereise **erlebtes Embodiment** bei ausgeschalteter Kamera **in Bewegung zu bringen** und auszuprobieren was für sie passt. Letztendlich bleibt es ihnen überlassen, ob sie ihr Embodiment aus dem Stand, im Gehen, Sitzen oder Liegen oder aus einer Kombination dieser Möglichkeiten heraus entwickeln. Wichtig ist, dass die TN innerlich mit ihrem Motto-Ziel verbunden bleiben und ganz bei sich und ihrem Körperempfinden sind.
5. Auch nach diesem Schritt erhalten die TN Gelegenheit, ihre Erkenntnisse im **Arbeitsblatt: Mein Ziel in den Körper bringen** (AB14) festzuhalten. Hier geht es um die Frage, was im und mit dem eigenen Körper passiert, wenn er mit dem Motto-Ziel in Kontakt kommt? Die in der Fantasiereise angesprochenen inneren und äusseren Merkmale werden jetzt als körperliche Ressourcen notiert und das persönliche Embodiment wird genau beschrieben.

Wer möchte, kann sein Embodiment mit den entsprechenden Körperressourcen in die Figur in das **Arbeitsblatt: Meine körperlichen Ressourcen** (AB15) einzeichnen. Das Einzeichnen dient der zusätzlichen Multikodierung des neuronalen Netzes.

Damit ist die Dokumentation des Embodiments in Einzelarbeit beendet.

6. Zuletzt **tauschen sich die TN im Plenum darüber aus**, was bei ihnen jeweils passiert ist. Sie beschreiben wie oder als was sie sich im Embodiment gesehen haben, wie ihre Körperempfindungen und -bewegungen waren. Bei manchen kann sich an dieser Stelle das Motto-Ziel verändern, dann wird die angepasste Fassung aufgeschrieben. Dieser Teil kann freiwillig angeleitet werden, also dass sich nur die Teilnehmer\*innen im Plenum mitteilen, die das möchten. Oder man kann diesen Austausch in Kleingruppen verlegen.

## Ideen für Anwärmübungen vor dem Embodiment

Bei diesen Übungen geht es darum,

- die Teilnehmenden dazu hinzufügen, den ganzen Bewegungsraum, den ihr Körper hat, auszuspielen/zu nutzen
- den eigenen Körper „schamfrei“ und spielerisch wahrzunehmen
- die innere Erlaubnis zu erleichtern, körperlich kreativ und ausgelassen zu toben
- die Körperwahrnehmung zu schulen

Nach jedem Impuls zum Anwärmen können die Teilnehmer\*innen einen Moment innehalten und reflektieren: Wie fühlt sich das in meinem Körper an? Was verändert sich?

Der/die Trainer\*in kann frei wählen und auch eigene Ideen für diese Übung entwickeln:

- auf Stehenspitzen stellen und danach auf Fusssohle wechseln, 5 mal wiederholen
- Normal gehen
- Sich vorstellen, sie haben beim Gehen rote Farbe an den Fusssohlen
- Roboterbewegungen
- Sich wie ein luftiges Feenwesen bewegen
- Sich wie ein ungelenkiger Riese bewegen
- Wie ein Elefant/ein Affe/eine Gazelle/eine Katze laufen
- Im Platzregen im Sommer tanzen
- Seifenblasen in der Luft auffangen
- Einen Schwertkampf führen
- ...

Weitere Ideen:

### Bodylotion-Übung

Man hat eine schöne teure Flasche Bodylotion geschenkt bekommen und reibt sich damit genüsslich den ganzen Körper ein.

### **(Trommel)Musik**

Zuerst nur Ferse bewegen, dann Füße, Knie, Hüfte, Bauch, Oberkörper ohne Arme, Arme mitnehmen, Kopf und dann im Rhythmus der Musik gehen und den Körper machen lassen, was er will.

### **Musik-Medley**

Aus verschiedenen Musikrichtungen ein Medley erstellen (Klassik, Tango, Techno, Rock, Salsa, ...) und nach jeder Musikrichtung kurz stoppen und reflektieren lassen. Wie fühlt es sich an? Was verändert sich im Körper?

### **Wahrnehmungsübungen**

(Nach Ideen aus dem Buch «Embodiment – die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele» von Petra Mommert-Jauch, 2021)

Der Timer wird immer für eine Minute eingestellt.

1. Gehe langsam durch den Raum und nimm deine Füße wahr. Wie machst du die Schritte? Mit welchem Teil des Fusses (Ferse, Fussballen, Zehe) trittst du auf? Ist dein Gehen eher weich oder hart?
2. Verändere deine gewohnte Gangart? Spiele mit Hart oder Weich? Trete mit anderen Teilen des Fusses auf als gewohnt? .... Verändert sich da etwas in deiner Stimmung?
3. Wie ist dein Gehen, wenn du in diese Stimmungen kommen willst: «gut Fuss fassen», «leichten Fusses gehen», «gut zu Fuss zu sein»
4. Wenn du gehst, treten beide Beine gleich stark auf oder gibt es ein stärker oder schwächer auftretendes Bein? Macht das etwas in deinem Befinden, wenn du allenfalls wechselst?
5. Zähle auf drei und gehe im Walzerrhythmus? .... Verändert sich deine Stimmung?
6. Wie gehst du Treppe? Startest du immer mit dem linken oder rechten Fuss? Gibt es einen Unterschied in der Wahrnehmung, wenn du einmal anders «die Treppe nimmst»?
7. Wie gehst du, um diese Stimmung zu erzeugen: «Sich ausgebremst fühlen» «Optimistisch und zielstrebig in die Zukunft gehen».