



Kinesiologie **IKBS**

Workshop ‚Kreative Kinesiologie‘ **Kreative Zielfindung mittels ‚Körper-Ziel-Arbeit‘**

Name: Delaquis
Vorname: Marlis
Firma: Institut für Kinesiologie Biel-Seeland IKBS
Adresse: Schmiedengasse 10
PLZ/Ort: CH-2502 Biel/Bienne
Telefon: +41 (0)32 322 67 65
Fax: +41 (0)32 322 67 69
E-Mail: info@kinesiologie-ikbs.ch
Homepage: www.kinesiologie-ikbs.ch



Zielarbeit

Der menschlichen Sprache sind Grenzen gesetzt; diese erfahren wir hin und wieder auch in der kinesiologischen Einzelsitzung. Als besondere Herausforderung erweist sich dabei oft die Zielfindung: Am Anfang jeder Sitzung steht ein Ziel und damit einhergehend ein Auftrag. „Gute“ Ziele sind rational logisch, verständlich und klar, sinnvoll und bestenfalls auch lustvoll und emotional erstrebenswert. Der Begriff ‚Ziel‘ bezeichnet dabei einen Zustand in der Zukunft, welcher eine erstrebenswerte Veränderung zum gegenwärtigen Zustand auszeichnet. Das Ziel ist somit mehr oder weniger definierter Endpunkt eines Prozesses-Abschnitts.

Persönliche Ziele zu erreichen steht im Zusammenhang mit Wohlbefinden, Zufriedenheit und glücklich sein. Diese kleineren und grösseren Projekte und Bestrebungen, die ein Klient verfolgt und in seiner Zukunft erreichen möchte, geben dem Alltag Bedeutung und Struktur. Zielsetzungen gewinnen an Bedeutung, je mehr sich die Person mit ihrem Ziel identifiziert und je grösser deren affektiver Gehalt für die Person ist. Im Licht eines Prozesses sind sie keine fixen Anknüpfungsorte, sondern eine Orientierung. Zielarbeit ist ein wesentlicher Aspekt kreativer und systemischer kinesiologischer Begleitarbeit.

Der bewegte Körper

Mit der sogenannten ‚**Körper-Ziel-Arbeit**‘ verfügen wir über eine wertvolle Technik, den Klienten – über die Sprache hinaus – sich seinem Ziel erstmals näher zu bringen; im Beschreiten eines symbolischen Weges, hin zum erstrebenswerten (temporären) „Endpunkt“, kann ihm eine spannende neue Erfahrung gelingen. Nicht selten werden dabei Befürchtungen, Ängste und andere Emotionen (Hindernisse) als nicht mehr so bedrohlich resp. distanzierter empfunden. Ressourcen rücken ins Bewusstsein und werden als wichtige weitere Orientierungshilfen genutzt. Damit können Lösungen professionell angestrebt werden, damit handlungsorientiert erste konkrete Schritte Richtung ‚Ziel‘ geschehen können.



Kinesiologie IKBS

Der Körper verfügt unter anderen über den **Bewegungs-Sinn**. Sinn-vollerweise und im Wechselspiel mit anderen Sinnen geben wir diesem im Alltag ständig Ausdruck: mimisch, gestikulierend, die Sprache unterstützend, bei Arbeit, Sport und Spiel. Will der Mensch seine Ziele nun umsetzen und erreichen, dann braucht er dazu den handelnden Körper, die Bewegung; er tritt in Aktion.



Um einen ersten konkreten Schritt in Richtung Ziel zu tun, braucht es eine innere Motivation (lat.: movere = bewegen). Wenn wir uns innerlich von oder für etwas *bewegen* lassen, kann ein Ziel somit ein *Beweg*-Grund sein, hin zu einer sinnvollen Veränderung in unserem Leben, in unserem Alltag. In dieser Aufbruchsstimmung setzen wir unseren Körper in Bewegung, führen Handlungen aus, die uns unserem Ziel näher bringen.

Das Geheimnis des Vorwärtkommens liegt darin, denn ersten Schritt zu tun.

Das Geheimnis des ersten Schrittes liegt darin, deine komplexen, überwältigenden Aufgaben in viele kleine, handhabbare zu unterteilen und dann mit der ersten zu beginnen.

