

## Embodiment Varianten im Einzelcoaching

Im Gegensatz zum Embodiment in der Gruppe kann man im Einzelcoaching differenziert auf die speziellen Bedürfnisse der KlientIn eingehen. Es existieren folgende Varianten, das Embodiment anzuleiten.

### Mit Zerlegung in Bewegungselemente

KlientInnen, die ein langes Motto-Ziel haben erleben es oft als hilfreich, wenn das Motto-Ziel in einzelne Bewegungselemente zerlegt wird und dann nach und nach, Element für Element, aufgebaut wird. Dieses Vorgehen ist im Buch Embodiment beschrieben, das entsprechende Kapitel „Embodiment im ZRM“ befindet sich im Upload zu Modul 2.

Beispiel:

Motto-Ziel: *Ich gehe meinen Weg, sammle Sterne und küsse die Welt*

Element 1: Ich gehe meinen Weg

Element 2: sammle Sterne

Element 3: und küsse die Welt

### Ganzes Embodiment auf einmal entwickeln

Bei dieser Variante wird das ganze Embodiment auf einmal entwickelt. Der Aufbau dieses Embodiments erfolgt entsprechend dem folgenden Arbeitsblatt. Der Coach hilft dem Klienten beim Abfragen der einzelnen Bereiche des Körpers und hilft ihm ebenso beim Entwickeln von Imaginationen.

Diese Variante ist gut für kurze Motto-Ziele geeignet, für Motto-Ziele, die vermutlich im Stehen stattfinden und wenig Bewegung beinhalten (*Ich stehe auf dem Gipfel des Zenberges und atme ruhig*) oder für Klienten, die sehr körperbegabt sind und selber viele Einfälle bringen, so dass sie die Zerlegung in Bewegungselemente als Hilfe nicht brauchen.

## **Mein Embodiment-Makroversion**

### **Mein Motto-Ziel in den Körper bringen**

Wie verändert sich Ihr Körper, wenn er in Kontakt mit Ihrem Motto-Ziel kommt ?

#### **Checken Sie durch**

##### **äußere Merkmale**

- Stand, Stellung der Füße, Bewegungsfolgen
- Waden, Knie, Oberschenkel
- Becken, Bauch, Brustraum
- Rücken, Schultern, Hände, Gesten
- Kopfhaltung, Blick

##### **innere Merkmale**

- Atmung
- Körpertonus
- Temperaturwahrnehmung
- “zugehörige” Farben, Geräusche, Gerüche, Bilder
- alles, was spontan auftaucht

### **Mein Embodiment in der Makroversion**

#### **äußere Merkmale**

#### **innere Merkmale**

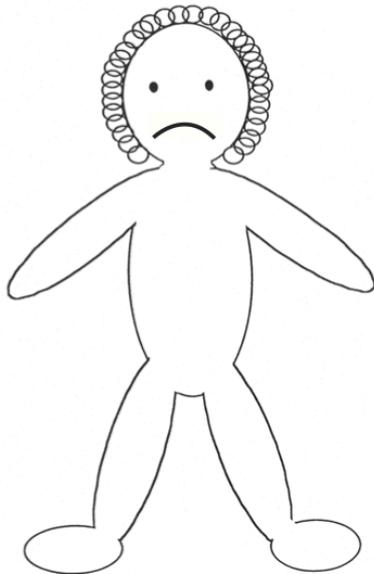
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

## Embodiment mit Somatogrammen

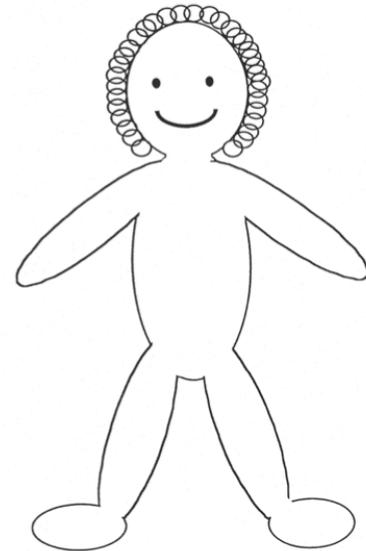
Diese Variante eignet sich gut für körperunerfahrene KlientInnen, die man ein wenig auf das Embodiment vorbereiten möchte. Sie bedient sich einer nonverbalen Arbeitsweise und hilft, den Unterschied zwischen altem und neuem Embodiment kognitiv zu verorten. Man lässt die KlientIn hierzu in eine Umrissgestalt zunächst mit Farbstiften das alte, unerwünschte Embodiment einzeichnen und bespricht die einzelnen gefühlten Körperempfindungen. Im Anschluss daran wird das Motto-Ziel mental aufgerufen, entweder einfach im Gespräch oder mit einer kleinen Trance verbunden, und dann wird das neue Embodiment in eine zweite Umrissfigur eingezeichnet.

---

Embodiment alt



Embodiment neu



---

Im Anschluss daran kann dann das neue Embodiment direkt ganzheitlich entwickelt werden, ohne Zerlegung in einzelne Bewegungselemente.