Mark Twain

Körper-Ziel-Arbeit

Wir können diese Art von Arbeit als wichtige Information auf dem Weg zu einer anstehenden Zieldefinition betrachten. Mit einem Anliegen / Thema und dem Bewegungspotential des Körpers können wir eine erste Bewegungserfahrung in Richtung eines noch nicht bekannten Endpunktes vollziehen: Mit der **„Körper-Ziel-Arbeit“** begeben wir uns auf die vermeintliche Zielsuche. Diese Arbeit stellt ein Wirken im „Labor“, quasi im geschützten Rahmen, dar. Durch die Weisheit des Körpers lassen wir uns führen; auf unserer intuitiven Suche nehmen wir handelnd und experimentell eine imaginäre Fährte auf.

Quelle: [Kreative und Systemische Gesprächsführung, Marlis Delaquis
www.kinesiologie-ikbs.ch](http://www.kinesiologie-ikbs.ch)

Gestaltung und Text: IKBS, Marlis Delaquis und Thomas R. Allemant
Foto: Thomas R. Allemant, Biel/Bienne
Erstellt: 19.03.2011 / ta, md

Weiterführende Literatur: Lexikon Erlebnispädagogik
Zuffellato/Kreszmeier
ISBN 978-3-937 210-97-1
Ziel Verlag

Ganz im Gegenteil
Insa Sparrer / Matthias Varga von Kibéd
ISBN: 3-89670-488-5
Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg



Kinesiologie IKBS

ABLAUF / Fluss-Diagramm (Körper-Ziel-Arbeit)

1. **Anliegen/Thema klären:** „Was ist dein Anliegen/Thema?“
2. **Über den Körper eine Ausgangsposition** im Raum für das gewählte Thema suchen/finden und mit Gegenstand markieren; Wahrnehmen und Platz mit Körper einnehmen (Lernzielerarbeitung)
→ **IST / JETZT**
„Wie fühlt sich das an?“ „Wo im Körper spürst du etwas?“ „Welche Bilder/Gedanken tauchen zu diesem Thema auf?“
3. **Über den Körper eine Zielposition** im Raum suchen/finden und mit Gegenstand markieren; Zielposition einnehmen. Körperwahrnehmung und -signale definieren (bewusst machen, evtl. ausdrücken, benennen; Lernzielerarbeitung)
→ **SOLL / ZUKUNFT**
„Wie fühlt sich das an?“ „Wo im Körper spürst du etwas?“ „Welche Bilder/Gedanken entstehen hier?“
4. **Rufname (oder klaren Zielsatz)** definieren; ein erstrebenswertes Ziel formulieren, das mir Erleichterung, Freude, Sicherheit etc. verschaffen kann
→ **SOLL / ZUKUNFT**
„Was ist ein gutes Ergebnis?“ „**Was** will ich **wie** verändern?“
5. **An Ausgangsposition zurück:** Körperwahrnehmung wird jetzt evtl. deutlicher, bewusster, klarer
„Wie fühlt sich das an?“ „Wo im Körper spürst du etwas?“ „Welche Bilder/Gedanken tauchen zu diesem Thema auf?“
6. **Den Weg bewusst beschreiten** (von Ausgangsposition bis Zielposition; Voraktivität), sich langsam und bewusst auf das Ziel zubewegen.
„Was erzählt dir dein Körper auf diesem Weg bis zum Ziel hin?“
„Was begegnet dir unterwegs?“
7. **Kinesiologische Balance** (bei Zielposition): Stress-Abbautechnik (TfH, Stress-Release, MFT/EFT etc.)
8. **Den Weg stressfrei nochmals beschreiten** (Ausgangsposition bis Zielposition; Nachaktivität); balancierte Bewegung in Richtung Ziel.
→ **METAPHORISCH**
9. **Ins Hier und Jetzt zurück** (Ausgangsposition):
„Wie fühlt sich das an?“ „Wo im Körper spürst du etwas?“ „Welche Bilder/Gedanken tauchen zu diesem Thema auf?“
→ **KONKRET / SYMBOLISCH**
„Mache nun einen (symbolisch) Schritt auf dein Ziel zu.“
„Was ist dein nächster konkreter Schritt im Alltag in Richtung deines Zieles?“
10. **Metaebene: Herausholen auf 3. Position** (Punkt X, aus dem Geschehen heraus, Betrachtung von aussen; Re-Orientierung/Erkenntnis)
„Und wenn du dir von hier aus zuschaust auf deinem Weg, was fällt dir auf?“
„Und von all dem, was ist für dich wesentlich?“ „Was nimmst du jetzt mit?“
11. **Homeplay**

→ aus Kurs (Fachmodul) ‚Kreative Gesprächsführung‘ 06.2011-05.2012 (Kurs-Nr. KGF 012)